



ЖИТЬ В СЧАСТЬЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ
ПРАКТИКУЮЩИХ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Девятый Кенчен Трангу Ринпоче



ЖИТЬ В СЧАСТЬЕ

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ
ПРАКТИКУЮЩИХ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ПРЕДЛОЖЕННОЕ

ДЕВЯТЫМ КЕНЧЕНОМ ТРАНГУ РИНПОЧЕ

ПЕРЕВОД

ДМИТРИЯ КОСТЮШКИНА

DHARMAEBOOKS.ORG



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Его Святейшества Гьялванга Кармапы XVII

Вступление Кенчена Трангу Ринпоче

ПЕРВОЕ:

ЗНАЧЕНИЕ СТАРЕНИЯ

Удача состариться

Мое долголетие приходит от благословений

Мышление определяет, как мы стареем

Нельзя быть слишком старым, чтобы учиться

ВТОРОЕ:

ДХАРМИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ ПРАКТИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Основы

Любящая доброта и сострадание

Чтение мантр

Практика во время болезни

Мои ежедневные практики

ТРЕТЬЕ:

ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Болезнь – лучшая возможность

Добродетельный настрой ума – ключ к смерти

Взаимопомощь – лучшая форма заботы

Авторские права

НОВАЯ ЭРА УДАЧИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ПРЕДИСЛОВИЕ ЕГО СВЯТЕЙШЕСТВА
Гьялванга Кармапы XVII

КОГДА МЫ ДУМАЕМ О СТАРЕНИИ, зачастую кажется, что наша жизнь станет темной и мрачной. В современную эпоху, когда семьи заводят всё меньше детей, во многих странах мира наблюдается заметное старение населения. Поэтому все больше ресурсов направляется на лучшее понимание и заботу о пожилых людях. Я считаю, что уже совсем скоро пожилые люди начнут воспринимать жизнь иначе, чем прежде. Они станут более заметными в обществе, и мы приблизимся к новой, яркой эре для пожилых людей.

В своей книге «Жить в счастье: практическое руководство для практиков старшего возраста» Трангу Ринпоче пишет: «Возможность дожить до старости – на самом деле необыкновенная удача». Точно так же, особенно в нынешнюю эпоху, если мы можем состариться, прийти к дхарме и начать практиковать – не может быть удачи больше этой.

У меня есть возможность часто встречаться с пожилыми тибетцами, которые совершают долгий путь из Тибета, чтобы приехать ко мне в Индию. Зачастую они думают, что встреча со мной случается только один раз в жизни. Но благие пожелания, которыми они делятся, отличаются их от других. Они говорят мне лишь одно: «Пусть будет мир во всем мире!»

Я всегда глубоко тронут такими моментами. Они напоминают мне о моей бабушке по материнской линии. Моя бабушка была незрячей, но она всегда преданно вращала молитвенный барабан, читая сердечную мантру Ченрезик. Хотя она не могла видеть, в моих воспоминаниях она всегда улыбалась и была счастлива. Будь то моя бабушка или другие пожилые тибетцы, я верю, что они способны оставаться чистыми сердцем, радостными и довольными в старости благодаря присутствию дхармы в своих сердцах.

Трангу Ринпоче – мой главный наставник и духовный учитель, обладающий глубокими знаниями и практикой, почитаемый четырьмя школами тибетского буддизма. Его книга «Жить в счастье: практическое руководство для практиков старшего возраста» стала первым вводным практическим руководством, специально предназначенным для пожилых людей. Методы практики, которые Ринпоче описывает в ней, просты для понимания, но чрезвычайно важны и выразительны.

Жизнь Ринпоче, наполненная чистой и подлинной практикой, кратко изложена в этом тексте. Я верю, что каждое слово и каждое предложение воплощают его благие пожелания и благословения. Тем, кто сможет соприкоснуться с дхармой через эту книгу, я желаю, чтобы вы

обрели несравненное счастье в старости и прожили светлую умиротворенную жизнь!

Гьялванг Кармапа XVII, Огьен Тринле Дордже,
Март 2017

РАДОСТНОЕ СТРЕМЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ КЕНЧЕНА ТРАНГУ РИНПОЧЕ

Я молюсь, чтобы эта книга принесла пользу всем живым существам в обретении радости и счастья, особенно старым, больным и членам их семей. Я надеюсь, что краткие напоминания и советы, найденные в этой книге, могут быть полезны для всех. Как и прежде, я продолжу за всех молиться.

Таши делек!

Трангу Ринпоче,
монастырь в Ванкувере, Канада¹
15 октября 2016 г.

1. Книга основана на интервью с Трангу Ринпоче, состоявшемся в октябре 2016 года в монастыре Трангу, Канада.



ПЕРВОЕ:
ЗНАЧЕНИЕ СТАРЕНИЯ

УДАЧА СОСТАРИТЬСЯ

Если задуматься, то возможность дожить до старости – это по-настоящему необыкновенная удача. Ведь если бы мы умерли молодыми, у нас просто не было бы шанса состариться.

В XXI веке во многих странах мира наблюдается старение населения и увеличение числа пожилых людей в процентном отношении. Хотя мышление пожилых людей действительно отличается от взглядов более молодых поколений, было бы совершенно ошибочно и бесполезно считать себя ненужными и жалеть себя.

Почему? Потому что, если рассмотреть это глубже, сам факт, что мы прожили долгую жизнь и достигли старости – это уже редкое и ценное благословение. Это возможность, которая выпадает не каждому – и мы должны ценить ее, а не пренебрегать.

ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРАКТИКИ

У нас, возможно, не было достаточно времени, чтобы глубоко познакомиться с дхармой и практикой, когда мы были моложе. Нам

пришлось усердно трудиться, чтобы зарабатывать на жизнь и обеспечивать семью. Но этот период уже прошел.

Теперь, когда мы стали старше и вышли на пенсию, у нас появилось больше времени – и, самое главное, возможность посвятить себя дхарме и духовной практике. Это драгоценное окно, которое приносит пользу как в этой жизни, так и в будущих. Таким образом, нам нужно действительно воспользоваться этой возможностью и усердно работать над ней. Мы можем читать больше молитв, совершать добрые дела, и особенно – усердно практиковать дхарму!

Мы должны смотреть на процесс старения как на благословение. Если мы взглянем внимательно, что увидим, что стареем не только мы – это участь каждого живого существа. Это неизбежный факт жизни, который нельзя изменить, но можно осознать и использовать с благом.

Поэтому нам следует принять это время с благодарностью и энтузиазмом и в полной мере использовать такую возможность для практики дхармы.

ОПЫТ – САМЫЙ ЦЕННЫЙ АКТИВ

Становясь старше, мы, вероятно, пережили немало взлетов и падений и обрели жизненный опыт, которым можем поделиться с молодым поколением. Мы можем рассказать им о своих успехах и неудачах, а также о том, как правильно относиться к достижениям и трудностям. Напомните им, чтобы они не поддавались зависти и гордости, когда

наслаждаются моментами успеха, а не впадали в отчаяние, сталкиваясь с неудачами.

Поощряйте молодых людей мыслить самостоятельно. Как человек старшего возраста, вы несете ответственность за то, чтобы передавать свой бесценный опыт.

Неважно, примут ли они это близко к сердцу – если у вас добродетельная мотивация, поделитесь своими знаниями с детьми и молодыми людьми. Рассматривайте это как одну из форм заботы и служения – давать советы, основанные на мудрости прожитых лет.

ВСЕ СТАРЕЮТ

Теперь, когда наши мирские заботы в этой жизни подходят к концу, мы должны быть благодарны за этот бесценный шанс состариться. Мы должны считать это прекрасным и быть радостными и счастливыми. Мы все равны в том, что все в мире стареют, поэтому мы должны быть благодарны за возможность дожить до глубокой старости. Думать таким образом полезно не только для тела, но и для ума, позволяя нам чувствовать больше расслабленности.

Мы должны делать простиранья или совершать кору всякий раз, когда можем. Это одновременно и форма практики дхармы, и вид физических упражнений. Если возникают чувства ревности, гордости, гнева или грусти, мы должны внимательно их рассмотреть и осознать их недостатки. Нам нужно часто напоминать себе, как нам повезло обрести драгоценное человеческое тело и возможность изучать дхарму.

МОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ ПРИХОДИТ ОТ БЛАГОСЛОВЕНИЙ

Лично я верю, что возможность дожить до преклонного возраста – это целиком заслуга благословений Шестнадцатого Кармапы и Белой Тары. Хотя в старости мне приходится сталкиваться со многими трудностями, я все еще могу жить счастливо и без забот.

Это настоящее счастье – стареть! В моем родном городе есть расхожая поговорка: «Молодость человека – в его пятьдесят». По собственному опыту я чувствую, что это весьма справедливое утверждение.

Я не ощущал себя старым, когда мне исполнилось пятьдесят. Легкое чувство возраста пришло в шестьдесят, а в семьдесят я начал ощущать, что стал пожилым. Сейчас, когда мне восемьдесят лет, я чувствую, как физические перемены происходят все быстрее – как будто мое тело меняется с каждым месяцем.



КАРМАПА СКАЗАЛ: «ТЫ ДОЛЖЕН ПРАКТИКОВАТЬ БЕЛУЮ ТАРУ»

Когда мне было около одиннадцати или двенадцати лет, я отправилась из Юйшу (провинция Цинхай) вместе с учителем и семьей, чтобы встретиться с Шестнадцатым Кармапой в монастыре Цурпху. В то время и Кармапа, и я были еще детьми. Моя семья надеялась, что я смогу получить посвящение, поэтому обратилась к нему с просьбой и спросила, какое божество-йидам мне следует практиковать.

Шестнадцатый Кармапа сказал: «Чтобы прожить долгую жизнь, ты должен практиковать Белую Тару», – и дал мне посвящение Белой Тары. После этого я провел около месяца в ретрите по Белой Таре в монастыре Цурпху.

Я получил эту драгоценную возможность благодаря доброте Кармапы. Помню, он также сказал: «Духовные учителя, тулку и ринпоче должны жить долго. Они ответственны за распространение дхармы и принесение пользы живым существам, поэтому им необходимо долголетие, чтобы выполнять свою деятельность». Все стареют, и я чувствую, что сейчас стал немного более пожилым. Лично я считаю, что возможность дожить до моего возраста – это заслуга благословений Шестнадцатого Кармапы и Белой Тары. Хотя старость приносит трудности в старости, я все еще способен жить счастливо и без забот.

РАЗЛИЧНЫЕ БОЛЕЗНИ В МОЕЙ ЖИЗНИ

Я перенес много болезней в этой жизни. Например, однажды у меня на ноге образовался абсцесс, а недавно мне сделали операцию на колене. Мне было трудно приспособиться к окружающей среде, когда я переехал из Кхама (Тибет) в Сикким (Индия). Из-за слабого медицинского обслуживания я тогда серьезно заболел. Постепенно я выздоровел после длительного лечения тибетской медициной. Несколько лет назад у меня сильно повысилось глазное давление. Состояние было довольно тяжелым, и я чувствовал, что вскоре могу умереть.

Сейчас основной дискомфорт в теле доставляют колени. Мне и так трудно ходить, а они порой болят особенно сильно. После операции врач сказал, что мне предстоит длительный период физиотерапии и

упражнений. Мои сопровождающие постоянно напоминают мне делать эти упражнения и удерживать позы, но временами это мне очень надоедает. Будто мне больше нечем заняться, кроме как ходить туда-сюда целыми днями.

Во время моего пребывания в Сиккиме я знал одного бизнесмена по имени Дава Церинг, который тоже перенес операцию на колене. Врач рекомендовал ему курс физиотерапии, но он сказал: «Мне уже сделали операцию, значит, мои колени должны быть в полном порядке. Нет необходимости ни в какой терапии». Он отказался от реабилитации и в итоге утратил способность ходить. Вскоре он скончался.

Когда я думаю о нем, я вспоминаю, насколько важно прислушиваться к указаниям врачей и усердно выполнять упражнения, даже если они кажутся скучными и утомительными.

СТАРЕНИЕ КАК ПУТЬ ДОСТОИНСТВА И ПРАКТИКИ

Для пожилого человека ходьба становится труднее – боли в теле, в ногах, утомляемость. То, что раньше было простым делом, например, надеть или застегнуть рубашку, теперь становится испытанием: дрожащие руки усложняют даже мелкие задачи.

У пожилых людей часто возникают проблемы со сном. Иногда, страдая от бессонницы, я просто встаю рано и использую это дополнительное время для практики.

Да, физические силы ослабевают с каждым месяцем. Однако мы не должны позволять себе быть подавленными или расстроенными из-за

этого. Даже если старение сопровождается трудностями, важно воспринимать его как часть естественного и благословенного процесса.

Даже если нам остался всего один месяц жизни, мы можем прожить его с энтузиазмом – читая молитвы, накапливая заслуги и выполняя практики.

МЫШЛЕНИЕ ОПРЕДЕЛЯЕТ, КАК МЫ СТАРЕЕМ

Сохраняйте бодрое и спокойное состояние ума. Старайтесь не слишком много думать о несчастьях. Это полезно как для тела, так и для ума, и помогает замедлить процесс старения.

Пожилые тибетцы часто совершают коры и простирания вокруг ступ. Это одновременно и форма практики дхармы, и своего рода физические упражнения. Разные культуры имеют свои традиции и привычки среди пожилого населения. Однако я думаю, ключевое различие заключается в том, знакомы ли они с учением дхармы или нет.

ПОПРОЩАЙТЕСЬ С НЕГАТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ

Обычно в свободное время буддисты слушают учения, остаются дома для практики или читают молитвы – поэтому их нелегко расстроить. Пожилые люди, не знакомые с буддизмом, чаще живут в местах, где учение дхармы не распространено, или у них просто не было возможности с ним познакомиться. Даже если ведут комфортную жизнь, они

склонны мыслить более негативно. После выхода на пенсию, когда у них нет занятий, они склонны впадать в скуку и одиночество.

Самое важное для пожилых людей – не быть пессимистами. Не стоит постоянно думать: «О, я слишком стар. Мне приходится многое преодолеть», и сосредотачиваться лишь на негативных сторонах жизни.

Нам нужно быть особенно осторожными, чтобы не позволять мыслям ревности, гордости и гнева захватывать сознание. Когда они возникают, мы должны осознавать, что подобные омрачения не приносят пользы, а только усиливают страдания.

Пожилые люди в разных обстоятельствах переживают разные невзгоды: одни становятся более гневливыми и раздражительными, другие страдают от физической боли. К счастью, существуют методы, позволяющие справляться с такими трудностями – и практика дхармы как раз дает нам внутренние силы для этого.

УСЛОВИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ НЕСЧАСТЬЯ

Согласно «Сокровищнице Абхидхармы», существует три причины возникновения омрачений: не отказ от семян омрачений, наличие объекта и ненадлежащее внимание. Например, пожилой человек, склонный к гневу, не отказался от семян этого омрачения. Когда он сталкивается с объектом раздражения – например, с человеком, вызывающем негативные эмоции – возникает ненадлежащее внимание: он постоянно размышляет о поступках другого, приписывая ему злонамеренные действия, даже если тот никогда не причинял ему прямого вреда. Все это – результат влияния ошибочного восприятия.

Несчастье возникает, когда присутствуют три условия: семена, объект и ненадлежащее внимание. Но с этой ситуацией можно справиться, применяя логический подход, осмысляя происходящее объективно и позитивно.

Например, человек, который нас разозлил, возможно, действовал без выбора, и этому мы можем сопереживать. Также стоит признать, что мы сами могли вести себя неправильно в тот момент. Такой разумный, рассудительный подход помогает уменьшить гнев и способствует развитию любящей доброты и сострадания. Эта практика особенно полезна для пожилых людей, которые из-за жизненного опыта и тонкости здоровья могут быть более восприимчивы к гневу и тревожности.

РАЗВИВАЙТЕ ПРЕДАННОСТЬ ДХАРМЕ

Некоторые из нас переживают душевные страдания, но постоянное чувство жалости к себе – не конструктивный подход. Важно помнить, что во всем мире много людей, страдающих так же, как и мы. Мы не единственные, кто испытывает боль. Вместо того чтобы замыкаться в своих страданиях, полезно задать себе вопрос: что я могу сделать, чтобы облегчить боль других?

Один из способов – читать молитвы и посвящать их другим живым существам. Когда мы думаем и практикуем таким образом, мы одновременно уменьшаем и собственные тревоги.

В целом, нам стоит стремиться к развитию преданности дхарме. Мы можем совершать такие практики, как:

- повторение мантр,
- совершение коры вокруг ступ,
- медитация.

Это помогает укрепить духовное устремление и сохранение стабильности в уме.

В некотором смысле, можно сказать, что людям, живущим в Азии, повезло – несмотря на то, что ступы не встречаются повсеместно, они все же имеют возможность посещать монастыри, медитировать, приносить подношения и формировать устремления. Все это является превосходной практикой для развития преданности.

Кроме того, пожилые люди, страдающие от серьезных заболеваний или физических недугов, могут обратиться к Будде Медицины: читать его мантру, выполнять садхану и произносить молитвы, посвященные исцелению.

ЧУВСТВОВАТЬ РАДОСТИ ОТ СТАРЕНИЯ

Как пожилой человек, я привык напоминать себе, что возможность стареть – это удивительное и благословенное явление. Это свидетельство долгой жизни, которую не всем удастся прожить. Мы должны использовать это драгоценное время для практики дхармы.

Нам следует сохранять оптимизм и внутреннюю радость, напоминая себе, что долголетие – редкий дар. Пусть старения сам по себе достоин уважения и благодарности.

Важно сохранять бодрое и спокойное состояние ума. Не стоит чрезмерно фокусироваться на мыслях о несчастьях – такие размышления вредны. Радостный и умиротворенный ум, как и расслабленное тело, чрезвычайно полезны для нашего благополучия и даже могут замедлить процесс старения.

НЕЛЬЗЯ БЫТЬ СЛИШКОМ СТАРЫМ, ЧТОБЫ УЧИТЬСЯ

Практика дхармы делает человека спокойным и умиротворенным. Мы часто попадаем под влияние невзгод. Невежество, гнев, зависть и желание не только вызывают душевные страдания, но и наносят вред нашему телу. Ключ к решению этих проблем лежит в практике дхармы.

Первое из шести совершенств (парамит) – это щедрость, которую можно разделить на три типа:

- **передача богатства** – раздача материальных вещей,
- **передача свободы от страха** – освобождение жизни и защита от угроз,
- **передача дхармы** – самое важное из этих трех, ведь даже небольшое знакомство с учением способно принесли пользу и преобразовать внутреннее состояние.

Я часто думаю: если бы только террористы, совершившие атаки 11 сентября, были знакомы с дхармой, если бы лама или практикующий мирянин объяснил им, что убийство противоречит фундаментальным

принципам добродетели – возможно, все пошло бы по-другому. Увы, им не было кому рассказать и их действиями двигал гнев. В результате они не только погибли сами, но и лишили жизни и ранили множество других людей. Именно поэтому я считаю важным распространять знания о дхарме: нам необходимо глубоко изучать ее, чтобы делиться с как можно большим количеством людей в будущем.

Практика дхармы делает человека спокойным и умиротворенным. Мы часто попадаем под власть внутренних омрачений: невежества, гнева, зависти и желания. Эти состояния не только вызывают душевные страдания, но и приносят вред нашему телу. Ключ к преодолению этих проблем – в искренней и регулярной практике дхармы.

КАК ПРАКТИКОВАТЬ ДХАРМУ

Как нам практиковать дхарму? Будда однажды дал важное наставление:

Не совершай ни одного неблагого поступка,
Наращивай богатство добродетели,
Усмири полностью свой ум –
Таково учение Будды.

Этом стих содержит три ключевых аспекта практики:

- отказ от неблагих поступков,
- накопление добродетели,
- укрощение ума и освобождение от омрачений.

Суть дхармы состоит в том, чтобы отказаться от десяти не добродетелей и принять десять добродетелей; корень в этом – укротить свой собственный ум. Для этого мы должны регулярно наблюдать за состоянием своего ума: присутствует ли в нем гнев, зависть, гордость и другие омрачения? Чтобы распознать это, необходимо развивать осознанность, внимательность и осторожность.

- **Быть осознанным** – значит отслеживать свои мысли и действия в настоящем моменте.
- **Быть внимательным** – означает замечать, когда возникают желания, гнев или заблуждение.
- **Быть осторожным** – значит сознательно напоминать себе о важности добродетельной мотивации и не подпитывать омрачения.

Один из прекрасных способов практики – это повторение мантры Ченрезиг, – это прекрасная практика. Три ключевых момента, по сути, учат нас, что мы можем понять дхарму двумя способами: через посещение учений наставников и через чтение священных текстов.

ДУХОВНЫЙ УЧИТЕЛЬ, КОТОРЫЙ ВСЕГДА РЯДОМ

Посещая учения дхармы, одни из нас могут понять услышанное, а другие – нет. Учитель, дающий наставления, также может быть доступен для ответов на вопросы только в определенное время. Кроме того, мы часто понимаем лишь отдельные части учений, а другие остаются непонятными. Это распространенная ситуация при обучении через живое наставничество.

Однако этого не происходит, если мы обращаемся к письменному слову – например, к буддийским текстам. Мы можем читать их медленно и возвращаться к ним вновь и вновь, размышлять над их смыслом и углублять понимание. Именно поэтому я считаю, что публикация буддийских текстов имеет чрезвычайную важность.

С точки зрения долгосрочного изучения дхармы, хотя мы можем следовать за учителями – ламами и мирянами, они не всегда бывают доступны, когда нам это нужно. В отличие от этого, книги можно открыть в любой момент. Таким образом, буддийские тексты действительно являются нашими духовными учителями.

Каждый раз, когда у нас появляется свободное время или возникает желание почитать, мы можем просто взять книгу с полки перед сном, до или после еды, во время перерыва в работе. Тексты всегда под рукой, даруя нам возможность и вдохновляться в любое время.

ПИСАНИЯ НА САНСКРИТЕ СОХРАНЕНЫ НА ТИБЕТСКОМ ЯЗЫКЕ

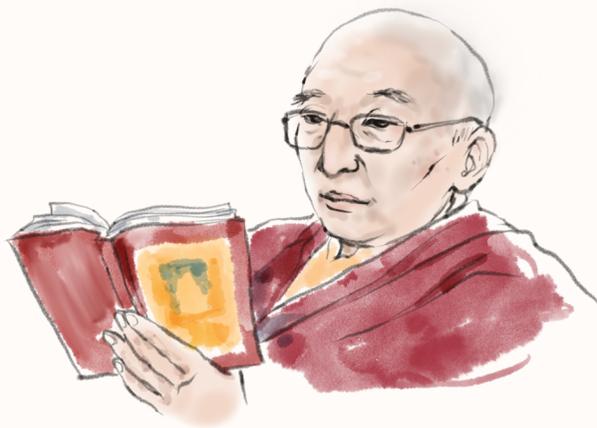
В последние годы многие выдающиеся учителя посещали англоязычные общины, чтобы дать учения. Опытные переводчики также перевели множество текстов с тибетского на английский язык. По возможности нам следует уделять больше времени на их чтение. Пусть с первого раза смысл не всегда ясен – перечитывая снова, мы углубляем понимание. А когда смысл раскрывается, в нас возрастает преданность дхарме.

В настоящее время многие учителя и ламы, дающие наставления, владеют английским языком. Однако ученики не должны становиться чрезмерно зависимыми от переводов. Им стоит стремиться к изучению тибетского языка. Почему это важно?

В древнем Тибете инфраструктура была слабо развита – транспорт, дороги и средства связи были ограничены. Но во времена правления царя Сонгцена Гампо и трех «царей дхармы» (Трисонг Гампо, Трисонг Децен, Три Ралпачан) высококвалифицированные тибетские переводчики кропотливо перевели буддийские писания с санскрита на тибетский язык. Цари тратили значительные ресурсы и усилия ради распространения дхармы. Хотя во времена поздней передачи уже не было поддержки со стороны царей, с VIII по X век индийские университеты Наланда и Викарашила достигли расцвета. Там обучались выдающиеся ученые и йогины. Тибетские переводчики с решимостью отправлялись туда, слушали учения, размышляли, медитировали, и затем возвращались, чтобы переводить санскритские писания на тибетский язык.

Эти переведенные тексты были тщательно сохранены вплоть до настоящего времени. Хотя буддизм в Индии пришел в упадок, а санскрит почти вышел из употребления, древние писания остаются нетронутыми и живыми на тибетском языке.

Именно поэтому изучение тибетского языка – важнейший ключ к пониманию богатства буддийского наследия, сохранившегося в тибетской традиции.



ИЗУЧЕНИЕ ТИБЕТСКОГО ЯЗЫКА ВО ИМЯ ДХАРМЫ

Изучать тибетский язык в надежде на финансовую выгоду довольно бессмысленно. Куда важнее развить правильную мотивацию: стремление к пониманию дхармы и сохранению духовного наследия. Также было бы прекрасно, если бы мы поддерживали тех, кто изучает тибетский язык – включая материальную помощь, где это возможно.

Я вспоминаю, как однажды давал учения на Тайване. Я говорил на тибетском, а моим переводчиком был западный человек, который переводил на английский. Затем еще один китайский переводчик переводил с английского на китайский. Мне стало жаль, что так получилось, ведь тибетцы и китайцы разделяют схожую культурную среду. Было бы гораздо лучше, если бы перевод осуществлялся напрямую с тибетского на китайский.

В китайском буддизме было много выдающихся переводчиков, которые путешествовали и учились в Индии, а затем перевели санскритские писания на китайский язык. Эти переводы заслуживают внимательного изучения. Однако, как мне доводилось слышать, в них используется классический китайский, что может быть затруднительно для современного читателя.

Тибетский язык, напротив, почти не изменился за многие столетия. Поэтому изучение тибетского чрезвычайно полезно для чтения и понимания переведенных буддийских писаний. Даже если мы не владеем им в совершенстве, уже способность понимать ключевые термины, такие как *кончок сум* (Три Драгоценности) или *парчин друк* (Шесть Парамит) – имеют большое значение.

Вот почему я считаю, что изучение тибетского языка ради дхармы имеет глубокую ценность и долгосрочную пользу как для личной практики, так и для сохранения живой духовной традиции.



ВТОРОЕ:
ДХАРМИЧЕСКИЕ ПРАКТИКИ ДЛЯ
ПРАКТИКОВ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

ОСНОВЫ

Когда мы замечаем, что не относимся к изучению дхармы достаточно серьезно, медитация о непостоянстве может помочь нам осознать необходимость духовной практики. Даже начав путь дхармы, мы порой становимся ленивыми и теряем сосредоточенность. Именно тогда медитация о непостоянстве способна вдохновить нас на усердие.

Способны ли люди практиковать дхарму? Да, мы способны, потому что обрели драгоценное человеческое рождение. Среди шести сфер существования – богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и существ ада – только люди обладают условиями для подлинной практики. Это связано с фактом нашего драгоценного человеческого рождения со всеми его свободами и дарами, которых лишены другие живые существа, такие как животные. Более того, повседневная жизнь человека обладает качеством, позволяющим интегрировать дхарму в опыт.

Хотя в жизни необходимо проявлять усердно в мирских делах, она становится бессмысленной, если мы чрезмерно привязаны к ним. Мирские достижения не принесут пользы после смерти. Миллиарде-

ры не смогут взять с собой ни единой вещицы; короли, министры и чиновники утрачивают всю власть перед лицом смерти.

Поэтому мы должны практиковать дхарму. Из всех форм существования только человек способен на это, и нам нужно приложить особые усилия к практике. Благодаря этому мы принесем благо себе и другим живым существам. Мы не должны тратить эту жизнь впустую. Пренебречь ею – значит растратить драгоценное человеческое рождение, которое невероятно трудно обрести. Такая возможность – редкий дар, и мы должны по-настоящему ценить ее.

НЕПОСТОЯНСТВО КАК ВДОХНОВЕНИЕ

В буддийских текстах говорится: «В начале непостоянство помогает нам войти во врата дхармы. В середине это кнут, который заставляет нас практиковать с усердием».

Хотя медитация на непостоянство не всегда приятна или вдохновляющая, она чрезвычайно полезна для нашей духовной практики. Когда мы замечаем, что утратили серьезное отношение к изучению дхармы, медитация на непостоянство побуждает нас осознать, необходимость практики. Даже если мы уже начали путь дхармы, бывает, что мы становимся ленивыми и теряем сосредоточенность – тогда медитация на непостоянство вдохновляет нас на усердие.

Что же мы получаем в итоге, если продолжаем практику? Текст продолжает: «В конце концов, медитация на непостоянство становится спутником для достижения результата». В конечном счете мы осознаем, что именно размышление о непостоянстве позволяет нам прийти

к плоду практики. Вот почему так важно регулярно медитировать на непостоянство.

НАБЛЮДЕНИЕ НЕПОСТОЯНСТВА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

Великий Миларепа однажды сказал: «Я не читал слов учений, потому что все явления – это учения». Это высказывание напоминает нам, что для медитации на непостоянство вовсе не обязательно опираться исключительно на тексты и трактаты – мы можем практиковать, наблюдая за изменениями в мире вокруг нас.

Примером служит смена времен года: зима переходит в весну, весна – в лето, лето сменяется осенью, а осень вновь становится зимой. Мы видим проявление непостоянства каждый день, когда день становится ночью. То же самое наблюдается в растениях – они расцветают, а затем увядают. Непостоянство проявляется и в масштабных явлениях: стихийные бедствия четырех стихий – землетрясения, наводнения, пожары и штормы внезапно нарушают привычный порядок вещей.

В современном мире один из самых наглядных способов ощутить непостоянство – включить телевизор. Ежедневные новости сообщают о различных событиях и катастрофах по всему миру, настойчиво напоминая нам о изменчивости жизни. Все эти примеры – отражения непостоянства, которые мы можем использовать в нашей практике.

ИЗМЕНЕНИЕ – ЕДИНСТВЕННАЯ ПОСТОЯННАЯ В ЖИЗНИ

Непостоянство можно классифицировать двумя способами: непостоянство внешнего мира и окружающей среды, а также непостоянство его обитателей.

Способ медитации на непостоянство внешнего мира заключается в наблюдении за изменениями природы. Мы также можем медитировать на непостоянство живых существ через собственный опыт – например, через уход семьи и друзей. Одни люди умирают в детстве или юности, другие проходят естественный процесс взросления и старения. Все это события, происходящие в нашей жизни и отражающие переменчивость мира.

Непостоянство пронизывает и внешний мир, и живых существ. Все в природе подвержено изменениям – от времен года до хрупкости жизни. Внешнее непостоянство относится к трансформации всех явлений без исключения, тогда как внутреннее непостоянство касается живых существ: это процесс рождения, старения, болезни и смерти.

Достаточно оглянуться вокруг, чтобы увидеть – люди болеют, стареют, умирают и рождаются. Будь то человек или животное, все живое вовлечено в бесконечный цикл рождения и смерти, повторяющийся из поколения в поколение. Такова реальность мира, в котором мы живем.

ЖИЗНЬ КАК ПУЗЫРЬ

В четырех подготовительных практиках есть стих, гласящий:

Во-вторых, мир и его разумные обитатели – все преходящи.
В особенности жизни существ подобны пузырям на воде –
Кто знает, когда я умру и превращусь в прах?
Поскольку дхарма поможет в тот момент, я буду усердно её
практиковать.

Непостоянство также делится на два уровня – грубое и тонкое.

Тонкое непостоянство относится к процессу бесконечно малых изменений, которым подвержены все явления. Например, земля и наши тела трансформируются каждое мгновение: новорожденный младенец постепенно становится ребенком, затем взрослеет, стареет и в конечном итоге превращается в седовласого старца. Эти перемены происходят не за один день, а медленно – секунда за секундой, день за днем. Южные школы буддизма особенно подчеркивают эту концепцию в практике медитации на непостоянство.

Тем не менее, основным методом в тибетском буддизме считается размышление о грубом непостоянстве – о видимых и осязаемых изменениях. Это помогает нам ослабить привязанность к этой жизни. Одна из главных причин, по которым мы не можем практиковать усердно, заключается в чрезмерной озабоченности земными делами: мы считаем эту жизнь исключительно важной, и потому не в силах отказаться от недобродетелей и посвятить себя добродетельной практике.

Если мы стремимся освободиться от страданий и невзгод, нам необходимо медитировать на грубое непостоянство. Как сказано в стихе: «Во-вторых, мир и его живые обитатели – все преходящи». Это означает, что мы должны размышлять о непостоянстве и мира, и всех живых существ в нем.

Человеческая жизнь действительно подобна водному пузырю, который может лопнуть и исчезнуть в любой момент. Кто-то может разговаривать сейчас и исчезнуть в следующий миг. Несчастный случай, болезнь, старость, смерть в детстве – все это примеры хрупкости жизни. Поэтому в тексте говорится, что жизненная сила подобна пузырю на воде.

Фраза «Кто знает, когда я умру и превращусь в прах?» напоминает нам, что момент смерти трудно предугадать. Это может произойти через месяцы или годы – или совсем скоро. Когда мы умираем, тело становится просто безжизненным. Мы ухаживаем за ним при жизни, украшаем, питаем, лелеем. Но в конце оно просто превращается в останки.

В момент смерти только дхарма приносит нам пользу. Поэтому последняя строка гласит: «Поскольку дхарма поможет, я буду практиковать усердно». Дхарма – это единственное, что приносит пользу этой жизни. Если мы практикуем усердно, то обретаем возможность перерождения в высших сферах, встречи с дхармой или рождения в чистой сфере. Все это зависит от того, насколько серьезно мы относимся к практике.

КОГДА ПРОЯВЛЯЕТСЯ НЕПОСТОЯНСТВО

Как люди, мы действительно способны осознать непостоянство благодаря краткости нашей жизни. Трудно предсказать, когда мы заболеем или умрем. Мы часто тратим свое время на беспокойство о таких вещах, как болезнь, смерть или уход близких. Однако именно через эти тревоги мы можем прийти к более глубокому пониманию непостоянства.

Хотя в жизни мы сталкиваемся со множеством примерами переменчивости, нам все еще может быть трудно помнить о непостоянстве даже с возрастом. Для нашей практики дхармы было бы полезно медитировать на него регулярно. Именно поэтому нам нужно постоянно напоминать себе, что ничего из этого мира – ни имущество, ни семью, ни друзей – мы не сможем унести с собой.

Непостоянство – это не тема для размышлений только пожилых людей. Каждый человек в мире неизбежно сталкивается с ним. Поэтому всем нам необходимо медитировать на непостоянство, чтобы глубже понять природу существования. И если мы думаем таким образом, то не будем чувствовать себя одинокими – ведь мы не единственные, кто проходит через это.

ЛЮБЯЩАЯ ДОБРОТА И СОСТРАДАНИЕ

Если мы используем других ради собственного счастья, мы будем единственными, кто счастлив, пока другие страдают. Построение собственного счастья на чужой боли противоречит практике любящей доброты и сострадания.

Любящая доброта и сострадание очень важны как в практике дхармы, так и в повседневной жизни. Любящая доброта – это желание, чтобы живые существа обрели счастье, в то время как сострадание – это желание, чтобы они были свободны от страданий.

УСТРАНЕНИЕ САМООЦЕНКИ

Обычно наш ум цепляется за представление о себе. Такое цепляние заставляет нас чувствовать свою исключительную важность и стремиться быть счастливее других. Неправильно ли так думать?

В самом по себе стремлении к счастью нет ничего плохого. Однако, если мы используем других лишь как средство достижения собственного счастья, мы становимся единственными, кто радуется, тогда как

остальные страдают. Создание собственного счастья за счет страдания других противоречит самой сути практики любящей доброты и сострадания.

Как же развивать эти качества? Нам нужно устранить цепляние за себя и научиться любить других так, как если бы они были нами самими. Для этого можно опираться на собственный опыт: когда мы бодем, беспокоимся, истощены или стареем, то ищем облегчения. Точно так же и другие не хотят страдать – они, как и мы, стремятся к счастью. Вот почему мы должны воздерживаться от причинения вреда, напротив, стремиться быть добрыми, помогая другим обрести счастье.

УРАВНИВАЯ СЕБЯ И ДРУГИХ

Мы можем практиковать уравнивание себя и других, а также обмен себя на других, чтобы развивать ум, который дорожит другими больше, чем собой. Эти методы – мощные инструменты для взращивания любящей доброты и сострадания. Уравнивание себя и других означает осознанное понимание того, что все чувствующие существа – такие же, как и мы: они стремятся к счастью и хотят освободиться от страданий. Поэтому между «я» и «они» нет принципиальной разницы.

Чтобы применять этот метод, нам нужно отпустить цепляние за себя, которое навязывает идею, будто только мы важны, а другие – нет. Уравнивание себя и других помогает преодолеть это и увидеть всех существ как равных по своей значимости. Эта практика является фундаментальной частью тренировки нашего мышления.

ОБМЕН СЕБЯ НА ДРУГИХ

Практика обмена себя на других заключается в том, чтобы поставить себя на место другого человека – считать себя другим, а другого – собой.

Когда мы испытываем ревность или высокомерие по отношению к кому-либо, полезно задать себе вопрос: как бы мы себя чувствовали, если бы были этим человеком? Если бы нас презирали или подозревали, какие чувства мы испытали бы?

Размышляя таким образом, мы можем укротить свои страдания и постепенно развивать любящую доброту и сострадание к другим.

ЧТЕНИЕ МАНТР

Когда мы читаем мантру Мани, нам нужно визуализировать Ченрезиг (Авалокитешвару), который действительно присутствует перед нами. Даже если мы не можем видеть его, мудрость ума его всегда защищает нас.

Мантра, обычно читаемая в Тибете, – это шестислоговая мантра Ченрезиг «Ом Мани Падме Хум».

МАНТРА МАНИ

Мантра «Ом Мани Падме Хум» состоит из шести слогов. Иногда к ней добавляют дополнительный слог Хри, превращая ее в «Ом Мани Падме Хум Хри».

Слог Хри воплощает мудрость ума Ченрезиг – бодхисаттвы великого сострадания. В традиции часто упоминаются три защитника: Манджушри, представляющий мудрость; Ченрезиг, воплощающий представляет любовь и сострадание; и Ваджрапани, символизирующий силу. В контексте мантры слог Хри отражает мудрую доброту и сострадание Ченрезиг, стремящуюся принести благо каждому живо-

му существу. Именно по этой причине его порой добавляют в конце мантры.

Разные учителя дают различные наставления по ее повторению – одни придерживаются классической шестислоговой формы, другие – семислоговой. Независимо от варианта, польза от ее повторения не меняется.

МОЛИТВА К ЧЕНРЕЗИГ

Существует два распространенных объяснения смысла шестисложной мантры «Ом Мани Падме Хум».

Первое объяснение касается слога Ом, который состоит из трех звуков – а-у-м, символизирующих тело, речь и ум.

МАНИ означает «драгоценность» и символизирует мудрость ума Ченрезиг.

ПАДМЕ означает «лотос», который, несмотря на то, что растет из грязи, остается чистым и незапятнанным. Практикуя дхарму, мы учимся распознавать, что следует развивать и от чего отказываться.

- МАНИ – возвращение десяти добродетелей и стремление к просветлению.
- ПАДМЕ – отказ от десяти недобродетелей и отказ от всех вредоносных поступков.

Мани Падме – «драгоценный лотос» – также является именем Ченрезиг. Мы включаем имя этого бодхисаттвы в мантру так же, как

в обычной жизни зовем того, к кому обращаемся за помощью. Повторяя его имя, мы выражаем просьбу о благословении и защите.

Последний слог Хум символизирует завершение мантры, объединяя все ее аспекты и закрепляя намерение обращения.

ШЕСТЬ ОБЛАСТЕЙ ПЕРЕРОЖДЕНИЯ КАК ШЕСТЬ НЕСЧАСТИЙ

Другим объяснением шестислоговой мантры является то, что она представляет освобождение шести классов живых существ из шести сфер сансары. Эти сферы возникают в результате шести типов страданий, которые испытывают живые существа. Повторяя мантру, мы стремимся освободить всех живых существ от страданий шести сфер.

Первый класс живых существ – **боги**. Люди перерождаются в мире богов, не сумев преодолеть гордыню. Высшее страдание бога – это боль от осознания приближающейся смерти. Повторение слога Ом помогает устранить гордыню и освободить от страданий этой сферы.

Ма устраняет страдания **полубогов** (асуров). Мы перерождаемся как полубоги из-за сильного чувства зависти, а ее основное выражение – ссоры и бои с богами. Слог Ма уменьшает зависть и устраняет этот вид страдания.

Слог Ни представляет страдания, которые испытывают **люди**. Мы перерождаемся людьми из-за желаний и привязанностей. Рождение, старение, болезнь и смерть – ключевые страдания людей. Повторяя

слог Ни, мы стремимся устранить эти желания и облегчить страдания человеческой сферы.

Пад представляет страдания **животных** миров. Мы перерождаемся животными из-за невежества. Повторение слога Пад устраняет невежество, чтобы не переродиться в животных мирах.

МЕ представляет страдания **голодных духов**, рождающихся из-за скупости. Их мучения – это голод и жажда, которые невозможно утолить. Слог МЕ помогает очиститься от скупости и принести облегчение существам в этой сфере.

Хум устраняет страдания адских миров, **вызываемых гневом**. Существа в адских мирах испытывают невыносимые муки от жары и холода. Повторение слога Хум способствует устранению гнева и очищению от страдания этой сферы.

Таким образом, второе объяснение мантры раскрывает ее как путь очищения от страданий шести миров.

ПУСТЬ БОДХИСАТТВЫ ВСЕГДА ЗАЩИЩАЮТ НАС

Существует множество методов медитации на Ченрезиг. Например, можно практиковать визуализацию тысячерукого Ченрезиг, чьи тысяча рук символизируют тысячу царей, вращающих колесо (*чакраварти-раджа*), а тысяча глаз – тысячу будд счастливой эпохи. Мы также можем молиться ему о защите.

Более распространенной формой является четырехрукий Ченрезиг, чьи четыре руки символизируют четыре вида деятельности:

- **умиротворение** – устранение страданий и беспокойства,
- **обогащение** – увеличение жизненной силы и заслуг,
- **притяжение** – привлечение живых существ и богатства,
- **подчинение** – устранение всех препятствий и вредоносных влияний.

Повторение мантры «Ом Мани Падме Хум» на тибетском языке по сути идентично китайской практике обращения к Гуаньинь.

Во время чтения мантры полезно визуализировать Ченрезиг, реально присутствующего перед нами. Даже если мы не видим его физически, его мудрость всегда защищает нас. Было бы благословением повторять шестислоговую мантру как можно чаще.

В тибетской традиции существуют понятия:

- **освобождение при видении** (тиб. *тонгдрол*) – когда даже взгляд на изображение, например, в монастыре, может пробудить преданность и принести пользу,
- **освобождение при слушании** (тиб. *тёдрол*) – когда слышание мантры или имени Будды способствует очищению и освобождению.

Именно поэтому повторение мантр и посещение монастырей чрезвычайно полезны для нашей дхармической практики.

ПРАКТИКА ВО ВРЕМЯ БОЛЕЗНИ

Пусть все в мире будут свободны от болезней. Пусть в этом мире не появятся новые болезни. Пусть больные излечатся от своих болезней, и пусть здоровые никогда не заболеют.

В разделе Кангьюр тибетского буддийского канона содержатся две серии текстов, посвященных Будде Медицины. Одна из них касается исключительно самого Будды Медицины, другая включает упоминание восьми Будд Медицины. Согласно этим писаниям, Будда Медицины дал двенадцать великих устремлений, направленных на освобождение живых существ от болезней и страданий, чтобы они могли обрести счастье¹.

Я знал мать и дочь, которые ранее страдали от плохого здоровья. После того, как они приняли обязательство спонсировать строительство тысячи статуй Будды Медицины в святилище монастыря Трангу в Канаде, их состояние постепенно начало улучшаться.

1. Сутра Будды Медицины с двенадцатью великими устремлениями включена в книгу *Aspirations to End Adversity* («Стремление положить конец невзгодам»).

У меня самого был похожий опыт. Однажды Сакья Тризин сказал мне, что я должен построить тысячу статуй Будды Медицины. Тогда у меня не было необходимых ресурсов, поэтому я напечатал тысячу изображений Будды Медицины и использовал их для наполнения статуи Будды Медицины, которую возводили в святилище монастыря Трангу в Катманду, Непал. С тех пор я ощутил значительное улучшение здоровья.

Вот почему, если мы регулярно обращаемся к Будде Медицины с молитвами, это непременно принесет огромную пользу и духовную заслугу.

ЦЕЛЬ ПРАКТИКИ – ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ ВСЕМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ

Существует три версии садханы Будды Медицины: краткая, средняя и развернутая. Как правило, мы практикуем «Лазурная река – практика Будды Медицины» – самую компактную и удобную из них.

Как практикующие тибетский буддизм, мы начинаем с принятия прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Затем мы пробуждаем ум бодхичитты – искреннее стремление приносить благо всем живым существам. Сама практика Будды Медицины осуществляется с намерением помочь другим преодолеть страдания и обрести счастье.

Безусловно, нет ничего плохого в желании избавиться от собственной боли и достичь благополучия. Однако такая мотивация носит ограниченный характер. Чтобы практика имела подлинную силу и

глубину, необходимо порождать обширную мотивацию, нацеленную на благо всех живых существ.

БУДДА МЕДИЦИНЫ ПЕРЕД НАМИ

Обычно при практике визуализации мы представляем божество как внутри себя, так и перед собой. В случае с Буддой Медицины визуализация начинается с образа перед собой.

Мы представляем великолепный дворец Будды Медицины. В центре дворца, в середине восьмилепесткового лотоса, восседает сам Будда Медицины. Вокруг него – на каждом из семи лепестков, за исключением того, что прямо перед ним – расположены семь других Будд Медицины, начиная с правой стороны. На переднем лепестке находится текст Сутры Будды Медицины.

Дополнительно мы можем визуализировать шестнадцать великих бодхисаттв счастливой эпохи тысячи Будд, окруженных защитниками десяти направлений. Однако основное внимание в этой практике уделяется восьми великим бодхисаттвам: Манджушри, Авалокитешваре, Махастхамапрапте, Ратначандане, Акшаямати, Бхайшаджья-радже, Бхайшаджья-самудгате и Майтрейе.

ПРИГЛАШЕНИЕ БОЖЕСТВ МУДРОСТИ

После визуализации божества перед собой мы переходим к практике самопорождения – визуализируем себя как Будду Медицины.

Затем мы призываем благословения существ мудрости (санскр. *джня-насантвы*) – будд и бодхисаттв, которых приглашаем из чистых земель, чтобы они предстали перед нами. В сердечных центрах передних и самопорожденных существ обета Будды Медицины (санскр. *самайасантвы*) находятся синие слоги Хум (ॐ). Из этих слогов исходит синий свет, устремляющийся в чистую сферу Будды Медицины, чтобы пригласить существа мудрости.

Существа мудрости Будды Медицины прибывают и растворяются в божествах перед нами и в нас самих, благословляя их. После этого излучается свет, приглашающий Будд пяти направлений прийти и даровать посвящения обоим аспектам: образу перед собой и образу самопорождения Будды Медицины.

ПОДНОШЕНИЯ И ВОСХВАЛЕНИЕ

После визуализации Будды Медицины мы совершаем подношения и восхваления. Для этого представляем множество богинь подношений, возникающих из сердечного центра Будды Медицины внутри нас. Каждая из них приносит семь традиционных подношений: воду, цветы, благовония, свет, ароматические жидкости, пищу и музыку.

Затем богини преподносят:

- **восемь благоприятных символов** – колесо дхармы, раковину, победное знамя, вазу с сокровищами, лотос, двух золотых карпов, узел бесконечности и зонтик;

- **восемь благоприятных субстанций** – зеркало с сокровищами, лекарство гиванг, йогурт, траву дурва, плод бильвы, вправо закрученную раковину, порошок киновари и горчичное семя;
- **семь королевских сокровищ** – колесо, слона, лошадь, генерала, министра, драгоценность и королеву;
- **мандалу четырех континентов** – Пурравидеха (восток), Апарагодания (запад), Джамбудвипа (юг) и Уттаракуру (север), а также центральную гору Меру.

После принесения подношений богини восхваляют Будду Медицины мягкими мелодичными голосами. Когда песнопение завершается, они тают в лучезарном свете и растворяются в сердечном центре Будды Медицины. Он пребывает в глубоком удовлетворении.

ЧТЕНИЕ МАНТРЫ БУДДЫ МЕДИЦИНЫ

Далее следует чтение мантры Будды Медицины:

ТАДЯТХА ОМ БХЕЙШАДЖЙЕ БХЕЙШАДЖЙЕ
МАХАБХЕЙШАДЖЙЕ РАДЖА САМУДГАТЕ СУАХА

Мы визуализируем синий слог Хум () в сердечных центрах Будд Медицины, которых представляем перед собой. Мантра Будды Медицины окружает слог Хум.

Свет исходит из сердечного центра визуализированного в себе Будды Медицины и растворяется в сердечном центре Будды Медицины. Будда Медицины ощущает глубочайшую удовлетворенность, а его любящая доброта и сострадание возрастают. Затем свет исходит

из сердечного центра Будды Медицины и растворяется в визуализированном в себе Будде Медицины, а также во всех живых существах.

Когда свет проникает в нас, устраняются все недобродетельные поступки, омрачения и падения – не только наши, но и всех живых существ. Мы продолжаем визуализацию, сопровождая ее чтением мантры Будды Медицины. В завершение практики все существа, давшие обеты, и существа мудрости растворяются в нас, и мы получаем обширные благословения.

ПОСВЯЩЕНИЕ ВСЕМ ЖИВЫМ СУЩЕСТВАМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ И СВОБОДНЫМИ ОТ СТРАДАНИЙ

Во время практики медитации Будды Медицины есть две основные стадии: стадия зарождения и стадия завершения.

Стадия зарождения заключается в визуализации двух аспектов: перед собой и в себе. Стадия завершения – это момент, когда мы представляем, как все существа, давшие обеты, и существа мудрости Будды Медицины тают в свете и растворяются в нашем сердечном центре. Таким образом, мы становимся неотделимы от Будды Медицины. Мы мысленно утверждаем, что осознали его мудрый ум, и в этом естественном, неизменном состоянии наблюдаем природу собственного ума, пребывая в настоящем моменте. Это – краткий и удобный способ выполнения практики Будды Медицины.

После завершения садханы мы совершаем посвящение заслуг. Мы не должны думать только о себе, но направлять накопленные заслуги на

благо всех живых существ, чтобы они освободились от страданий и обрели счастье, в конечном итоге достигнув состояния Будды.

Слова посвящения гласят: «Пусть многие больные живые существа быстро излечатся от болезней. И пусть все болезни существ никогда не появятся вновь». Это устремление к тому, чтобы мир был свободен от болезней: пусть в нем не возникнут новые страдания, пусть все больные исцелятся, и пусть здоровые сохранят свое благополучие.

ЕЖЕДНЕВНАЯ ПРАКТИКА ВИЗУАЛИЗАЦИИ

Если вышеописанная визуализация кажется слишком сложной и её трудно практиковать, достаточно читать «Хвалу Будде Медицины» и повторять его мантру. Считается, что повторение мантры Будды Медицины усиливает действие лекарств, которые принимает больной. С ее помощью мы можем принести пользу себе и всем живым существам, а также устранить вред, который могут причинить мирские духи. В конечном счете это позволяет обрести сострадательные благословения и умиротворение.

При физическом дискомфорте, если мы испытываем боль в определенной части тела, можно визуализировать маленького Будду Медицины в этой области. Из его тела исходит нектар, устраняющий боль. Если же мы испытываем душевные страдания, можно представить Будду Медицины в области сердца, изливающего нектар, дарующий внутреннее спокойствие и ясность.

МОИ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРАКТИКИ

Чтобы молиться о мире во всем мире и счастье для всех живых существ, я произношу некоторые устремления, включая «Побуждение к Благополучию Тибета», «Побуждение Махамудры Окончательного Смысла» и «Побуждение к Рождению в Чистом Царстве Сукхавати».

В линии Кагью существует практика трех корней: лама, йидам и защитник дхармы. Поэтому моя ежедневная практика духовная деятельность основана именно на этой практике.

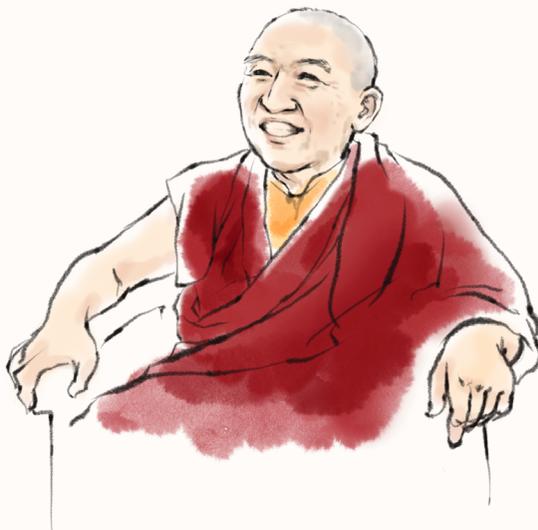
По утрам, проснувшись, я начинаю с молитвы ламе, обращаясь к линии Кармап, читая текст «[Четырехразовая Гуру-йога](#)». Осознавая, что мы часто неосознанно совершаем недобродетельные поступки, я читаю «Сутру в трех разделах»² (исповедь Тридцати пяти Буддам). Затем перехожу к практике йидам – «Садхана Белой Тары»³, которую мне передал Кармапа XVI. После завершения утренней практики я завтракаю.

2. Включено в [«Книгу молитв Кагью Монлама»](#)

3. Садхана Белой Тары, составленная Восьмым Тай Ситу Ринпоче, доступна как Ежедневная практика Белой Тары.

Позже я встречаюсь с людьми, которые пришли на аудиенцию: одни ищут благословений, другие – просят убежища, принимают обеты и т. д. После завершения встреч, в зависимости от расписания, я либо провожу учения и даю посвящения, либо работаю над своими книгами.

Я немного сплю днем. Вечером совершаю практику защитника дхармы, после чего я молюсь о мире на Земле и счастье всех живых существ. Я читаю такие молитвы, как «Побуждение к Благополучию Тибета», «Побуждение Махамудры Окончательного Смысла» и «Побуждение к Рождению в Чистом Царстве Сукхавати»⁴. Иногда также читаю дополнительные молитвы – об освобождении умерших или о благополучии больных.



4. Эти три молитвы включены в «Книгу молитв Кагью Монлама»

Недавно мне сделали операцию на колене в Канаде. Врач сказал: его задача – провести операцию, и она прошла успешно. Однако процесс реабилитации полностью лежит на мне. Теперь я ежедневно выполняю предписания физиотерапевта: гуляю, делаю массаж, прохожу иглоукалывание. Без этого, по словам врача, колено не сможет восстановиться.

Я человек, искренне любящий книги, и посвящаю им все свое свободное время. Как говорится на английском – *to have your nose in a book*, – я буквально зарываюсь носом в книги на целый день. Я питаю глубокую и признательность к книгам всех типов и жанров.

Я помню, какими трудными были времена в Буксе, когда мы только что прибыли из Тибета в Индию. Было сложно найти тексты для ритуалов и занятий. В то время среди нас было около ста монахов, а текстов – всего один комплект. Но у нас был только один набор текстов. Мы читали по очереди, каждый – лишь по одной странице в день.

Тогда было крайне трудно найти буддийскую литературу. Позже появились книги, напечатанные на резных деревянных блоках. А сейчас у нас есть прекрасно изданные печатные книги и электронные версии. Они удобны и легко доступны. Разве это не счастье – иметь возможность их читать?



ТРЕТЬЕ:
ОКОНЧАТЕЛЬНЫЕ
ПРИГОТОВЛЕНИЯ

БОЛЕЗНЬ – ЛУЧШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ

Мы можем по-настоящему осознать страдания, связанные с болезнью, лишь тогда, когда переживаем их сами. Собственный опыт болезни помогает нам глубже понять боль других людей. Болея сами, мы можем лучше развивать любящую доброту и сострадание.

Некоторое время назад я встретил врача, практикующего традиционную китайскую медицину, и задал ему вопрос об истории ее возникновения. Он рассказал, что медицина началась во времена династии Хань. Тогда жил врач, отличавшийся добротой и стремлением спасать жизни. Его надеждой было то, чтобы как можно больше людей могли получить медицинскую помощь. Он разработал четкие и подробные рецепты с доступными ингредиентами, что позволило даже бедным людям обращаться за лечением. Эти рецепты сохранились и дошли до наших дней.

Иногда, вспоминая это, я думаю о современной медицине, где не все врачи руководствуются правильной мотивацией. Даже обладая зна-

ниями о более эффективных методах лечения или рецептах, некоторые предпочитают не делиться ими.

Однако, независимо от того, посещает ли человек дхарма-центры, исповедует ли буддизм – главное, чтобы у него было доброе сердце. Есть немало людей, которые, не будучи религиозными, искренне помогают обездоленным, поддерживают образование, оказывают медицинскую помощь и совершают добрые дела. Все это заслуживает глубокого уважения.

ПОЛЬЗА ОТ ПОСЕЩЕНИЯ БОЛЬНЫХ

В наши дни многие люди, страдающие от серьезных заболеваний, таких как рак, испытывают грусть и даже отчаяние. В прошлом врачи часто старались утешить пациентов словами вроде: «Все в порядке, вы постепенно поправитесь», и это действительно помогало им чувствовать себя лучше. Сегодня же врачи нередко говорят: «Вам осталось жить столько-то месяцев» или «Для этой болезни нет эффективного лечения, я ничего не могу сделать». Такие заявления пугают пациентов и усиливают их подавленность.

После таких слов некоторые пациенты начинают чувствовать себя хуже, и их состояние ухудшается – так, что они не доживают даже до предсказанного доктором времени ухода. В тибетском языке существует поговорка: «Посещение больного не избавляет от болезни, но может улучшить его состояние».

Когда друзья и члены семьи навещают пациента, им следует произносить больше слов поддержки и обнадеживания, например: «Все будет

хорошо, вы постепенно поправитесь». Хотя утешение не способно исцелить болезнь, оно чрезвычайно важно для душевного состояния пациента и может способствовать улучшению его самочувствия.

УСИЛИЯ ПАЦИЕНТА НА ПУТИ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ

Как только мы рождаемся людьми, мы неизбежно сталкиваемся со страданиями рождения, старения, болезни и смерти. Это неотъемлемая часть жизни, подобно тому, как животные испытывают страдания невежества. Мы не в силах изменить этот порядок вещей. Каждый из шести-семи миллиардов людей на планете, включая нас самих, проходит через эти стадии – исключений нет.

Вместо того чтобы погружаться в жалость к себе, следует направить усилия на лечение, ведь это дает нам реальный шанс на выздоровление.

Для улучшения состояния можно уделять больше времени практике садханы Будды Медицины, повторять его имена и мантру. Наибольшую помощь в этой жизни и будущих воплощениях приносит практика дхармы. Особенно легко породить ум отречения в моменты болезни, что делает духовную работу более глубокой и осмысленной. Это ценная возможность, которую стоит использовать.

Также можно выполнять практику *тонглен* (отправление и принятие), когда мы испытываем боль. Тонглен – это развитие способности принимать на себя страдания живых существ и передавать им свое счастье. Такая практика не только приносит пользу другим, но и глубоко влияет на нас самих, укрепляя внутреннюю силу и сострадание.



МОЙ ЛИЧНЫЙ ОПЫТ

Я не замечал никаких особых знаков во время обычного чтения мантр. Однако в 2015 году, когда я болел и был прикован к постели, я прочел мантры. Возможно, благодаря зарождающемуся состоянию отречения, однажды ночью я проснулся и увидел образ Будды Медицины, проявившийся на упаковке препарата для внутривенного вливания. Я был искренне удивлен. Протер глаза и вновь посмотрел на пакет. Мне пришло в голову: как такое возможно – увидеть Будду Медицины не в монастыре, а в больнице, да еще и в чужой стране?

Я верю, что мне удалось узреть этот образ благодаря отречению, преданности и благословениям Будды Медицины. После этого мое состояние стабильно улучшалось. Кроме того, операция на колене, которую я перенес в этом году, зажила быстрее, чем за последний год.

Это мой личный опыт. Я не считаю себя всемогущим, но верю: мое выздоровление стало возможным благодаря благословениям Будды Медицины. Вот почему так важно регулярно молиться Будде Медицины. Это приносит пользу не только нам самим, но и может быть по благо другим.

СОВЕТЫ УХАЖИВАЮЩИМ ЗА БОЛЬНЫМИ

Согласно «Горной Дхарме Кармы Чагме», составленной Кармой Чагме Ринпоче, когда мы испытываем боль – будь то в голове, сердце, желудке или колене – следует визуализировать миниатюрного Будду Медицины в болезненной области. От него исходит нектар, устраняющий страдания. Это очень эффективная практика.

Кроме самого пациента, визуализацию должен выполнять и тот, кто ухаживает за ним. Ни больной, ни ухаживающий не должны говорить о грустном или о бессмысленных вещах. Напротив, более полезным может стать совместное посвящение времени практике.

Разумеется, по-настоящему осознать страдания, связанные с болезнью, можно лишь тогда, когда мы переживаем их сами. Собственный опыт болезни помогает нам глубже понять боль других людей и развивать любящую доброту и сострадание

Важно использовать момент болезни как возможность: проявить отречение и преданность, с искренностью подходить к своим чтениям и духовной практике. Несомненно, если нам удастся это, мы получим великие благословения.

ДОБРОДЕТЕЛЬНЫЙ НАСТРОЙ УМА – КЛЮЧ К СМЕРТИ

Мысли, которые возникают в нашем уме в момент смерти, имеют огромное значение. Нам не следует порождать гнев, гордость и ревность. Вместо этого необходимо возвращать любящую доброту, сострадание и бодхичитту. Эти состояния ума особенно полезны в период бардо и для будущего перерождения.

Когда мы болеем, нам может казаться, что лучше умереть, чем терпеть боль. Старость и болезнь приносят страдания и физические неудобства. Именно в такие моменты следует вспомнить о ценности человеческого рождения, которое так трудно получить. Это осознание пробуждает нас проживать оставшееся время – будь то несколько месяцев или лет – более осмысленно и с достоинством.

ЗАБОТА О СВОЕМ ТЕЛЕ ДЛЯ ПРАКТИКИ

Только будучи людьми, мы способны изучать дхарму, понимать природу своего ума и страданий, а затем учиться преодолевать эти стра-

дания. Мы не должны использовать это драгоценное человеческое рождение, чтобы безрассудно положить конец своим жизням.

Многие думают, что отказаться от жизни и покончить с ней просто. Но именно тогда следует задуматься: сможем ли мы переродиться в более счастливом месте? Это предсказать непросто. Поэтому мы должны дорожить своими человеческими телами.

С точки зрения буддизма, наша карма следует за нами после смерти, и она может не сыграть нам на руку. Следует разумно использовать это драгоценное человеческое рождение – посвятить себя практике дхармы. Это поможет облегчить страдания, связанные с болезнями, и принесет пользу не только в этой жизни, но и во всех последующих.

ДОБРОДЕТЕЛЬНАЯ МОТИВАЦИЯ ПРИНОСИТ ПОЛЬЗУ СЛЕДУЮЩЕЙ ЖИЗНИ

Некоторые люди чувствуют себя подавленными, разочарованными или злыми, если их дети или другие члены семьи не заботятся о них или не находятся рядом в момент угасания. Это может привести к возникновению недобродетельных мыслей, что крайне нежелательно.

Независимо от того, есть ли у умирающего компания или нет, он должен стремиться к состоянию удовлетворенности и благодарности, размышляя: «Мои дети и семья уже хорошо заботились обо мне в этой жизни». Такой настрой крайне важен.

Мысли, возникающие в нашем уме в момент смерти, имеют огромное значение. Нам не следует порождать гнев, гордость и ревность. Вме-

сто этого необходимо возвращать любящую доброту, сострадание и бодхичитту. Эти состояния ума особенно полезны в период бардо и для будущего перерождения. Независимо от того, исповедуем ли мы буддизм или нет, важно сохранить чистоту сознания и наполнить его добродетельными мыслями в момент ухода из жизни.

ЧЕТЫРЕ ПРИЧИНЫ ВОЗРОЖДЕНИЯ В СУКХАВАТИ

В своих трудах Карма Чагме Ринпоче объясняет четыре причины перерождения в Сукхавати согласно *Амитабха-сутре*. Мы можем успешно переродиться в этом чистом мире, если обретаем эти четыре причины.

Первая причина – визуализация Чистого мира. Мы должны регулярно представлять себе мир Сукхавати в соответствии с изображением на танке или картине. Эта практика укрепляет связь с Чистым миром и способствует перерождению в нем.

Вторая причина – накопление заслуг. Некоторые предпочитают поддерживать дхарма-центры и монастыри, но если у нас нет такой возможности, можно оказывать помощь нуждающимся – например, бедным и школам, предоставив финансовую или образовательную помощь.

Третья причина – зарождение бодхичитты. Это стремление к тому, чтобы все живые существа освободились от страданий и достигли высшего состояния Будды.

Четвертая причина – зарождение стремлений. Мы молимся о том, чтобы все живые существа, включая нас самих, смогли переродиться в Сукхавати и избежали низших миров.

ПОДГОТОВКА ВМЕСТО ОТРИЦАНИЯ

Многие пожилые люди считают тему смерти табуированной. Однако такой подход в корне ошибочен и бесполезен. Существует аналогия: обезьяна, играя, внезапно замечает пикирующего орла. В испуге она закрывает глаза руками, но это бессмысленно, ведь орел все равно ее настигнет.

Мы склонны избегать разговора о смерти таким же образом и уподобляемся обезьяне, закрывающей глаза. Гораздо разумнее начать готовиться к смерти заранее, с осознанием ее неизбежности.

Если мы считаем себя буддистами, то должны использовать свое время для более глубокого изучения учений и практики дхармы. Следует дорожить каждой возможностью, даже если это просто чтение мантры «Ом Мани Падме Хум», размышление над устным наставлением или порождение искренней доброты и сострадания.

В итоге важно помнить: каждый человек неизбежно столкнется с болезнью и смертью. Только выбрав осознанный и правильный путь для преодоления этих страданий, мы сможем принести себе подлинную пользу.

ВЗАИМОПОМОЩЬ – ЛУЧШАЯ ФОРМА ЗАБОТЫ

Будучи детьми, мы должны направлять свои усилия на заботу о наших родителях. Особенно важно развивать в себе чувство благодарности за возможность быть рядом с ними и проявлять заботу. Ухаживающим за больными следует придерживаться такого же подхода, воспринимая подопечных как членов своей семьи.

В наши дни дети, как правило, не заботятся о своих престарелых родителях и не поддерживают с ними близких отношений. Они спешат навестить их лишь в моменты болезни или когда происходит нечто трагическое. увидеть своих родителей только тогда, когда они заболевают или, случается что-то ужасное. Что еще печальнее – некоторые думают исключительно о наследстве. Детям действительно важно быть любящими и ласковыми по отношению к родителям и стремиться быть рядом с ними в любые времена.

ЗАБОТИТЬСЯ О ДРУГИХ – ЗНАЧИТ ДЕЛАТЬ ИХ СЧАСТЛИВЫМИ

Пожилые люди, как правило, более погружены в свои мысли. Их характер может измениться, и они становятся ворчливыми. Это может вызвать нетерпимость у их детей или сиделок, но именно в такие моменты важно практиковать терпение, проявлять любящую доброту и сострадание. Тогда пожилой человек почувствует себя счастливым, а мы сможем накопить добродетели.

Больные люди часто бывают эмоционально нестабильны и склонны к гневу. Мы не должны спорить с ними или терять самообладание. Вместо этого следует проявлять терпение, стараться всеми силами удовлетворить их желания и потребности, делать все возможное, чтобы они чувствовали себя счастливыми. Мы можем молиться, читать молитвы и посвящать им свои заслуги – это лучшее, что мы можем сделать для больных.

НАПОМИНАНИЕ НА ПОСЛЕДНИЕ МОМЕНТЫ

Когда мы ухаживаем за больными, будь мы их детьми или же сиделкой, важно помнить, что каждый человек проходит через этапы рождения, старения, болезни и смерти. Это естественный ход жизни, и мы не должны испытывать чрезмерную печаль из-за этого. Если сиделка погружена в грусть, человек, за которым она ухаживает, тоже чувствует себя несчастным. Недопустимо, чтобы сиделка была убита горем и безутешна после смерти больного.

Поэтому, будучи детьми, мы должны направлять свои усилия на заботу о наших родителях. Особенно важно развивать в себе чувство благодарности за возможность быть рядом с ними и проявлять заботу. Ухаживающим за больными следует придерживаться такого же подхода, воспринимая подопечных как членов своей семьи.

Наконец, если мы понимаем, что больной находится при смерти, важно сохранять рядом с ним спокойствие. Мы можем утешать его, напоминая, например: «Ты скоро уйдешь. Сохраняй добродетельное состояние ума и искренне молись своему гуру или Будде».

Если человек регулярно практиковал дхарму, можно напомнить ему о важности сохранения веры, не забывать об изученных учениях и продолжать практики. Даже если он мало знаком с практикой тонглен, ее можно порекомендовать.

Согласно учениям по тренировке ума, тонглен является одной из ключевых практик для умирающих. Она основана на медитации с помощью дыхания в качестве опоры: при выдохе мы представляем, как посылаем свое счастье всем живым существам, а при вдохе – как принимаем их страдания, растворяя их в наших телах.

Если умирающий – буддист, согласно традиции, он должен получить посвящения Амитабхи и Акшобхьи. Это важно не только в момент смерти, но и способствует будущему перерождению.

После смерти человека проводится практика *пхова*. Это серия ритуалов, продолжающихся в течение сорока девяти дней, которая помогает освободить душу, устранить неблагодарную карму и препятствия, чтобы обеспечить ему перерождение в лучшем мире.

В ЖИЗНИ ВСЕГДА ЕСТЬ ПУТЬ

Мы часто сталкиваемся с трудностями и неблагоприятными ситуациями, но мы не должны поддаваться отчаянию. Когда нас покидают близкие, мы не должны терять надежду и становиться пессимистами. Напротив, нужно стараться изо всех сил продолжать жить. На этом пути мы можем познать дхарму, и тогда наша жизнь преобразится.

Однажды в Тибете жил бизнесмен по имени Норбу Сангпо, который терпел неудачу в бизнесе девять раз. После последней попытки он был охвачен горем и размышлял, почему ему никак не удастся преуспеть. Лежа на широком лугу, Норбу Сангпо заметил рядом маленького жука. Жук изо всех сил пытался взобраться на верхушку травинки, но каждый раз падал. Он повторил попытку девять раз, а на десятый – наконец добрался до вершины, где находилось семя, и смог его съесть.

Норбу Сангпо осознал, что если даже насекомое может преуспеть благодаря упорству, то человек тем более способен на успех. Вдохновленный этим наблюдением, он предпринял еще одну попытку и добился успеха.

Прошлое миновало, и мы должны продолжать жить. Не стоит предаваться скорби из-за утраты любимого человека или думать о самоубийстве. Это страшный поступок, которое не приносит пользы, а лишь причиняет вред – как нам, так и окружающим. Пока мы живы, у нас есть шанс прожить достойную, прекрасную жизнь. Вместо того чтобы быть близорукими, мы должны устремить свой взгляд в будущее.

ИСПОЛНЕНИЕ ЖЕЛАНИЙ УШЕДШИХ

Независимо от того, является ли опекун ребенком или родственником покойного, ему, скорее всего, будет очень нелегко. Однако умерших больше нет, и лучшее, что мы можем сделать, – это исполнить их последние желания: беречь свою жизнь, сохранять доброе сердце и стремиться к счастью. Это наилучшее, что мы можем сделать для усопшего, позволяя ему уйти с миром.

Кроме того, следует быть особенно внимательными в отношении наследства, которое может остаться. Независимо от того, был ли покойный родителем или другим членом семьи, его имущество стало результатом многолетнего труда. Не стоит думать лишь о его разделе. Лучше задуматься, как использовать средства во благо – например, для строительства монастырей, ступ или статуй, посвященных усопшему. Разумеется, не обязательно направлять все на дхармическую деятельность. Наследство также может быть использовано на благотворительность: поддержку школ, помощь нуждающимся или проведение практики освобождения от жизни. Безусловно, если хотя бы часть имущества будет направлена на добрые дела, это принесет пользу покойному. Материальные ценности, накопленные за жизнь, могут обрести глубокий смысл через акт благотворительности.

АВТОРСКИЕ ПРАВА



DHARMA EBOOKS PUBLICATIONS

Dharmabooks.org

Оригинальное название:

A Life of Happiness. A Practice Guide for Older Practitioners

© Thrangu Dharmakara

Русский перевод: Дмитрий Костюшкин

Иллюстрации: Lily

Обложка и дизайн: Beata Tashi Drolkar

Первое электронное издание: июль 2025 г.



Эта книга защищена лицензией [Creative Commons «Attribution-NonCommercial-NoDerivatives»](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/) («С указанием авторства — Некоммерческая — Без производных») 4.0 Всемирная.

Dharma Ebooks – проект Dharma Treasure под руководством Гьялванга Кармапы XVII Оргьена Тринле Дордже. Права собственности Dharma Ebooks принадлежат Dharma Treasure Corporation.

