

Когда нас постигает тяжелая болезнь

Сборник под редакцией ламы Дворы-ла, Беркли, Калифорния, США, сентябрь 2014

Перевод с иврита на русский выполнен Аллой Рубинштейн

(*В переводе могут быть неточности и ошибки)

Дорогие ученики,

В последнее время я слышала от нескольких из вас о тяжелых болезнях которые постигли вас, или членов ваших семей, и мне было очень жаль слышать о той боли которую вы вне сомнений переживаете.

Такие ситуации экзаменов появляющиеся в нашей жизни когда мы теряем здоровье, как в случае с раком, или потери любимых членов семьи, или любой другой потери. Первая вещь которую нам нужно понять это то, что это можно использовать для быстрого достижения просветления. Такие ситуации дают уникальный и мощный угол зрения для рассмотрения нашего понимания этого учения и применения его, и такое время составляет особую возможность для выполнения самой мощной практики, которая в большинстве случаев становится возможной только когда в нашей жизни появляется большая проблема. В этом моем письме к вам я хотела сфокусироваться на таких ситуациях.

Извлечь сладкое из горького

На протяжении курсов, и различных учений которым мы обучали за последние годы накопилось много учений и множество способов через которые практикующий может извлечь сладкое из горькое совершенно в любой ситуации (*это учение, большей своей частью находится на сайте Буддистской классики в Израиле: <http://www.heart-dharma.org.il/>. *на иврите*). К примеру, это очень ясно видно в учении Ло Донг – трансформации сознания в котором мы учимся использовать проблемы появляющиеся на нашем пути для развития больших духовных сокровищ бодхичитты которые в конечном итоге приведут нас к просветлению.

Это как превращать слизь и грязь в золото.

И это широкое мышление: вот появился рак или другая потеря, и он составляет путь достижения высших тела, речи, и сознания будды с их всеми бесконечными высшими качествами. Подумайте, насколько это чудесно.

Эта тема большая и широкая, и есть много чего сказать и обучить.

В этом файле я перечислю вам различные аспекты практики которую вы сможете выполнять в такие моменты, чтобы они расширили ваши возможности, и устранили беспокойство с вашего сердца. Иногда такая практика даже может привести к исцелению, и примеры будут упоминаться ниже. В других случаях – такая практика приведет к тихой и беззаботной смерти. В любом случае, представленные здесь практики поднимают вас на самый высокий и удивительный путь.

1. Сначала сокращенный список

Я начну с сокращенного списка практик которые вы сможете выполнять, и в продолжении приведу богатое и чудесное перечисление основанное на собрании советов которые дал один

из моих учителей, драгоценный лама Сопы Ринпоче во многих различных случаях (*чудесные советы ламы Зофы Ринпоче можно найти на английском языке по ссылке: <https://www.lamayeshe.com/advice/lama-zopa-rinpoches-online-advice-book>*).

Как вы увидите, среди различных материалов есть довольно много повторений – это может быть использовано для укрепления вашего понимания и практики.

Практика поддерживающая жизнь

Разумеется, самая важная карма которую вы сможете сделать в качестве антидота появившейся болезни это поддержка жизни и живых существ. Это может быть сделано и в мыслях и в действиях. К примеру, это можно делать через:

- Практику освобождения животных

Освобождайте плененных существ каждую неделю. Купите плененных существ – червей которые предназначались для рыб, мальков предназначавшихся для рыбок в аквариуме, или других живых существ. Если есть возможность, возьмите их и обойдите с ними ступу как можно больше раз. Таким образом вы приводите их к более высокому рождению помогая им очистить негативную карму, и позволяете им освободиться от сансары, и делаете возможным для них просветление. Даже если поблизости нет ступы, насколько это возможно позаботьтесь о том, чтобы освободить этих существ как можно дальше от опасности для их жизни.

Насколько вам позволяет состояние здоровья, выполняйте:

- **Практику заботы о больных** и поддержания их ощущения себя лучше и здоровее.

- **Практикуйте заботу о безопасности** на дорогах и рабочих местах.

- **Ищите как помочь другим.**

Будьте добрыми, и насколько способны предотвращайте плохие поступки и вредящие мысли. Направляйте свою жизнь на помощь другим, помощь благословенным заводам, служению сангхе – это накапливает невероятную добродетель.

- **Практикуйте терпеливость и создание гармонии вокруг себя**

Создавайте вокруг себя хорошую атмосферу.

Старайтесь воздерживаться от обид в отношении тех кто вам навредил, или некрасиво к вам относился. Освободитесь от этого и практикуйте терпеливость. Гнев на них вам не поможет, а только приведет к рождению в нижних разделах. Сейчас вы благословлены человеческим телом, и еще в этой жизни вы сможете перейти к более высокому рождению. Если вы сердитесь, или таите злобу это создает причины для рождения в нижних разделах. Размышляйте над этими вещами, освободитесь от злобы, и найдите в своих сердцах прощение тех людей которые вам навредили.

Практика в мыслях и медитации

Помните, что большинство карм накапливаются в мыслях. Следующий список содержит **практики которые вы можете выполнять мысленно.**

- **Практикуйте принятие прибежища**

Самая основная практика – это принятие прибежища. Если вы принимаете прибежище, вам нечего опасаться, включая и смерть, и нижние миры потому, что у трех драгоценностей, будды, дхармы, и сангхи есть все силы и возможности для вашего спасения. Поверьте в своем сердце, что вы да можете на них положиться. Такое мышление даст вам ощущение безопасности и спокойствия в момент смерти.

Если у вас есть учитель, или сердечный (коренной) учитель, если вы встретили ламу и дхарму – подумайте, насколько потрясающе и редко, что такое вообще произошло, из глубин сердца порадитесь такому благословию и примите в них прибежище. Они воплощают в себе все места прибежища, и когда вы от всего сердца принимаете в них прибежище – они приведут вас в безопасное место.

Если кажется, что приближается смерть, не воспринимайте это как катастрофу. Вы с дхармой, с ламой, у вас есть прибежище, и нет лучшего способа перейти к следующей жизни. Положитесь на прибежище, и продолжайте практиковать.

Осознайте, **что в абсолютной перспективе просветления** то, что происходит с вами в этот момент для вас самое правильное. Вы в сущности в чудесном месте. Примите свое прибежище, и идите к нему.

- Практика мантры

Вот чудесная мантра, которую вы сможете повторять снова и снова:

***Пусть все страдания которые есть у всех существ сейчас созреют у меня.
Пусть все счастье которое у меня есть сейчас, созреет у всех существ.***

Это учение Арии Нагараджуны о трансформации сознания, и будет чудесно если вы будете постоянно ее произносить. Если в вашем состоянии вы не можете произносить мантру, попросите знакомого или знакомую произносить ее для вас.

Также будет чудесно если вы сумеете произносить мантру ***Om mani padme hum,***

В сопровождении текста «Восемь для тренировки сознания», или любой другой молитвы. Сказано, что если вы делаете 10 четок с мантрой Om mani padme hum, когда вы дышите все кого затрагивает ваше дыхание очистится от отрицательной кармы и достигнет хорошего рождения.

- Когда вы таким образом выдыхаете в ветер, в день когда есть сильный ветер вы можете благословить ветер, и каждый человек до кого он дотронется очистится от своей отрицательной кармы.

- Когда вы плывете в воде, так как ваше тело благословлено повторением мантры оно благословляет воду и все существа живущие в этой воде получают самое высокое рождение.

- Также, когда вы до кого-то дотрагиваетесь вы очищаете их отрицательную карму.

Цель нашей жизни - многих существ привести к просветлению. Поэтому очень важно развивать сострадание в отношении всех существ, принять полную ответственность за их освобождение от всех сансарных страданий, привести их к полному просветлению через то, что вы сделаете возможным для них встать на путь махаяны и уничтожить их грубые и более тонкие ментальные омрачения.

Если вы не способны повторять мантры на протяжении десяти четок, делайте столько сколько вы можете – по крайней мере одни четки в день, но чем больше тем лучше.

- Практикуйте «Источник всей моей добродетели»

Будет чудесно если вы сможете практиковать короткую молитву ламрим великого Чже Цонгкапы, **«Источник всей моей добродетели»** (*смотрите курс медитации «Источник всей моей добродетели – подготовка к тантре» на сайте Буддистской классики в Израиле, *иврит*), которая является прямой медитацией на этапы пути к просветлению и каждый день сеет в вашем сознании семена всего пути к просветлению. Таким образом, каждый раз когда вы произносите эту молитву она приближает вас к просветлению, и приближает тот день когда вы также сумеете привести к просветлению всех остальных существ, и освободить их от всех сансарных страданий. Таким образом вы каждый день направляете и свою жизнь в сторону просветления, и жизни всех других существ, и это просто через произнесения этой молитвы.

- Практикуйте гуру йога

Даже если у вас не много времени для практики, практикуйте очищение так как мы изучали в **гуру йога**. В конце каждого дня очищать всю отрицательную карму которая была накоплена, и делать ее намного легче, и таким образом уменьшать страдания в вашей жизни, и уменьшать препятствия для достижения осознаний. Без этого, даже небольшая нечистая карма которую вы накопили сегодня без очищения усиливается. Назавтра она увеличивается, становится тяжелее, и она продолжает увеличиваться с каждым днем.

Таким образом когда наступает день нашей смерти она становится такой же большой как гора, или как весь земной шар. Она становится крайне тяжелой и негативной кармой. И тогда на протяжении биллионов лет мы вынуждены рождаться в нижних разделах, таких как разделы ада откуда крайне тяжело вырваться и достигнуть более высокого рождения. Становится намного тяжелее снова получить человеческое рождение, намного тяжелее встретить дхарму, намного тяжелее практиковать, и намного тяжелее достигнуть осознаний.

Когда кто-то находится в нижних разделах, он там продолжает создавать отрицательную карму потому, что там нет никакой возможности практиковать дхарму. В результате этого вынуждены страдать еще больше, и создают еще более отрицательную карму. Отсюда вы можете увидеть, насколько важно практиковать очищение.

- Практикуйте пять сил

Описание этой практики вы сможете найти среди материалов курса Ло Джонг 2, **«Семь основных, для развития доброго сердца», от геше Чекавы**, и также в материалах учения **«Хорошо жить, хорошо умереть»**. Все это вы можете найти на нашем сайте. Практикуйте две версии пяти сил которые мы изучали в соответствии с вашим состоянием здоровья.

- Практикуйте бодхичитту и медитацию тонг лен

Мы ее подробно изучали в курсе медитации Тонг Лен находящемся на сайте.

Делайте визуализации, в которых ваши страдания забирают с собой страдания всех существ, и освобождают их от всех страданий. Ваша искренняя готовность стать искуплением для всех существ – потрясающая карма подбрасывающая вас в полностью хороший мир.

Во второй части тонглен вы посылаете всему бесконечному количеству существ (и себе) хорошее здоровье, всевозможное счастье, все причины для счастья, и отдаете им свое тело,

все свое имущество, всю свою накопленную добродетель – и это поднимает вас на путь в который трудно поверить.

Дополнительное и чудесное перечисление от драгоценного ламы Сопы приводится дальше.

- Практикуйте посвящение всех своих действий

Все действия которые вы совершаете также составляют основу для посвящения неопределимо их усиливающего. Вспомните все хорошее, что вы сделали, соедините это в своем сознании, порадайтесь этому, и пошлите это людям чтобы они исцелились и получили хорошее здоровье. Делайте это снова и снова.

- Практикуйте истинную клятву

Вы клянетесь:

- Если верно то, что карма и пустота работают всегда без исключений,
- Если верно то, что мой мир целиком создан проекциями кармы накопленной мной моими действиями,
- Если верно то, что я действовал множеством путей чтобы принести благо существам в моем мире (перечислите про себя, что это было за множество путей)

Пусть мои действия принесут плоды, и в ближайшем будущем я смогу прийти к просветлению, и привести туда всех существ.

- Практикуйте тантрический путь

Цель нашей жизни принести благословение другим. Лучший способ помочь другим - освободить их от всех страданий и привести их к просветлению, если вы сами просветлены. Чтобы вы смогли сделать это быстро вам нужно практиковать тантру. Насколько можете, старайтесь создать условия для нахождения тантрического учителя имеющего необходимое мастерство, **встаньте на тантрический путь, и практикуйте его.**

2. Медитация на страдания всех существ

Сострадание в отношении непрекращающихся страданий всех существ

Когда мы в своем сердце создаем сострадание в отношении всех существ и практикуем тонглен, мы принимаем на себя их страдания. Страдания это именно та вещь которую ненавидят все существа, но так как они не понимают их причин они непрерывно заняты созданием их причин, и даже ощущают себя довольными от их создания. Так как их глаза мудрости слепы, они не знают, что их мотивация во всем, что они делают – цепляние за эту жизнь – является основной причиной их страданий. И поэтому думая, что создают причины для своего счастья - они с большой силой создают причины для своих страданий, каждый и каждый день, и не ничего не знают о больших страданиях которые у них от этого прорастут. Также, они действуют из невежества и гнева создавая причины для еще больших страданий.

В результате всего этого все существа переживают постоянные страдания. Они рождаются в шести мирах сансары, испытывают всю боль и страдания там, и потом умирают, рождаются снова, и страдают и умирают снова и снова. Все живые существа делали это всегда в бесконечном колесе рождений по сей день, и если вы не встретите дхарму и помощь которую она предлагает, и если не будете ее практиковать они будут продолжать страдать бесконечно.

Поэтому все живые существа полностью находятся во власти невежества и кармы. У них нет никакой свободы, и они все время мучаются в муках страданий.

Чтобы сделать медитацию самой мощной, важно сделать немного объяснений о медитации

- Страдания боли

Есть восемь видов страданий которые испытывают существа: страдание рождения, страдание старости, страдание болезни, страдание смерти, страдание потери любимых вещей, страдание появления противных для вещей, страдание не нахождения желанных вещей, и накопления созданные невежеством и кармой.

Другой вид страданий, это когда достигают желанного объекта, и потом не получается получить от него удовлетворения, и тогда приходит еще одно страдание проистекающее из этого. Мы также создаем много отрицательной кармы попыткой получить желанные нам вещи, такие как деньги и имущество через обман других, и тому подобное. И даже если мы получаем то чего хотели, удовольствие длится недолго; и в нем отсутствует любой смысл – объект исчезает, или отнимается у нас врагами.

Другая проблема в том, что мы верим в то, что определенные вещи которых мы желаем постоянны и будут с нами вечно, останутся с нами длительное время. Но реальность другая, и мы чувствуем себя обманутыми. Вера в то, что вещи постоянны также причиняет нам большие страдания.

Внимание **богов и полубогов** также все время отвлекается цеплянием за чувство наслаждения. Разумеется, их наслаждение во сотни, тысячи, и даже миллионы раз больше чем в человеческом мире, даже в самых развитых странах. Но так как они полностью погружены в свои наслаждения, дхарме у них нет никакого места, и из-за своих цепляний они создают только причины для страданий. Ближе к концу своей жизни они испытывают пять признаков приближающейся смерти, и это причиняет им неопишуемые страдания, намного большие чем у существ ада. Их карма позволяет им видеть низший мир в который они упадут – ад, мир духов, или мир животных – и из-за места в котором они находятся это причиняет им ужасные страдания. Подробности об этих пяти признаках богов можно найти в книгах ламримы, и также подробности о страданиях в восьми разделах горячего ада, восьми холодных разделах, и четырех прилежащих разделах ада.

Голодные духи (Претты) испытывают ужасные страдания голода и жажды потому, что не способны найти еды или даже одной капли воды на протяжении тысяч лет. Их животы большие как гора, а тонкие ноги, поэтому им тяжело ходить – ходьба для них тяжелее в миллион раз, даже в сравнении с очень старым человеком. И когда они издалека видят еду, водоемы, водопад, и тому подобное, они натываются на стражей которые не позволяют им туда идти. Все это очень-очень их изнуряет. Если несмотря на эти препятствия им удастся прийти к своей цели они обнаруживают, что то, что казалось им водой превратилось в кровь, гной, и слизь которую они вообще не могут употреблять, и так как они не способны найти никакой еды или питья они впадают в ужасное отчаяние. И даже если им наконец-то удастся найти какую-то еду, им тяжело ее съесть потому, что их рты малы как игольное ушко, и в их шее есть узлы. И если несмотря на все это капля еды достигает их желудка она превращается в огонь который приводит к тяжелым ожогам. Поэтому у Претт есть внешние страдания голода, препятствия получить еду, и внутренние страдания, как мы описали... Много видов страданий и боли.

У **животных** также есть много видов страданий, таких как то, что они съедают друг друга, или их мучают люди.

И наконец есть **промежуточные существа** (существа бардо) мучающиеся от множества кармических страхов, таких как быть пойманными волнами величиной в гору, огнем величиной в гору, быть раздавленными горами, и так далее.

Все эти переживания, это различные виды страданий и боли.

- Страдания сансарных удовольствий (страдания от изменчивости)

Кроме страданий проистекающих от боли, есть страдания сансарных удовольствий.

К примеру, возьмем еду. Если ты голоден и не ешь, страдания от голода все увеличиваются. Когда ты начинаешь есть действие потребления пищи уменьшает голод до тех пор, пока он не исчезает. Но одновременно с этим начинаются страдания неудобства от пресыщения пищей. Поначалу это ощущение очень легкое и ты его не замечаешь, но если ты продолжишь есть то это неудобство будет все увеличиваться. Поэтому, в то время когда один вид страданий прекращается, наступает следующий вид страданий. Мы называем это «страдания наслаждений». Почему? Потому, что это наслаждение от сытости не продолжает расти. Оно не увеличивается от часа к часу, день ото дня. Почему? Потому, что то ощущение которое мы назвали «наслаждением» - в сущности является страданием. Один вид больших страданий прекращается, и начинается другой вид, но они очень малы и мы принимаем их за основу на которой ставим метку «наслаждение». И причина того, что оно не растет в том, что в действительности это не является счастьем. И похожая история со всеми вещами которые мы привыкли называть счастьем и удовольствием – в действительности они не являются счастьем – они не настоящее счастье; в сущности это страдания.

- Всепроникающие накапливающиеся страдания

Так как в сущности природа нашего тела пропитана страданиями, наши мирские счастье и наслаждения, такие как еда или сексуальное удовольствие не увеличиваются час от часа, и день ото дня; они даже не продолжают. Эти всепроникающие страдания являются основой двух других видов страданий, страданий боли, и страданий сансарных удовольствий.

Страданиями пропитаны все наши накопления потому, что они управляемы невежеством и кармой, и создаются с помощью двенадцати звеньев взаимозависимого существования. Во всем колесе нашей жизни включая нынешнюю есть двенадцать звеньев, большинство которых уже завершились и все, что остается – это умереть (*немного более подробное описание двенадцати звеньев вы можете найти в 8, 9, и 10 уроке курса 4*).

Наши двенадцать звеньев начались с двух действий – сырьевой кармы (*звено номер 2*), и формирования (*звено номер 10*) - и они управляются невежеством (*звено номер 1*), которое является корнем сансары; и до этого моментом до нашей смерти в предыдущей жизни через влечение и цепляние за эту человеческую жизнь которые увеличили это кармическое семя и оно созрело чтобы забросить нас в эту жизнь. Это было действием формирования.

В корне всего этого находится невежество, то которое не понимает абсолютную природу «я» и различных кармических накоплений; то которое не понимает, что нет вещи существующей со своей стороны и, что все вещи абсолютно пусты. То, что мы называем «я» и «кармические накопления» – это создаваемые нами проекции приходящие из сознания, из отрицательных

записей которые в нем остались в результате невежества в прошлом, и когда мы видим эти проявления мы верим в их реальность, и, что они да существуют такими как появляются.

Это то невежество в котором мы живем; тот образ которым мы воспринимаем ад, просветление, сансару, нирвану – все – как реальное - является совершенным бредом. Поэтому, нам нужно медитировать и смотреть на эти вещи и все явления как на пустые – я, действие, и объект – все они пусты; и полная противоположность того во, что мы верим. Нам нужно размышлять над тем, что полностью противоположно тому во, что верит невежество; это медитация. Это тот способ, через который мы достигнем осознания пустоты, ясно увидим корень сансары, и достигнем освобождения. И не только это: с помощью бодхичитты и мудрости мы сумеем уничтожить даже самые легкие омрачения, и достигнуть просветления.

Всепроникающие страдания существуют потому, что наши накопления целиком находятся во власти невежества и кармы; это причина того, что природа нашего тела и сознания является страданием. Больше того, сами эти накопления пришедшие из нечистого семени невежества увеличивают это семя страданий наших тела и сознания в этой жизни и создает карму проецирующую нас в будущее рождение. Таким образом они еще больше увеличивают сансару наших будущих жизней и страдания будущих жизней. Это причина того, что эти страдания называются «накапливающимися всепроникающими страданиями».

Медитация на различные формы накапливающихся всепроникающих страданий рождает в нашем сердце большое сострадание

Медитация на накапливающиеся всепроникающие страдания является исключительным и крайне важным буддистским методом для развития отречения (поворота) от сансары.

Что такое «накапливающиеся всепроникающие страдания»?

- Страдания всепроникающие в смысле того, что наши накопления всегда находятся во власти невежества и кармы, и поэтому их природой всегда являются страдания. Даже если мы в данный определенный момент не переживаем боли или страданий от изменений, из-за природы наших накоплений страдания обязаны прийти – мы пропитаны ими. Примером того служит наша смерть: в принципе, смертью пропитано все наше существование, вне зависимости от того как мы чувствуем себя сейчас.

- Всепроникающие страдания также являются накапливающимися: нечистое семя или запись невежества несут в себе записи наших действий в прошлом, и это то, что создает карму которая проецирует нас в нашу следующую жизнь и создает или увеличивает в ней страдания. Таким образом страдания этой жизни и будущих жизней увеличиваются накапливающимся образом.

Всепроникающие накапливающиеся страдания существуют и в мире форм, и в мире без форм, но в мире без форм не существует страданий боли, или страданий изменений; в этом мире также не существуют наслаждения связанные с органами чувств, и с цеплянием за внешние объекты. Но несмотря на то, что у существ там есть только сознание его природой также являются накапливающиеся всепроникающие страдания. Очень важно понять, что существа там не свободны от страданий. Когда их длинная жизнь завершается они снова рождаются в мире желаний как существо ада, голодный дух, животное, человек, или бог.

Если так, очень важно медитировать на страдания и развивать сострадание в следствии медитации на страдания всех существ. Также, очень-очень важно не думать, что только бедные, больные, или не имеющие крова люди страдают. Важно понять как в каждом из

этих трех миров существа страдают – мире желаний, мире форм, и мире без форм. Это позволит нам включить в наши молитвы бодхисаттвы всех существ – включая существ в мире форм и в мире без форм. Без этого эти молитвы могут быть ограничены только определенными животными, и голодными или больными людьми.

3. Развитие сострадания и медитация тонглен

Эта статья подчеркивает очень мощную практику медитации тонглен, но разумеется любая практика поэтапного пути к просветлению приближает вас к просветлению.

Когда вы выполняете медитации думайте, что речь идет не только о том, чтобы найти лекарство от вашей болезни или проблемы, не просто о продлении вашей жизни, что относится только к этому вашему воплощению, но о том, чтобы расширить свое мышление, и включить в него благо всех существ; Практикуйте Дхарму служа всем существам.

Основной вашей мотивацией должно быть освобождение всего бесконечного количества существ от огромных океанов сансарных страданий, приведение их к полному просветлению, и самим достигнуть необходимого просветления чтобы реализовать этот путь. Для этого необходимо очистить различные ментальные омрачения и накопить гору добродетели. Если так, подумайте в своем сердце: это причина того почему я сейчас сяду делать медитацию, практику, или повторение мантры.

Запоминание абзацев тонглен из церемонии подношение ламе:

*И сейчас мой святой лама,
Лама имеющий большую добродетель,*

**Благослови меня чтобы вся боль и страдания
Всех существ-моих матерей,
Все их препятствия и все их зло
Созрели сейчас у меня,**

**И чтобы я сумел отдать им себя
Все хорошее у себя и все мое счастье,
И этим обеспечить то, что все существа
Сумеют удостоиться всего счастья.**

Фактически это самый лучший подарок дхармы, самая лучшая защита от любого блуждания, самая лучшая защита от нижних и ужасных миров переполненных невероятными страданиями. В этой медитации вы забираете в этот момент себе все страдания всех матерей-существ, и также все страдания которые верны для вас, и посылаете всех существ в состояние в котором нет больше никакой смерти, в состояние просветления, конца всех страданий. И тогда вы просите в своем сердце чтобы все возможное счастье, включая высшее счастье самого просветления, и вся существующая добродетель созрела у всех существ.

Это победоносная практика! Если вы в ней выиграете, то в момент своей смерти вы перейдете в чистое существование, вместо того чтобы родиться в нечистом мире, мире в котором мы находимся сейчас, или даже в одном из нижних миров.

Это победоносная игра. Умереть с тоглен, с бодхичиттой в сердце. Это самая лучшая игра.

Другая, и больше всего бросающая вызов вещь – это молиться о рождении в страдающем мире чтобы суметь помочь там всем страдающим существам.

Во время медитации, и после нее

Можно делать тонглен несколько раз в день.

В остальное время думайте: «Я испытываю опыт рака ради всех живых существ». Это самая лучшая мысль, которая может дополнить мысль: «У меня есть рак». **Делайте это каждый раз.** И каждый раз когда вы это делаете вы накапливаете целое небо добродетели, и все больше и больше приближаетесь к просветлению. Это очень потрясающе, и очень благословляет, и это тот образ через который рак приближает нас к просветлению.

Разумеется, что ради этого нам должно быть ясно, что наша цель не находится в сансаре, а прийти к просветлению.

Жемчужина исполняющая желания (*этот и следующие за ним отрывки фокусируются на болезни рака, но вы можете фокусироваться на конкретной проблеме которая вас постигла*)

В тот момент когда вы превратили просветление в свою цель, рак становится как жемчужина исполняющая желания. Благодаря таким мыслям рак позволяет вам накопить добродетель и приближает вас к просветлению каждый день. Каждый день который проходит с такими мыслями приближает вас к просветления. Как потрясающе!

Жемчужина исполняющая желания считается чем-то, что может дать вам любую желаемую вами материальную вещь в тот момент когда вы о ней думаете. Но мы не говорим о материальных вещах – мы говорим о просветлении! Поэтому рак который вас постиг еще больше чем жемчужина исполняющая желания – он позволяет нам реализовать бодхичитту, пять путей махаяны, (*Путь накопления, путь подготовки, путь видения путь практики, и путь нет больше учения. К примеру смотрите в учении курса «Сутра Сердца»*) десять уровней бодхисаттвы, и все тантрические пути – все это становится возможным благодаря вашей болезни. Благодаря практике которая меняет ваши проекции вы сумеете освободить бесконечное количество существ страдающих в аду, бесконечное количество голодных духов, бесконечное количество животных, бесконечное количество людей, бесконечное количество богов, бесконечное количество существ бардо – вау! Попробуйте это представить! Попробуйте представить как сильно вы можете помочь.

Не только это – вы сможете всех этих существ привести к просветлению! Поэтому рак превращается в жемчужину исполняющую желания, единственную в своем роде! Он становится чем-то неописуемо драгоценным и редким! Очень удивительным.

Очищение

Каждый раз когда вы думаете себе: «Сейчас я испытываю опыт в раке ради всех существ», это очищает эпохи отрицательной кармы прошлого. Это становится как атомная бомба, самым мощным оружием взрывающим вашу отрицательную карму которую вы накапливали на протяжении многих эпох. Подумайте: «Сейчас я испытываю опыт в раке ради всех существ чтобы суметь освободить их от всех страданий, и от всех причин для страданий».

Когда вы думаете «Я сейчас испытываю опыт рака ради всех существ», вы в своем сердце просите освободить бесконечное количество существ от страданий от рака. Но поскольку в своем стремлении к просветлению вы стремитесь освободить все существа от всех видов

страданий, а не только от рака, страдание, которое вы сейчас испытываете ради всех живых существ.

Когда вы делаете тонглен вы также можете думать: «Я сейчас испытываю опыт в страдании всех живых существ», и таким образом вы забираете у них их страдания.

И не только рак. Рак он как одиночный атом – есть так много видов страданий. Поэтому чудесно если вы можете забрать все это себе, включая рак. И когда вы думаете таким образом вы очищаете отрицательные кармы многих перевоплощений, отдаляетесь от сансары, и приближаетесь к просветлению.

4. Самый мощный тонглен

Забирание страданий всех существ

Если так, практикуйте забирание страданий всех существ, и не только одного вида, а всех трех видов: страданий боли, страданий от изменчивости, и всепроникающих накапливающихся страданий, так как они в соответствии с учением ламрим переживаются в каждом из миров. Важно включить в забирание также и причины для страданий – невежество, карму, и отрицательные кармические записи.

Когда вы вдыхаете в себя все страдания и его причины, и когда это дыхание достигает вашего сердца, оно полностью разбивает ваше эго и придание себе важности, как атомная бомба; как ракеты запускаемые с большого расстояния во время войны, и достигающие своей цели. Каждый раз когда вы забираете себе страдания - это приносит благословение бесконечному количеству существ во всех мирах, и вы накапливаете добродетель у которой нет пределов, и очищение которое вообще нельзя оценить.

Каждый раз когда вы практикуете забирание страданий всех существ вы очищаете бесконечное количество эпох отрицательной кармы.

Это действительно потрясающе! И так как в каждом из этих миров есть бесконечное количество существ вы можете накопить бесконечные небеса добродетели. Каждый раз когда вы забираете себе страдания каждого из миров – вы приближаетесь к просветлению. Разве это не потрясающе?

Даяние счастья

В следствии этого, когда вы в медитации подходите к части даяния – создайте мотивацию любви приносящей благо и дайте им счастье и все его причины.

Живые существа странные. Когда доходит до создания причин для счастья – они пугаются. Когда их обучают, что это за причины – они не понимают и пугаются. В то время когда все чего они хотят – это счастья. Поэтому это очень тяжело. И тогда они создают гнев, и разрушают ту малую добродетель которую уже накопили, которая является истинной причиной для счастья; они разрушают даже ту малую добродетель которую им удалось накопить через создание блага, через помощь нескольким животным, и тому подобное. Даже буддисты принимающие прибежище в будде, дхарме, и сангхе создают гнев и противоположное, ошибочное мировоззрение, и все разрушают.

- Отдайте всю свою добродетель

Если так, создайте в своем сердце приносящую благо любовь, и отдайте всем существам всю свою добродетель которую накопили до сих пор, и ее результат – счастье. Отдайте им каждую кроху добродетели из прошлого, настоящего, и будущего, до самого просветления, все виды наслаждения этой жизнью, и будущими жизнями, освобождение и просветление – все; отдайте все бесконечному количеству существ в каждой из вселенных. Это потрясающе.

- Отдайте свое тело

Не только это. Отдайте также и свое тело всем существам ада, всему бесконечному количеству голодных духов, всему бесконечному количеству животных, всему бесконечному количеству богов, и всему бесконечному количеству существ бардо. Это очень приближает вас к просветлению; это потрясающе.

- Отдайте все свое имущество

У вас есть все деньги и имущество – когда вы отдаете, отдайте их всему бесконечному количеству существ во всех мирах.

- Отдайте свою одежду

У вас есть вся ваша одежда – так много шапок, одежды для улицы, одежды для дома – представьте, что вы отдаете все это. Кому? Бесконечному количеству существ.

Бесконечное даяние...

Превратите каждую материальную вещь которую вы имеете в даяние которое отдаете всему бесконечному количеству существ. Это накапливает для вас бесконечную добродетель. Попробуйте это представить: с каждым шекелем который вы отдаете бесконечному количеству существ вы накапливаете бесконечную добродетель. Даже если у вас есть только один шекель – если вы отдаете его бесконечному количеству существ ада, бесконечному количеству голодных духов, бесконечному количеству животных, бесконечному количеству людей, бесконечному количеству полубогов, бесконечному количеству богов – вау! Какое это потрясающее даяние. Оно так приближает вас к просветлению.

Попробуйте глубоко это проанализировать, и вы поймете смысл всего этого и сколько добродетели вы накапливаете. Это потрясающе.

Если вы думаете: «Я все отдаю всем существам» - вы многого не чувствуете. Но если вы думаете индивидуальным образом, про каждого, вы сможете понять как через даяние одного шекеля бесконечному количеству существ ада, голодных духов, животных, людей, полубогов, богов, существ бардо вы накапливаете бесконечное количество добродетели. Семь раз бесконечное количество добродетели. Попробуйте это представить. Это так приближает вас к просветлению – есть так много добродетели. И результат все существующее счастье до самого просветления.

Сначала вы отдаете всем существам ада не только свое тело, но также и себя. И когда вы это делаете их ад превращается в чистое место в котором нет никаких страданий потому, что это место целиком прекрасно, и деревья исполняют желания, исполняют все их желания. Они получают совершенное человеческое рождение, встречают дхарму, встречают ламу, и получают необходимую практику.

Вы также можете отдавать членам своих семей, друзьям, тем кто вас поддерживает, и другим вокруг вас свое тело, свое богатство, свою добродетель, и все счастье которое все это

приносит. Даяние членам ваших семей и тому подобное накапливает для вас большую добродетель, и вы можете достигнуть просветления. Попробуйте также давать тем кто вам помог, или заботился о вас. Это очень мощная практика, и вы сможете ее выполнять с каждым из членов ваших семей.

Существа получающие все это от вас в следствии этого получают совершенное человеческое рождение, встречают дхарму и ламу, и получают осознания. И это включая вас. Все, что вы отдаете превращается в осознания освобождающие всех существ от страданий и приводящие их к просветлению. Каждая практика которую вы выполняете – получают они. Если вы практикуете Тару – все они превращаются в Тару; если вы практикуете Авалокитешвару – все они превращаются в Авалокитешвару. И это происходит у бесчисленного количества существ ада, у бесчисленного количества голодных духов, у бесчисленного количества животных, у бесчисленного количества людей, у бесчисленного количества полубогов, у бесчисленного количества богов.

Вы можете делать это поочередно, или давать всем вместе, и тогда думайте, что все вселенные превращаются в чистые места. Думайте, что вы сами превращаетесь в чистое для них место – это очень эффективно; все вселенные превращаются в чистые места, и вы сами также превращаетесь в чистое место в котором они могут жить. Это очень хорошо, и очень мощно. Не только то, что все накопление вашей добродетели превращается в чистое место, но вы также превращаетесь в чистое место где они могут жить – это имеет большую мощь. И также и в отношении всех ваших осознаний. Таким образом все существа достигают чистого места, и тогда они достигают совершенного человеческого рождения, встречают святую дхарму, окружены совершенным обществом людей, получают все удовольствия, реализуют этот путь, и освобождаются от всех страданий.

... Накапливает бесконечную добродетель

Когда вы отдаете таким образом свое тело - вы накапливаете бесконечную добродетель умноженную в семь раз. Когда вы отдаете все свое имущество – то же самое. Вы удостоиваетесь счастья в этой жизни, и в будущих жизнях, до самого просветления. Вы накапливаете так много бесконечной добродетели, за такое короткое время: за считанные мгновения в которые вы выполняете эту медитацию. Как потрясающе!

О будде Майтрейе рассказывается, что он достиг бодхичитты намного раньше чем будда Шакьямуни, но будда Шакьямуни пришел к просветлению задолго до него. Почему? Потому, что его бодхичитта, его сострадание было намного сильнее. Чем больше вы будете практиковать тонглен, тем быстрее вы придете к просветлению.

5. Трансформация рака в жемчужину исполняющую желания

Когда вы сами переживаете сострадание, или определенную проблему намного легче ощутить сострадание в отношении других, в отношении людей испытывающих подобные переживания, и также в отношении всех кто страдает.

Таким образом вы полностью трансформируете рак. До того как вы услышали об этой медитации рак был чем-то нежелательным, чем-то от чего вы хотели избавиться. Но сейчас это превратилось в самую важную и драгоценную вещь которая у вас есть, более важную чем жемчужина исполняющая желания, в причину вашего просветления. Порадуйтесь сейчас тому, что рак приводит вас очень быстро к просветлению, что вы да тогда сумеете быстрее освободить всех существ, и они не будут вынуждены страдать такое долгое время. Вы можете

привести их к просветлению намного быстрее – и это ведь фантастично! Это превращает вашу жизнь в золотой рудник, в такую полную смысла!

Огромный праздник подношения

Вы можете применить этот подход не только к раку, а к каждой проблеме в своей жизни. Вы каждую появляющуюся проблему превращаете в большой праздник подношений всем существам – большое подношение бесконечному количеству существ ада, голодных духов, животных, людей, большое подношение миру, своей семье – это тот образ через который вы трансформируете проблемы в счастье.

Если вы будете это делать, то даже когда вы умрете рождение в низших мирах будет невозможным – и большие шансы на то, что вы придете в чистую страну, в место где вы сможете достигнуть просветления. По крайней мере вы получите высокое рождение, совершенное человеческое рождение, встретите сердечного (коренного) учителя\учительницу, будете практиковать дхарму и вам будет намного легче понимать и получать осознания чем в этой жизни.

Геше Чекава который написал ло джонг «Семь основных» всю жизнь молился о том чтобы родиться в аду ради того чтобы помочь там существам. Мы все знакомы с историей о том, что в момент своей смерти в его монастыре у него было видение чистой страны и он сказал: «Я не получил то чего хотел, я да собираюсь родиться в чистой стране». У него было искреннее желание родиться в аду, но он получил полную противоположность, рождение в чистой стране.

6. Бодхичитта является самым лучшим лекарством

Все, что мы делаем в нашей жизни, это ради достижения счастья, наше ли это счастье или счастье других. И несмотря на то, что есть так много молитв, и так много практик медитации - сердце сердец учения нашего хорошего и сострадающего учителя Будды Шакьямуни это хорошая и сострадающая мысль бодхичитты.

**Бодхичитта – абсолютная мысль для достижения просветления ради всех существ – является самым лучшим лекарством, самой лучшей медитацией, самой лучшей практикой дхармы.
Бодхичитта - это сердце сердец учения Будды Шакьямуни.**

Бодхичитта – означает отказ от «я», и придания важности другим. Отказ от «я» из которого прорастают все наши эмоциональные проблемы и все препятствия для нашего успеха и счастья, и нашу способность приносить успех и счастье всем существам. Откуда возникают все проблемы и трудности в нашей жизни? Из «я»; из эго которое ценит себя, и другими словами – из «я». И откуда приходят все хорошие вещи? Из бодхичитты.

Бодхичитта это источник всего счастья, всех желанных вещей, начиная с временного счастья мгновения умиротворения в нашей жизни, и до абсолютной свободы освобождения – полного освобождения из колеса страданий рождений и смертей, и всех проблем которые мы в них переживаем; от освобождения от этих причин, кармы и невежества управляющего кармой, и до бесподобного счастья абсолютного просветления выше которого нет, которое никогда не атрофируется, и не вернется обратно к страданиям.

Благодаря добродетели других

Бодхичитта – альтруистическая мысль которая ценит других и стремится принести им счастье делает зависимыми вас от существования страдающих существ; выходит, что мы достигаем всего нашего счастья и всех хороших вещей благодаря добродетели других. Самый лучший способ позаботиться о своем здоровье это - проживать свою жизнь с добрым сердцем, и ценить других. Это самый лучший способ исцелить AIDS, рак, и любую другую болезнь.

История чудесного исцеления

К примеру, несколько лет тому назад ученик из Сингапура пошел на проверку в больницу, и ему сказали, что у него AIDS. Ученик послал письмо своему ламе, Рато Ринпоче, очень высокому по положению ламе жившему в Дхармасалле. И несмотря на то, что сам Ринпоче в то время показывал аспект болезни, он продиктовал медитацию на бодхичитту которая содержала в себе отказ от «я» и придание важности другим. В этой медитации ты создаешь в своем сердце карму сострадания и забираешь себе страдания бесконечного количества существ у которых есть AIDS, и тех у кого есть карма пережить AIDS в будущем, и создаешь приносящую благо любовь, и отдаешь бесконечному количеству существ свое тело, свое счастье, свою добродетель, и все причины для счастья. Ты забираешь страдания от AIDS у всех существ себе, и посылаешь их в свое эго, источнику AIDS, и всех других болезней. Потом ты посылаешь другим свет и отдаешь все – свое тело, свое счастье, свою добродетель, причины для всего счастья всем существам.

С получением указания этот ученик выполнял его на протяжении четырех дней. Потом он снова пошел в больницу на дополнительную проверку, и врач сказал: у тебя нет никакого AIDS. Я подумал, что он видимо каждый день практиковал многие часы. Когда я его спросил: «Сколько часов ты практиковал?», он ответил: «Пять минут». Я был потрясен. Те пять минут которые он практиковал на протяжении четырех дней были невероятно мощными. Я думаю, на протяжении тех пяти минут медитации на бодхичитту он видимо очистил больше отрицательной кармы и омрачений чем это происходит в следствии долгих месяцев на тантрическом ретрите, произнесение мантр, визуализации ангелов и тому подобное, но когда это без сильного сострадания к другим, без альтруистической мысли придания важности другим. Я думаю те пять минут медитации на бодхичитту были равны долгим месяцам ретрита у других людей. Эффект на последовательность его сознания, и даже на его здоровье намного превзошел даже годы тантрической практики которая не прodelывается с правильной мотивацией.

Когда он выполнял эту медитацию он переживал сострадание которое тяжело испытать в отношении других. Когда он думал о других людях зараженных AIDS из его глаз лились слезы. Он ощущал страдания других как невыносимые, в особенности людей с AIDS. На протяжении тех пяти минут медитации он переживал так много сострадания к другим. И он это делал каждый день.

Он исцелился благодаря своему состраданию, с помощью своего сознания, а не благодаря лекарствам. Он исцелил свое сознание когда создал эти чистые мысли, и это повлияло на его тело, и улучшило его здоровье.

Как медитация исцеляет болезнь?

Если мы это поймем мы сможем понять силу медитации исцелять болезнь без опоры на внешние факторы, такие как химические лекарства, и так далее. Сострадание имеет большую силу. Создание сострадания - это самый мощный способ очищения и накопления добродетели, или хорошей кармы.

Из-за того, что этот ученик развил сострадание в настолько мощной форме он очистил огромное количество отрицательной кармы которая была истинной причиной его болезни.

Эта отрицательная карма была в нем, в его ментальной последовательности, не снаружи – и создание сострадания ее очистило.

**Одна форма мысли может привести к болезни в твоём теле и сознании:
Ты приводишь к болезни в своём сознании, и это приводит к болезни тела.**

Тем же самым образом положительное отношение может привести к исцелению твоего сознания, и это может исцелить твоё тело.

И это то, что обычно происходит в повседневной жизни.

Если ты достаточно осознан, ты можешь это увидеть, это можно доказать.

Все приходит из сознания

Обычно наше здоровье зависит от нашего отношения к жизни. На мой взгляд, любая вещь происходящая в теле - это проявление сознания. Тело – это выражение сознания, и форма в которой оно появляется - это выражение качеств сознания. Это мое мнение.

Поэтому, та степень в которой ты заботаешься о своём сознании определяет твою способность заботиться о своём теле. Это самый лучший способ позаботиться о себе. Это самая лучшая защита в твоей жизни, самый лучший способ сохранить своё здоровье потому, что это правильное развитие.

Это верно, что внешние факторы, такие как заражение влияют на тело и сознание, но есть причина того почему им удается это сделать; это не происходит без причин и поддерживающих факторов. То, что происходит – это результат, поэтому обязана быть предшествующая ему причина потому, что вещи не происходят без причины.

Если так то, что на тебя влияет в положительную или отрицательную сторону? Откуда приходят причины? Из сознания или снаружи его? Причины также приходят из сознания;

**Положительный результат или отрицательный - он приходит из твоего сознания.
Если результат отрицательный, он приходит из твоего негативного сознания;
Если он положительный и приятный, он приходит из твоего положительного сознания.**

Важность понимания кармы

Тем не менее, в качестве обычных людей у которых нет осознаний мы это не осознаём, не знаем ли мы о карме, или знаем на интеллектуальном уровне, но не практикуем осознание этого. Многие люди вообще не знают о карме, как вся наша жизнь приходит из нашего сознания, как все счастье и все страдания всегда приходят из сознания. Другие знают о карме, но не обращают внимание на это.

Мы единственные создатели своей жизни

Будда обучал, что ты являешься своим наставником, и также ты являешься своим врагом.

Когда ты создаешь хорошую карму, которая является причиной для счастья – ты свой наставник; когда ты создаешь причины для сложности в своей жизни тем, что создаешь

негативные мысли – ты свой враг. Ты тот, кто создает все счастье, и все страдания в своей жизни. Ты тот, кто создает свою жизнь.

Нет кого-то внешнего, кого-то чья последовательность сознания отдельна от твоей, кто создает твою жизнь, твоё счастье, и твои страдания. Это не логично, и также не соответствует нашему жизненному опыту.

Понимание кармы создает потрясающую свободу в нашей жизни

Причина того, что в нашей жизни есть так много свободы заключается в том, что именно мы являемся теми, кто создает своё счастье и страдания.

У нас есть потрясающая свобода. Наша жизнь полна свободы, полна надежды потому, что нет какой-то другой личности создающей нашу жизнь.

И поэтому у нас есть так много свободы для улучшения своей жизни. Мы можем создать причины для достижения всего необходимого счастья, и мы можем прекратить свои страдания если прекратим или сократим его причины.

Понимание учения будды о карме дарит нам больше свободного выбора, больше свободы. Наша цель – получить больше счастья, и не страдать.

Когда мы больше знаем о карме мы также знаем каковы причины для счастья, и как их создать. Мы знаем каковы причины страданий, и как их предотвратить. Поэтому понимание кармы порождает свободный выбор.

Оно не только не заключает нас в тюрьму – оно освобождает нас из тюрьмы сансары, из тюрьмы страданий, из тюрьмы заблуждения. Вместо того чтобы быть пленниками ментальных омрачений, понимание кармы позволяет нам выйти из тюрьмы.

Основная философия будды в том, что мы сами создаем своё счастье, свою свободу, и также свои страдания и беды которые нас постигают. Когда мы используем эту философию - мы принимаем, что нет какого-то внешнего творца сознание которого отдельно от последовательности нашего сознания. Все, что мы делаем включая прийти на учение - это наше решение, наше желание. Все, что мы переживаем каждое мгновение и каждый день - творение нашего сознания. Все приходит из нашего сознания.

Применение принципов кармы в нашей жизни

Важно помнить эти принципы в нашей повседневной жизни, в особенности в обстоятельствах когда есть опасность создать такие сильные отрицательные эмоции как гнев.

Гнев разрушает нашу жизнь, наше душевное спокойствие, наше здоровье, наше благополучие, и вредит другим. Гнев также превращает наше окружение в негативное, угрожающее, вредящее другим, и пугающее.

И речь идет не только о нас – наш гнев заставляет сердиться и создавать негативную карму также и других. Когда мы создаем гнев, и тому подобное не только наше сознание занято негативной кармой, но мы также создаем негативную карму речью и действиями, и другие очень страдают от нашего гнева. И это только один пример. Наш гнев создает негативный мир для нас, и для других в нашей жизни.

В таких случаях нам нужно сразу же вспоминать основную буддистскую философию которая говорит, что создатели мы; что эта проблема пришла из нас; она пришла из нашей негативной кармы, что мы ее создали своим негативным отношением. Поэтому создатели мы.

Мудрость успокаивающая наше бушующее сознание...

Когда нам удастся это вспомнить - наше сознание вдруг успокаивается, как это происходит когда холодную воду проливают в кипящую. Кипящая вода пузырится и бурлит, а холодная вода превращает ее в спокойную и тихую. Так и с нашим сознанием – оно становится спокойным и тихим. У нас больше нет никаких обвинений, чтобы навесить на других, что является источником всего счастья в прошлом, настоящем, и будущем; источником всех хороших вещей.

Вдруг больше нет обвинений. Единственная вещь которую осталось изменить - это себя, улучшить свою жизнь и сознание через размышление над основной философией буддизма. Это то, что нас заставляет это делать.

...И пробуждает в нашем сердце сострадание

Когда мы в своей жизни применяем эти буддистские принципы, в особенности в таких ситуациях, в нашем сердце просыпается сострадание.

Великий бодхисаттва мастер Шантидева упоминает это в **Руководстве для воина духа**: поскольку моя карма создала этого человека, в настоящее время я страдаю от этого вреда, в то время как этот человек будет потерян в разделах ада. Сначала вредил я, а сейчас другой человек вредит мне. Мои прошлые действия заставляют его мне вредить, создавать для себя отрицательную карму, и из человеческого рождения в котором есть капля счастья быть спроецированным в мир ада. Так не я ли привожу к их разрушению?

Поэтому, если мы помним принципы буддистского учения у нас больше нет никаких причин обвинять других. И нам это нужно помнить в нашей повседневной жизни, в особенности при обстоятельствах в которых есть опасность, что мы создадим какую-то сильную негативную карму. Когда нам удастся это вспомнить – это прекращает наш гнев и остальные омрачения омрачающие спокойствие нашего духа, и блокирующие нас, блокирующие последовательность нашего сознания.

Воспоминание о принципах буддистского учения по которому некого обвинять не только предотвращает гнев и другие зараженные блокирующие мысли, но также превращаются в тренировку терпеливости: мы прекращаем видеть смысл в продолжении создании гнева, и нанесении вреда другому человеку. Это также, как нам объяснил мастер Шантидева, создает в нашем сознании место для создания сострадания в отношении этого человека.

Вредящий нам человек превращается в наш объект сострадания; все, чего мы хотим – это помочь им, защитить их от создания негативной кармы и заблуждений.

Наше сострадание увеличивается нестерпимым образом, все чего мы хотим это помочь им, сделать все, что в наши силах чтобы им помочь и показать им путь.

Бодхичитта это самое лучшее лекарство для тела и для духа

Бодхичитта, та сострадающая и любящая мысль желающая помочь другим - это самая лучшая практика дхармы, самое лучшее лекарство для тело и для духа.

Сегодня на западе есть много результатов исследований которые проделывались блестящими учеными, и они связывают здоровье человека с его отношением к жизни в его повседневной жизни, с той степенью в которой он способен сохранять сознание здоровым и положительным. В одном из этих опубликованных исследований, исследователь который интервьюировал многих образованных людей объяснил как рак приходит из нечистого сознания, из отрицательных мыслей, и подчеркнул, что путь к исцелению рака - через развитие положительного отношения.

Появляющаяся болезнь является скрытым благословением позволяющим нам развить бодхичитту...

Когда появляется тяжелая болезнь, такая как рак или AIDS, в определенном смысле это большое благословение потому, что это позволяет нам развить бодхичитту, развить сострадание в отношении всех существ. Когда ты мучаешься сам, тебе намного легче развить сострадание в отношении тех кто заражен похожими проблемами, и также в отношении всех кто страдает. Это говорит о том, что мы можем быстрее и легче развить бодхичитту, и таким образом можем достигнуть просветления. Люди в нашем мире могут достигнуть большого освобождения, которое за пределами горя, или даже полного просветления в котором прекращаются все изъяны сознания и достигнуть всех осознаний, и это намного быстрее чем у существ в мире богов и людей на остальных трех континентах *(в соответствии с Абхидхармой Кошей, мы находимся на южном континенте который является одним из четырех мифических континентов, и на этом континенте пропорции между страданием, и избытком и свободным временем в нашей жизни идеальны для достижения бодхичитты и просветления).*

Когда мы достигаем просветления - это означает, что мы можем освободить всех других существ от всех страданий и причин для страданий. Быстрее привести их к их просветлению. Это основная цель нашей жизни, и среди всех существ мы можем достигнуть этого быстрее всех.

Когда появляется тяжелая болезнь – это дает нам потрясающую возможность для развития сознания на духовном пути, и на пути к просветлению. Сострадание раскрывает дверь к просветлению, и ко всему счастью, что есть.

... И поэтому может служить невероятно мощным очищением

Когда болезнь используют как врата для создания любви приносящей благо, сострадания в отношении других существ, и бодхичитты - это приводит к самому мощному очищению. Сотни и тысячи эпох отрицательной кармы очищаются за короткое время, и мы намного быстрее можем прийти к просветлению.

Нам нужно использовать проблемы появляющиеся в нашей жизни – рак или другие проблемы – для развития сознания бодхичитты, и это через медитацию тонглен: забирание страданий всех существ и причин для их страданий, и уничтожение их с помощью эго, источника наших страданий, и потом с любовью отдать им все, что у нас есть и все, что им нужно.

Практика тонглен накапливает в нас целые большие небеса добродетели

Каждый раз когда мы делаем медитацию на забирание страданий бесконечного количества существ мы накапливаем в себе целые небеса добродетели, целые небеса хорошей кармы, целые небеса благословения.

Каждый раз когда мы отдаем свое тело всем существам мы накапливаем себе хорошую карму, и причины для счастья включая просветление; мы накапливаем причины для всех видов временного счастья в этой, и в будущих жизнях, до самого просветления. Благодаря даянию своего тела всем существам мы накапливаем в себе целые небеса добродетели.

Когда мы отдаем всю свою добродетель, источник всего нашего счастья всем существам, мы снова накапливаем себе целые небеса добродетели.

И когда мы отдаем все свое счастье, результат этой добродетели - всем существам, мы снова накапливаем себе целые небеса добродетели.

Так, что это невероятно!

Мысль которую нам нужно сохранять между медитациями, и которая приносит нам вечное счастье

Когда таким образом практикуют тонглен, разумеется ожидаемо, что между медитациями возникнет мысль: «О, у меня есть эта болезнь, или эта проблема». В таких случаях необходимо всегда сопровождать ее мыслью: «Я испытываю опыт в болезни, или в этой проблеме ради всех существ». Болен ли ты тяжелой болезнью, испытываешь кризис в отношениях, кризис в работе – важно, что ты испытываешь опыт в этой проблеме ради бесчисленного количества других существ которые испытывают ту же проблему, ради всех тех у кого есть карма испытать эту проблему в будущем, и ради всех остальных существ.

Когда возникает мысль: «О, у меня есть эта болезнь, или эта проблема», сразу же подумайте: «Я испытываю опыт в этой болезни или в этой проблеме ради всех существ. Еще до того как появятся страх, беспокойство, и отрицательные мысли и эмоции. Подумайте так, и потом попытайтесь сохранить ваше сознание в этом состоянии.

Каждый раз когда ты так думаешь, ты накапливаешь небеса добродетели и хорошей кармы потому, что количество тех кто испытывает опыт в этой проблеме бесконечно.

Когда ты сохраняешь свое сознание в таком состоянии постоянно, ты фактически постоянно сохраняешь его в состоянии счастья.

До тех пор пока проблема продолжается ты сможешь постоянно сохранять свое сознание в состоянии счастья и покоя, и в следствии этого не возникнет никакая другая отрицательная мысль, и не создастся никакая отрицательная карма.

Поэтому эта мысль составляет потрясающую защиту. Все те мысли которые вредят и блокируют не будут возникать, и ты не накопишь никакой отрицательной кармы, которая вредит не только тебе – она вредит также и другим, и если твое сознание счастливо – это так помогает!

Если таким образом тебе удастся сохранять свое сознание в состоянии постоянного счастья ты будешь чувствовать себя очень свободным и радостным, и тогда у тебя есть большая способность взаимодействовать с другими и помогать им. Больше нет никаких разногласий и трений, и твое сознание находится в очень открытом, очень радостном состоянии. У тебя есть постоянное вдохновение для практики; ты получаешь энергию для выполнения различных практик в своей жизни. Вместе с этим, когда твое сознание обеспокоено или угнетено тяжело выполнять даже ежедневную практику, и нет желания контактировать с другими или помогать им. Нет места помощи другим.

Извлечь сладость из горечи

Цель этих объяснений – помочь тебе увидеть болезнь или твою проблему в положительном и полезном свете. Увидеть насколько велико благословение которое может прорасти если ты будешь использовать болезнь для развития бодхичитты. Ты удивишься увидев, насколько твои физические ощущения подвластны ментальному отношению. Это верно в общем, и в случае с тяжелой болезнью, если ты сможешь сохранять сильное и здоровое сознание ты сможешь жить дольше. Даже если болезнь не исчезла ты сумеешь жить дольше, и твоё тело будет сильнее и здоровее. Разумеется, чтобы увидеть продолжительный результат необходимо постоянно сохранять сознание в этом положительном состоянии.

Самая лучшая защита

Доброе и любящее сердце, бодхичитта – составляют самую лучшую защиту, включая защиту твоей жизни.

Бодхичитта также является твоим самым лучшим другом.

Внешние друзья могут меняться, но бодхичитта остается. Она не меняется, она тебя не предаёт, она тебе не вредит потому, что она всегда приносит благо и тебе и другим. Она является самым лучшим и верным другом.

Также, доброе сердце, бодхичитта является самым лучшим средством для достижения успеха:

Успеха в любой вещи в нашей жизни, успеха в нахождении счастья в будущих жизнях, успеха в достижении постоянного счастья освобождения от любых страданий и причин для страданий, и самого большого успеха, достижения просветления. Поэтому, даже когда речь идет об успехе, бодхичитта это самая лучшая вещь.

Также и здесь – похожая логика. Успех является результатом; его появление зависит от причин и условий. Успех в нахождении счастья обязан исходить из конкретной причины – добродетели, хорошей кармы, или положительного действия. Действие или положительная карма обязаны приходиться из положительного намерения. Человек у которого есть бодхичитта, намерение помочь всем существам - накапливает самую большую хорошую карму. Это логика здесь.

Вы получаете благословение даже если только учитесь думать обо всех существах

Если вы вспомните, в *Руководстве для воина духа* сказано, что даже если вы не занимаетесь действиями ради других, если вы только думаете о помощи всем существам - вы накапливаете небо полное добродетели. И поскольку достаточно подумать о помощи другим чтобы накопить полное небо добродетели, бодхичитта – самый лучший способ достигнуть успеха и обрести счастье. То же самое верно, когда речь идет о достижении богатства.

Если у вас есть бодхичитта, вы становитесь друзьями всех существ.

Доброе сердце, мысль о принесении благословения всем существам разрушает стену между вами и ними. Если вы чувствуете себе отдаленными от других, будто между вами и ними есть какая-то стена, бодхичитта растворит эту стену и вы будете чувствовать близость со всеми другими, без всяких расстояний.

Когда вы достигаете бодхичитты вы всех существ держите у себя в сердце.

Бодхичитта является источником всего счастья и успеха для вас, и всего счастья и успеха для других.

Ваша любовь, ваше сострадание, и ваша бодхичитта также являются источником счастья и успеха бесконечного количества существ.

Личная ответственность

Последняя точка в этом - **это личная ответственность**. Если ваше сердце доброе и любящее, если вы стремитесь принести благословение другим, тогда все бесконечное количество существ не испытывают никакого вреда с вашей стороны, что говорит о том, что они получают от вас счастье и умиротворение. И кроме этого, также они получают от вас помощь и благословение, и это также приносит им счастье и умиротворение. Поэтому, все счастье и умиротворение которое вы можете им подарить находятся в ваших руках.

Выбор за вами, хотите ли вы им принести эти счастье и умиротворение; это полностью зависит от того, что вы делаете со своим сознанием: создаете ли вы доброе сердце, бодхичитту, мысли о желании помочь.

Поэтому, каждый из нас ответственен за счастье бесконечного количество других существ.

Каждое мгновение нашей жизни превращается в мгновение сострадания

Если мы проживаем свою жизнь с таким отношением то все, что мы делаем – долгие часы работы, обучение, еда, сон, ходьба – естественным образом превратится в работу ради других, работу цель которой принести счастье другим. Таким образом все эти действия превратятся в добродетель и высокую дхарму, которые также не запятнаны мыслью придания себе важности. Они превратятся в самую лучшую причину для счастья для нас, и для всех существ. Таким образом, 24 часа в сутки будут полезными и приносящими благословение. Не важно, что происходит в нашей жизни – больны мы или здоровы, дома мы или в офисе, или даже в тюрьме – с этой мыслью наша жизнь, и также все наши действия всегда будут благословением для всех существ. Каждое мгновение нашей жизни будет значимым потому, что оно направлено на всех существ.

Таким образом мы реализовываем смысл нашей жизни.

7. Смерть без сожалений

Из слов Далай Ламы на тему смерти

Каждая начавшаяся вещь обязана завершиться

Даже горы, и тому подобное – несмотря на то, что они кажутся будто бы постоянными – у них есть начало и у них будет конец. Также и с галактиками – поэтому, это очень естественно. Каждое начавшееся явление обязано прийти к своему концу.

Живые существа

Растения, горы, скалы, моря – это все химические и физические процессы которые происходят, но кроме этого у них нет никакого сознания, никаких ощущений, никакой боли, и никакого наслаждения. Живые существа также являются такими процессами, но у них есть когнитивная способность, и они чувствуют. Поэтому, когда завершается неживая вещь это просто завершение. У животных также есть ощущения. Но у нас людей благодаря нашему интеллекту есть память прошлого, и способность представлять будущее, что превосходит то, что есть у

животных. Благодаря этому интеллекту и способности помнить прошлое и представлять будущее, когда жизнь должна завершиться, или когда появляется тяжелая, или смертельная болезнь мы страдаем от эмоциональных проблем которых нет у животных. И поэтому не достаточно того, что мы будем заботиться только о теле – нам необходимо больше этого.

Следующая смерть для тех, кто практикует

В тибетской буддистской традиции сказано, что:

- Самые продвинутые практикующие с приближением своей смерти могут даже ощущать счастье из-за осознания новой возможности получить молодое тело, и может быть перейти на другую планету на которой есть меньше бед, а может быть даже в рай.
- У практикующих на среднем уровне в конце жизни нет никакого отталкивающего чувства, или сожаления – они готовы к смерти.
- Практикующие на более низком уровне даже если не ощущают радости с приближением своей смерти, у них нет никакого сожаления; они знают, что использовали свою жизнь самым лучшим образом.

Поэтому это практичный, реалистический подход. Смерть является частью жизни. Везде есть начало, обязано быть в соответствии с логикой, и также обязан быть конец. Но с буддистской точки зрения завершение человеческой жизни намного легче тем из нас кто помогает, кто заботится о многих людях.

Подготовка к смерти

С приближением нашей смерти мы можем использовать свой интеллект чтобы в момент смерти сформировать положительное, альтруистическое сознание. Даже если у нас все еще есть сомнения которые пока нам не удалось разрешить, есть одна вещь в которой мы можем быть полностью уверенными: во время смерти мысль должна быть направлена на благополучие других, чтобы то, что произойдет в будущем было значимо и несло благословение другим. Это образ мышления буддистского практикующего.

Очень помогает, если мы можем позаботиться о наших чувствах, грусти которая приходит. Не только у человека который собирается умереть, но также у его друзей и близких. Вне сомнений это не легкая задача, и люди, которые помогают тем, кто собирается умереть заслуживают особой благодарности, поскольку они дарят свою помощь без какого-либо ожидания благодарности; так как это служение в котором нет никакого эгоизма, оно достойно восхищения и признательности. Оно составляет последнюю возможность подарить кому-то любовь и сострадание. И есть разные типы людей, которые имеют это знание.

Ощущение прекращения «я»

С приближением даты завершения жизни у всех у нас появляется ощущение «я». Каждое чувствующее существо – практикующее или нет, бедное или богатое, верующее или нет, образованное или нет, президент, король, или нищий – из-за ощущения себя переживает в это время: «я собираюсь исчезнуть», и в следствии ощущения «я собираюсь исчезнуть» появляется страх, потрясение, беспомощность.

Если так, как мы можем помочь?

Очень тяжело помочь неверующему человеку который собирается умереть. Но можно, еще до смерти развивать принятие идеи того, что рано или поздно смерть придет. Мы можем

напоминать это себе когда проходим мимо кладбищ – конечный пункт нашего тела. Это сделает нам легче, когда смерть придет к нам.

Есть те, кто воздерживаются от разговоров о смерти – это глупо и не реалистично. Намного лучше разговаривать, принять эту реальность. Нет смысла закрывать глаза и притворяться. Когда приходит смерть, нет никакого смысла в различных формальных манерах – она просто приходит. Мы не можем выбрать день смерти – это вне нашей власти. Намного лучше принять реалистичный подход, и сократить эмоциональную тревогу, грусть, или страх.

Самый лучший путь подготовиться к смерти - это хорошо использовать свою жизнь, служить другим.

Самый лучший путь предотвратить сожаления в час нашей смерти - это еще когда мы живы использовать время и энергию самым значимым образом: служением другим. Это самый глубокий смысл - быть полезными.

Даже животные заботятся о своем выживании, но служение другим уникально именно для человека. Верно, что у животных на протяжении короткого времени есть ощущение связи между матерью и ее потомством, но у нас у людей благодаря нашему интеллекту есть способность применять это ощущение каждое мгновение нашей жизни: помогать другим и служить им. И тогда когда наступает конец нет никакого сожаления: я использовал эту жизнь самым лучшим образом которым мог. И это распространяется на всех, верят они в это или нет.

В различных монотеистических религиях есть вера в бога творца: бог сотворил нашу жизнь, и поэтому также нашу смерть. Такие люди, даже несмотря на то, что трагическая смерть может показаться грустной и неоправданной, считают, что это имеет некоторый смысл который они могут не понимать, но он известен Творцу. Это полезная мысль.

Люди в различных не монотеистических религиях, таких как буддизм, верят, что все происходит в соответствии с законами причины и следствия, и это распространяется на все вещи: хорошие и плохие, включая смерть. Они также верят в перевоплощения, и в продолжение более тонкого сознания. Они верят в бесконечное количество перевоплощений в прошлом, и также в будущие перевоплощения, до завершения невежества. Для тех у кого есть такое мировоззрение смена жизни - как смена одежды: из чего-то старого, что больше не приносит пользы, во что-то новое и более хорошее.

Состояния сознания меняются без существования всякого «я»

С другой точки зрения, смерть похожа на вид сна:

- Наша нынешняя осознанность - это состояние бодрствования
- Если спускаются на один уровень - это состояние сна
- Если продолжают спускаться - это состояние глубокого сна
- И если спускаются еще больше – это такие состояния как обморок.
- Если продолжают спускаться, в более тонкой точке – это смерть.

И тогда весь процесс переворачивается. Наша осознанность циклически проходит через эти уровни.

Поэтому смерть означает, что меняется тело, но сознание продолжается, и на протяжении всего этого процесса нет никакого самостоятельного «я».

Если человек собирающийся умереть принимает этот принцип, то смерть также является прекрасной возможностью исследовать различные состояния растворения тела и сознания. Они могут наступить очень быстро, и зачастую их нелегко обнаружить.

Совет для тех, кто остается позади

Когда умирает кто-то очень нам близкий, к примеру родитель или учитель, мы можем ощущать большую грусть. Те люди, которые нас оставили могут осознавать нашу грусть, и это может их беспокоить. Поэтому, даже если смерть близкого человека вызывает в нас большую печаль, если мы будем сохранять спокойствие, то сможем продолжать нашу нормальную жизнь и продолжать служить другим. И в этом случае наши родственники могут почувствовать, что, несмотря на их отсутствие, мы по-прежнему полны энтузиазма и чувства смысла, что, несомненно заставит их почувствовать себя спокойно. Без этого, если мы слишком беспокоимся, они тоже будут слишком беспокоиться не только о себе и своей смерти, но и о тех, кто остался позади и теперь страдает от нервных срывов. Поэтому, даже если смерть трагична, слишком большое беспокойство не вернет мертвых к жизни, а только ухудшит их душевное спокойствие и увеличит печаль и страдания.

Это хороший совет, который вы можете дать всем своим друзьям.



8. Практики для продвинутых практикующих

Разумеется, мы не исчерпали эту тему, но то, что мы привели здесь имеет крайнюю важность и огромное благословение для вас, и всех кого вы любите.

Также, есть дополнительные чудесные практики которые могут практиковать те кто открылся продвинутой практике, и другие крайне потрясающие практики для тех кто хорошо натренирован в этой практике. Это, для тех кто будет к ним готов, мы будем изучать в будущем.



Пожалуйста, будьте постоянны в своей практике

Здесь, я завершу с большой любовью и молитвой о вашем благополучии, и пожалуйста: независимо от того, насколько сложной становится ваша жизнь, пожалуйста, делайте все возможное, чтобы продолжать практиковать и максимально эффективно использовать каждое мгновение своей жизни.

Станьте тем благословением которое ожидаете вы, и все существа в вашем мире.