

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин.
Весна.
1 марта.

В обществе самая важная роль отводится семье. Если в семье царит покой, если родители передают детям не только знания, но и настоящие нравственные ценности, если в ней ребёнок учится жить честно и бескорыстно по отношению к другим, тогда на этой основе можно построить и всё общество. По моему мнению, семейная ячейка обладает всей полнотой ответственности за развитие человека.

Далай-лама

Практика осознанности раскрывает и проявляет ваше главное Доброе Сердце, потому что она растворяет и устраняет в вас зло. Только когда вы устранили в себе зло, вы становитесь по-настоящему полезными для других. Посредством практики вы постепенно устраняете в себе зло и позволяете своему подлинному Доброму Сердцу, изначальной благожелательности и доброте, то есть своей истинной природе, сиять и создавать теплую атмосферу, в которой расцветает ваше подлинное бытие.

Поэтому я называю медитацию настоящей практикой покоя, настоящей практикой ненасилия, подлинным и величайшим разоружением.

Согьял Ринпоче

2 марта

Очень важно, чтобы дети получили возможность реализовываться в семье в самом прямом смысле, чтобы они развивали в семье свои главные человеческие качества, облагораживали своё поведение, укрепляли ум для помощи людям, заботились об окружающем мире и служили другим. Повзрослев, они станут старательно работать и смогут воспитать следующее поколение. Даже если со временем дети превратятся в престарелых профессоров и будут носить очки с толстыми стёклами, они всё равно сохраняют некоторые хорошие качества, приобретённые в детстве. Я верю в это.

Далай-лама

Какие бы мысли и эмоции ни возникали в медитации, позволяйте им появляться и исчезать, словно они волны в океане. О чём бы вы ни помыслили, пусть мысль появится и исчезнет, без всякого напряжения. Не цепляйтесь за мысль, не укрепляйте её и не потакайте ей. Не держитесь за мысль и не пытайтесь усилить её. Ни следуйте за мыслями, ни приглашайте их. Уподобьтесь океану, глядя на его волны, или небу, созерцая плывущие облака.

Скоро вы увидите, что мысли подобны ветру, что они приходят и уходят. Тайна заключается в том, чтобы не «думать» о мыслях, а позволять им течь через ваш ум, тогда как ваш ум свободен от их влияния.

Согьял Ринпоче

3 марта

Если мужчина и женщина хотят, чтобы семейная жизнь была успешной, тогда им не нужно начинать жить вместе только потому, что им нравится внешность партнёра, его голос или обхождение. Они должны первым делом лучше узнать друг друга. Если они оба откроют качества друг друга, если их любовь будет взаимной, тогда она будет сочетаться с уважением и вниманием друг к другу, и тогда супружеский брак, скорее всего, будет долгим и счастливым.

Далай-лама

Теперь мне уже семьдесят восемь лет. За свою жизнь я увидел великое

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
множество вещей и явлений. На моих глазах умерло очень много молодых людей, очень много людей среднего возраста, очень много старых людей. Очень много людей, которые сначала высоко поднялись, потом низко пали. Очень много людей, которые сначала низко пали, потом высоко поднялись. Перемены произошли в очень многих странах. В них часто вспыхивали беспорядки и разыгрывались трагедии, нередко развязывались войны и приключались мор и стихийные бедствия. Во всём мире случаются ужасные беды.

И всё же все эти перемены реальны не более сновидения. Если мы глубоко проанализируем их, то поймём, что нет ничего постоянного, неизменного, это касается даже самого тонкого волоса на вашем теле. И это не теория. Вы можете осознать этот факт на собственном опыте.

Дилго Кхенце Ринпоче

4 марта

Если мужчина и женщина женятся лишь из-за того, что их физически влечёт друг к другу, если мужчина испытывает к женщине влечение как к проститутке, не зная её характер и не проявляя к ней должное уважение, тогда они будут любить друг друга только до тех пор, пока будет сохраняться сильное половое влечение. Но как только исчезнет новизна отношений, а любовь не будет сопровождаться глубоким взаимным почитанием. Тогда мужчине и женщине будет трудно жить вместе в согласии. Такая любовь слепа. Впоследствии она часто превращается в свою противоположность. Если у супружеской пары есть дети, тогда существует риск, что дети тоже лишатся родительской любви. Очень важно подумать о таких вещах, когда принимаешь решение жить вместе с кем-то.

Далай-лама

Природа ума это основа всей жизни и смерти, как небо, которое охватывает всю вселенную.

Согьял Ринпоче

5 марта

Однажды я встретил в Сан-Франциско одного христианского священника, он рассказывал молодёжи о браке. Он говорил всем юношам и девушкам, что сначала нужно познакомиться с множеством юношей и девушек, и лишь после этого делать свой выбор. Если человек решается на брак с первым встречным, то рискует жестоко обмануться. Подход этого священника кажется мне здравым.

Далай-лама

Любой человек, честно смотрящий на жизнь, увидит, что мы живём в постоянном состоянии неопределённости, неуверенности. Наши умы постоянно мечутся между смущением и ясностью. Если бы мы были всё время смущены, то это уже само по себе было бы ясностью. В жизни самое удивительное то, что иногда мы несмотря на всё своё смущение также можем быть и мудрыми!

Эта постоянная неопределённость может выкрасить мир в унылые краски, лишит нас надежды. Но если мы взглянем в суть вещей, то увидим, что сама природа неопределённости создаёт «промежутки», пространства, из которых постоянно изливаются возможности преобразиться – их можно увидеть и реализовать.

Согьял Ринпоче

6 марта

Как только вы поженились, вас уже двое. Даже когда мы одни, вечером наши мысли могут стать прямой противоположностью утренним мыслям. Не нужно и говорить, что когда два человека соединяют свои жизни, в любой момент между ними могут возникнуть разногласия. Если муж (или жена) питает интерес лишь

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
в отношении собственных представлений и не принимает в расчёт мнение партнёра, тогда отношения супругов бесперспективны.

Далай-лама

Будда сидел на земле с безмятежным и смиренным достоинством, над ним и вокруг него синело небо. Эта картина словно бы показывает нам, что в медитации мы сидим с открытой как небо установкой ума, и всё-таки мы по-прежнему присутствуем, мы уравновешены и укоренены. Небо это наша абсолютная природа, у которой нет границ, которая беспредельна, а земля это наша реальность, наше относительное, обычное условие.

Поза, которую мы принимаем, когда медитируем, означает, что мы связываем абсолютное и относительное, небо и землю, райское и мирское как два крыла птицы, объединяя подобную небу бессмертную природу ума и основание нашей мимолётной, смертной природы.

Согьял Ринпоче

7 марта

Если мы живём с другим человеком, то должны относиться к нему с любовью и всегда обращать внимание на то, как он думает и чувствует. Каждый партнёр должен нести свою долю ответственности, что бы ни происходило. Брак не может быть целиком на совести лишь одного мужа или лишь одной жены.

Далай-лама

Умирая, мы оставляем всё позади, особенно это тело, которое так лелеяли, на которое так слепо надеялись и в котором изо всех сил старались сохранить жизнь. Но наши умы зависимы не более, чем наши тела. Просто несколько минут созерцайте свой ум.

Вы увидите, что ум подобен блохе, он постоянно скачет туда-сюда. Вы увидите, что мысли возникают беспричинно, без всякой связи с чем-то. Нас увлекает хаос каждого мгновения, и мы становимся жертвами переменчивости своего ума. Если мы знакомы только с этим состоянием сознания, тогда крайне рискованно в миг смерти опираться на свой ум.

Согьял Ринпоче

8 марта

Мужчина должен удовлетворять женщину, а женщина – мужчину. Если ни муж, ни жена не делают то, что хочет от них партнёр, тогда возникнет конфликт, развод. Если у них ещё нет детей, то в этом нет ничего дурного. Один из супругов отправляется в суд, пишет заявление, и супругов официально разводят. Другое дело, если уже родились дети. Дело в том, что дети будут до конца жизни носить в себе глубокое чувство беспокойства.

Далай-лама

В своё первой проповеди Будда объяснил, что коренная причина страдания заключается в невежестве. Но где точно находится это невежество? И как оно проявляется? Можно привести следующий пример. Представьте себе людей (все мы знаем их), которые наделены невероятно мощным и утончённым интеллектом. Разве вас не удивляет, что интеллект вместо того чтобы помочь им, как следовало бы ожидать, заставляет их страдать ещё больше? Складывается впечатление, что за эту боль ответственен как раз их острый ум.

Нам совершенно понятно, что происходит. Наша разумность пленяется невежеством, чтобы свободно распоряжаться нашим умом для своих нужд. Именно так мы можем стать необычайно разумными, и всё же абсолютно недобродетельными, в одно и то же время.

Согьял Ринпоче

9 марта

В наше время разводятся многие пары. Иногда у них находится уважительная причина для расставания, но по моему мнению, было бы лучше, если бы они перед разводом постарались как следует жить вместе счастливо. Разумеется, для этого необходимо приложить личные усилия и хорошо осмыслить ситуацию. Если же развод неизбежен, то он должен случиться по возможности тихо, чтобы никому не было больно.

Далай-лама

Иногда у нас случаются мимолётные проблески природы ума. Эти проблески могут возникнуть, когда вы просто смотрим на медленно падающие снежинки или на солнце, которое восходит над горой, или созерцаем сноп волшебного света, упавшего в комнату. Такие мгновения озарения, покоя и блаженства приходят ко всем нам и кажутся нам странными.

По моему мнению, мы иногда едва осознаём эти проблески. Но современная культура не даёт нам информацию, которая позволила бы познать их. Хуже того, вместо того чтобы воодушевлять нас на более глубокое исследование проблесков, чтобы выявить их исток, нам прямым и косвенным образом советуют покрывать их. Мы знаем, что никто не примет наши слова всерьёз, если мы попытаемся поделиться своим опытом, поэтому игнорируем переживания, которые могли бы стать самыми яркими в нашей жизни, если бы мы только постигли их. И это самое плохое в современной цивилизации.

Согьял Ринпоче

10 марта

Если вы решили жить с кем-то, хорошо подумайте, не спешите жениться. Если вы уже живёте вместе, тогда размышляйте об ответственности в супружеской жизни. Создание семьи это очень серьёзное дело. Делайте всё, что в ваших силах, чтобы в вашей семье царил благополучие, чтобы удовлетворялись потребности каждого члена семьи, чтобы дать своим детям образование и обеспечить их счастливое будущее.

Далай-лама

Знайте, что все вещи подобны миражу, воздушному замку, сновидению, призраку, без сути, но с видимыми качествами. Знайте, что все вещи подобны луне, что сияет в ярком небе, и отражается в ясном пруду, хотя луна никогда не погружалась в него. Знайте, что все вещи подобны эху, которое вторит музыке, звукам, плачу, и всё же в этом эхо нет мелодии. Знайте, что все вещи подобны фокуснику, который показывает свои трюки, с помощью лошадей, волов, тележек и прочего. Ничто не бывает таким, каким кажется.

Гаутама Будда

11 марта

Всегда выбирайте качество, а не количество. Это правило применимо к любой жизненной ситуации. В монастыре главное – не большое число монахов, а их искреннее призвание к монашеству. А в школе главное – не большое число учеников, а качественное их обучение. В семье главное – не большое число детей, а их хорошее здоровье и качественное воспитание.

Далай-лама

Сострадание – лучшая защита. Мастера древности всегда говорили, что оно также источник исцеления от всех недугов. Предположим, что вы заболели раком или СПИДом. Приняв эту болезнь как страдания подобных вам людей, вы увеличите боль, но если ваш ум будет сострадательным, тогда вы непременно очистите прошлую отрицательную карму, которая представляет собой причину продолжения ваших страданий.

В Тибете часто происходят необычные случаи с людьми, которые узнают, что умирают от неизлечимой болезни, раздадут всё своё имущество и отправляются на кладбище умирать. Там они рассуждают о чужих страданиях и к своему удивлению не умирают, а возвращаются домой совершенно здоровыми.

Согьял Ринпоче

12 марта

Холостяками становятся по-разному. Монахи дают обет безбрачия, а у некоторых мирян просто нет партнёра. Одни люди ведут холостую жизнь намеренно, тогда как другие просто не могут найти партнёра. Одни люди радуются своей холостой жизни, тогда как другим это тяжело.

Далай-лама

Возможно, плоды наших поступков ещё не созрели, и всё же они неизбежно созреют, когда возникнут благоприятные для этого условия. Обычно мы забываем, что именно мы делаем, и лишь какое-то время спустя пожинаем плоды своих прошлых поступков. К тому времени мы уже не можем связать их с причинами. «Представьте себе орла, – говорит Джикме Лингпа. – Он летит высоко в небе и не отбрасывает тень. Ничто не указывает на его присутствие. Затем орёл неожиданно обнаруживает добычу, камнем падает вниз и хватается на земле добычу. И по мере его приближения к добыче на земле растёт его грозная тень».

Согьял Ринпоче

13 марта

Жизнь в браке имеет как положительные, так и отрицательные стороны. Вам необходимо уделять много времени мужу или жене, а также детям, если они есть у вас. Вы должны проводить с ними время, работать больше из-за возросших денежных трат, поддерживать отношения с родственниками со стороны мужа или жены, и так далее.

Далай-лама

Предварительное обучение практике медитации и очищению открывает сердце и ум ученика для прямого постижения истины. Затем мастер, вводя ученика в учение, может направить своё понимание природы ума (то, что мы называем умом мудрости мастера) прямо в ум по-настоящему восприимчивого ученика.

Мастер показывает ученику то, что в действительности представляет собой Будда, пробуждает ученика к живому присутствию просветления в нём самом. В этом переживании Будда, природа ума, и ум мудрости мастера сливаются и становятся единым целым. И тогда ученик осознаёт в порыве благодарности, без тени сомнения, что нет, никогда не было и не могло быть разделения между учеником и мастером, между мудрым умом мастера и умом ученика.

Согьял Ринпоче

14 марта

Люди, которые живут в одиночестве, обычно ведут более простую жизнь. Им нужно наполнять лишь один желудок. У них меньше ответственности, и они могут позволить себе поступать как угодно. Если они ищут духовный путь или уже идут по нему, тогда им открыто любое направление, куда позовет их духовная жажда. Им нужно лишь взять чемодан и поехать куда-либо на сколь угодно долгий срок. Решение сохранять безбрачие может стать полезным, потому что оно предоставляет нам больше свободы и простора для посвящения своих сил тому, что мы хотим делать.

Далай-лама

Природа всего иллюзорна и эфемерна. Люди с двойственным восприятием считают страдание счастьем. Они подобны тому, кто лижет мёд с лезвия бритвы.

Как жалки люди, которые цепко держатся за конкретную реальность!

Ньёшул Кхен Ринпоче

15 марта

Некоторые мужчины одиноки несмотря на отчаянные попытки найти женщину. Некоторые женщины жаждут встретить мужчину своей мечты, но им так и не удаётся найти его. Иногда такая трудность возникает из-за того, что человек интровертивен и слишком требователен к другим. Если такие люди постепенно приобретают противоположное отношение к окружающим, если они начинают открываться другим, уделяя меньше внимания своим трудностям, тогда они будут встречать взаимное чувство со стороны других людей.

Далай-лама

Необычные качества великих людей, которые скрывают свою природу, ускользают от обычных людей вроде нас, несмотря на наши активные попытки изучить их. С другой стороны, даже обычные шарлатаны способны дурачить окружающих, прикидываясь святыми.

Патрул Ринпоче

16 марта

Если жизнь в обществе выстраивается на основе добровольной работы, тогда я считаю её благотворной. Такая жизнь оправдана, потому что люди естественным образом завязят друг от друга. Жить в обществе это всё равно, что жить в очень большой семье, в которой мы реализуем свои потребности.

Далай-лама

Проведя многие жизни в невежестве, мы склонны отождествлять всё своё бытие с эго. Самая большая победа эго заключается в том, что оно внушило нам, что его высшие интересы это и наши высшие интересы, и даже принудило отождествлять своё выживание с его выживанием. Это суровая ирония, ведь цепляющееся эго составляет коренную причину всего нашего страдания.

И всё же эго так убедительно, а мы так долго поддаемся его обману, что нас ужасает мысль о том, что когда-нибудь мы можем лишиться своего эго. А эго нашептывает нам, что если мы утратим его, то потеряем всю прекрасную человечность, превратимся в заурядных роботов или безмозглых паралитиков.

Согьял Ринпоче

17 марта

Мы вступаем в какую-то группу, потому что видим в ней определённые качества. Нам нравится работать вместе с другими людьми. Каждый человек выполняет свои ежедневные обязанности и получает свою долю общих благ. Я вижу здесь практическую выгоду.

Далай-лама

В ту памятную ночь, когда Будда достиг просветления, он прошёл несколько стадий пробуждения. На первой стадии, когда ум Будды «стал цельным, очистился от всех пятен, освободился от загрязнения, стал более мягким и работоспособным, уравновешенным и устойчивым», он стал вспоминать свои прошлые жизни. Вот что рассказывает нам Будда о своём опыте: «Я вспомнил очень много прошлых рождений, которые я пережил: одно, два, три, четыре, пять, пятьдесят, сто, сто тысяч рождений, в разные мировые периоды. Я узнал

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
всё об этих различных рождениях: где они происходили, как меня звали, в какой семье я родился, чем я занимался. Я снова пережил удачу и несчастья каждого рождения, заново умирал в каждом своём существовании и каждый раз возвращался к жизни. Таким образом, я вспомнил бесчисленные предыдущие существования с их точными характеристиками и обстоятельствами. Это знание я приобрёл в первом созерцании той ночи».

18 марта

В каждой группе возникают разные мнения. Но я считаю это обстоятельство полезным. Чем больше разных мнений мы встречаем, тем скорее поймём других и улучшим себя. Если мы станем спорить с тем, кто думает иначе, тогда наша жизнь усложнится. Мы должны не цепко держаться за свои личные воззрения, а вести открытый диалог. Таким образом, мы сможем сравнить точки зрения и прийти к новым решениям.

Далай-лама

Когда вы будете медитировать на сострадание, то при виде страдающего человека вашим первым отзывом станет не просто жалость, а глубокое сострадание. Вы проникнитесь к этому человеку уважением и даже благодарностью, потому что теперь знаете, что тот, кто своими страданиями способствует развитию вашего сострадания, по сути протягивает вам величайший дар, так как помогает вам развивать качество, которое больше всего нужно вам в вашем поступательном движении к просветлению.

Поэтому тибетцы говорят, что нищий, который просит у вас денег, или больная старуха, затронувшая ваше сердце, в действительности могут оказаться скрытыми Буддами, проявляющимися на вашем пути для того, чтобы помочь вам развивать сострадание и приближаться к просветлению.

Согьял Ринпоче

19 марта

Как в семье, так и в других общественных группах всегда важно вести диалог. С самого детства мы должны воздерживаться во время дискуссий от таких отрицательных мыслей, как: «Как мне избавиться от этого человека?» Если мы не можем протянуть человеку руку, так давайте хотя бы выслушаем его. Мы должны воспитывать себя подобным образом. Всякий раз, когда в школе или дома возникает разногласие, нам нужно тотчас же устроить беседу и прийти к общим выводам после того, как обменяемся мнениями.

Далай-лама

Я всегда советую своим ученикам не выходить из медитации слишком поспешно. Отведите несколько минут на то, чтобы покой медитации пропитал вашу жизнь. Мой мастер Дуджом Ринпоче сказал: «Не прыгайте и не бегите, а пропитайте своей осознанностью обыденную жизнь. Уподобьтесь человеку, который пробил себе череп и всегда бдительно следит за тем, чтобы никто не коснулся его головы».

Согьял Ринпоче

20 марта

Мы склонны полагать, что если с кем-то не согласны, то это непременно приведёт к конфликту, который выявит победителя, побеждённого и, так сказать, чью-то уязвлённую гордость. Давайте не будем так воспринимать жизнь. Нам следует искать точку соприкосновения. Здесь главное – показать неподдельный интерес к мнению другого человека. У меня нет сомнений, что мы способны на это.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org

В момент смерти самое главное это состояние нашего ума. Если мы умираем с положительным настроением ума, то можем улучшить своё следующее рождение несмотря на свою отрицательную карму. А если мы огорчены и деморализованы, то можем навредить себе, даже если жили добродетельно. Это значит, что последняя мысль, эмоция, появившаяся у нас перед смертью, имеет решающее значение в формировании нашего непосредственного будущего.

Поэтому мастера подчёркивают, что качество среды, в которой мы проводим свои последние дни, самые важные. Что касается друзей и родственников, то мы должны постараться вызвать положительные эмоции и благоговейные чувства вроде любви, сострадания и преданности. Нам нужно постараться помочь им освободиться от цепляния, стремления и привязанности.

Согьял Ринпоче

21 марта

При встрече с богатыми людьми я часто говорю им, что согласно буддистскому учению, богатство это добрый знак. Безбедная жизнь человека это плод его заслуг и доказательство того, что в прошлом он был щедрым. Однако богатство не даёт счастье, в обратном случае человек становился бы всё более счастливым по мере роста его капитала.

Далай-лама

Важнее всего не попасть с плен настрою ума, который я вижу повсюду на Западе. Я называю это явление – умственным шопингом. Человек мечется между мастерами, учениями, ни разу не проявляя постоянную, настоящую, длительную преданность одному учению. Почти все великие духовные мастера всех традиций согласны с тем, что главное – определить один путь, одну дорогу к истине, всем сердцем и умом следовать одной традиции до самого конца духовного странствия, при этом, конечно же, оставаясь открытым и почтительным к мировоззрению остальных людей. Тибетцы говорят: «Познав одно, постигаешь всё». Современная безумная идея о том, что у нас всегда есть выбор, что нам никогда не нужно быть преданными чему-либо, составляют одно из самых опасных заблуждений нашей культуры и один из самых эффективных методов, которым это препятствует нашему духовному поиску.

Согьял Ринпоче

22 марта

Все мы люди, и состоятельные граждане не отличаются от нас. Даже если они обладают богатством, то всё равно не могут съесть больше, чем другие, потому что у них есть только один желудок, и у них на руках нет дополнительных пальцев, чтобы носить большее количество колец. Разумеется, они могут пить самые изысканные и дорогие вина и есть самые вкусные блюда. К сожалению, алкоголь и изощрённые блюда зачастую вредят здоровью. Многие из тех, кто не вынужден физически работать, тратят много энергии на разные страхи. Например, они боятся потолстеть или ищут у себя болезни. Подумайте, если у человека появляются такие трудности, то ему вовсе не стоит быть богатым!

Далай-лама

Практика осознанности растворяет нашу отрицательность, агрессию и беспокойные эмоции, которые набирали силу на протяжении многих жизней. Нужно не подавлять эмоции и не потакать им, а воспринимать свои мысли и всё, что с ними связано, терпимо и великодушно. Тибетские мастера говорят, что щедрость, исполненная мудрости, источает аромат безграничного пространства, в котором так тепло и уютно, то вы чувствуете в таких условиях защиту и безопасность, словно вы укрыты одеялом из лучей солнечного света.

Согьял Ринпоче

23 марта

Разумеется, человек радуется, когда может сказать себе: «Я богат». Он ощущает прилив сил и становится магнитом для окружающих. Но стоит ли это напряжения, сопутствующему приобретению и преумножению капиталов? Как богатый человек часто обижает каких-то родственников или часть общества, он внушает другим людям зависть и злобу. В результате человек постоянно беспокоится и занимает оборонительную позицию.

Далай-лама

Мастер подобен большому кораблю, предназначенному для переправы через опасный океан существования, подобен непогрешимому капитану, который приводит людей на спасительный берег, подобен дождю, который гасит пламя страстей, подобен яркому солнцу и пуне, что рассеивают тьму невежества, подобен твёрдой земле, которая способна выдержать вес добра и зла, подобен исполняющему желания дереву, которое дарует преходящее счастье и высшее блаженство, подобен обширным и глубоким наставлениям, подобен исполняющему желания драгоценному камню, который обеспечивает все качества реализации.

Дилго Кхенце Ринпоче

24 марта

Мне кажется, что единственный плюс богатства это возможность помогать другим. Состоятельный человек играет в обществе более важную роль и воздействует на все сферы жизни. Если у него добрые намерения, тогда он может принести много добра. Если же он недоброжелателен, тогда он может причинить много бед.

Я часто говорю, что мы несём ответственность за нашу планету. Если мы благодаря своему богатству можем совершить что-то полезное, но ничего не предпринимаем, тогда нас можно назвать болванами.

Далай-лама

Для большинства из нас карма и отрицательные эмоции затмевают способность видеть нашу сокровенную природу, реальность, поэтому мы считаем счастье и страдание реальными явлениями и своими искусными и невежественными поступками постоянно сеем семена следующего рождения. Наши поступки всё время держат нас на привязи к непрерывному движению колеса мирского существования, к бесконечному круговороту рождения и смерти. Итак, всё зависит оттого, как мы живём в этот самый миг. Наш нынешний образ жизни может стоить нам всего будущего.

Именно поэтому мы должны подготовиться встретить смерть мудро, преобразить своё кармическое будущее и избежать трагедии повторного заблуждения и вращения в круговороте рождения и смерти.

Согьял Ринпоче

25 марта

Каждый день ми едим и носим то, что произвели для нас другие люди. Если у нас достаточно средств, тогда мы должны помогать остальному человечеству. Как грустно жить среди роскоши, ничего не делая для того, чтобы принести благополучие тем людям, которым повезло меньше, чем нам.

Далай-лама

Когда Гаутама Будда достиг просветления, ему показалось, будто развалилась тюрьма, которая держала его взаперти на протяжении тысяч жизней. Невежество было его тюремщиком. Из-за невежества его ум был омрачён словно луна и звёзды, скрытые грозowymi тучами. Закрытый бесконечными волнами неверных мыслей, ум ошибочно делил реальность на субъект и объект, самость и остальное, существование и не существование, рождение и смерть, и из этих

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
категорий возникли неправильные воззрения – тюрьмы чувств, стремлений, цепляния и становления. Страдания рождения, старости, болезни и смерти лишь делали стены тюрьмы ещё более толстыми. Единственным выходом было решение поймать тюремщика и увидеть его настоящее лицо. Тюремщик оказался невежеством... Как только тюремщик исчез, тюрьма сразу же пропала, чтобы больше никогда не восстать из праха.

Тит Нат Хан

26 марта

На свете есть очень бедные люди. У некоторых людей нет даже самой простой пищи и незатейливого крова, не говоря уже об образовании или медицинского обеспечения. Если мы богаты и заботимся лишь о себе, тогда что будут думать эти люди? Как поступят люди, зная о том, что они от зари до зари трудятся в поте лица, зарабатывая гроши, а рядом с ними кто-то купается в роскоши, не пошевелив и пальцем? Разве мы не внушаем бедным чувство зависти и горечи? Разве мы не подталкиваем их к проявлению ненависти и насилия?

Далай-лама

Невероятно трудно пребывать в сосредоточении на природе ума, даже на миг, не говоря уже об определении одной мысли или эмоции, когда она возникает. Мы часто предполагаем, что только оттого, что мы понимаем что-то интеллектом (или нам кажется, что мы понимаем), мы тем самым уже постигаем явление. Это большое заблуждение. Для этого нужна зрелость, которой достигают лишь по прошествии многих лет слушания, созерцания, размышления, медитации и активной практики.

Согьял Ринпоче

27 марта

Если у вас много денег, тогда лучше всего потратить их на помощь бедным и обездоленным, сделать обитателей нашей планеты более счастливыми, разрешая их трудности. Помогать бедным не значит только давать им деньги. Помимо финансовой поддержки нужно ещё давать им образование, обеспечивать медицинское обслуживание и помогать им встать на ноги.

Далай-лама

Практика Гуру Йоги это самый быстрый и мощный метод обретения помощи просветлённых существ для укрепления преданности и осознания природы ума. Дилго Кхенце Ринпоче написал: «Словосочетание «Гуру Йога» означает единение с природой гуру». В этой практике нам даны методы, с помощью которых мы можем соединить свой ум с просветлённым умом мастера.

Мастер, гуру, воплощает всю полноту благословений всех Будд, мастеров и просветлённых существ. Призывать гуру значит призывать всех них. Соединить свой ум и сердце с мудрым умом мастера значит соединить свой ум с истиной и самим воплощением просветления.

Согьял Ринпоче

28 марта

Нет смысла жить в роскоши ради одного себя. Чем проводить жизнь, соря деньгами на бесполезную роскошь, лучше посвятите её благотворительности. Если вы получаете удовольствие от демонстрации своего богатства, если вам приятно оттого, что другие люди видят, как легко вы швыряетесь большими суммами денег в казино, никто ничего не сможет сказать вам, если только вы не вредите кому-нибудь, ведь это ваши деньги. И тем не менее, вы занимаетесь самообманом и расточаете свою жизнь.

Далай-лама

Когда Будда уходил, он предсказал, что совсем скоро после его смерти родится Падмасамбхава, чтобы распространить учение Тантр. Именно Падмасамбхава в восьмом веке принёс буддизм в Тибет. Для нас, тибетцев, Падмасамбхава, Гуру Ринпоче, воплощает космический, вечный принцип. Он вселенский мастер.

Когда мне приходилось туго, я всякий раз обращался к Падмасамбхаве, и его благословляющая сила никогда не подводила меня. Когда я думаю о нём, все мои мастера воплощаются в нём. Для меня он абсолютно живой во все времена. Вся вселенная в каждый миг сияет его красотой, силой и присутствием.

Согьял Ринпоче

29 марта

Если вы богаты, то должны также помнить о том, что вы человек, что в этом качестве вы ничем не отличаетесь от бедного. Вы нуждаетесь в богатстве внутреннего счастья, а такое счастье нигде не купишь.

Далай-лама

Если мы действительно убеждаемся в непостоянстве вещей и явлений, то постепенно освобождается от желания цепляться, от ошибочной и губительной уверенности в постоянстве, от ложной страсти к безопасности, на фундаменте которой мы всё и построили. Постепенно до нас доходит, что всей душевной боли, которую мы испытывали, цепляясь за то, что невозможно удержать, изначально можно было избежать.

Поначалу эта мысль также может оказаться болезненной, потому что она кажется нам незнакомой. Но стоит нам поразмышлять, и постепенно наши сердца и умы преобразуются. Освобождение кажется нам более естественным, и нам всё легче достигать его.

Из-за своей неразумности нам может понадобиться много времени для того, чтобы проникнуться этой мыслью, но чем активнее мы размышляем, тем больше развиваем идею об освобождении. Тогда в нашем мировоззрении случает радикальный переворот.

Согьял Ринпоче

30 марта

В наше время пропасть между богатыми и бедными становится всё шире. За последние двадцать лет в мире появилось не меньше пятисот новых миллиардеров. В 1982 году в мире было всего лишь двенадцать миллиардеров. Среди новых миллиардеров сто живут в азиатских странах. В мире распространено мнение о том, что в Азии люди живут бедно, но в Европе и Америке живут невероятно много бедняков. Вопрос бедности и богатства разделяет Восток и Запад.

Далай-лама

Мы не можем надеяться на спокойную смерть, если наша жизнь пропитана жестокостью, или если наши умы чаще всего возбуждены такими эмоциями, как гнев, привязанность или страх. Если мы хотим умереть в безмятежности, то должны научиться жить добродетельно. Надеясь на спокойную смерть, мы должны упрочивать в себе душевный покой и поддерживать мирный образ жизни.

Далай-лама

31 марта

Такие великие идеологии, как коммунизм, потерпели крах в попытках заставить людей делиться своим имуществом. Люди должны сами понимать необходимость

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
делиться. Разумеется, для этого нужно в корне изменить своё мировоззрение и усовершенствовать образование.

Далай-лама

В позе медитации самое главное – держать спину прямой, чтобы она была как стрела или стопка золотых монет. Тогда внутренняя энергия, прана, будет легко течь по тонким каналам тела, и ваш ум обретёт состояние подлинного покоя. Ничего не вызывайте силой. Нижняя часть позвоночника естественным образом изогнута. Позвоночник должен быть расслабленным, но подтянутым. Голову следует уравновесить относительно шеи. Удерживать позу должны ваши плечи и верхняя часть тела, поэтому эти части должны быть в тонусе.

Сидите со скрещенными ногами. Необязательно сидеть в позе «полного лотоса», которую предписывают для более сложных практик йоги. Скрещенные ноги выражают единство жизни и смерти, добра и зла, искусных средств и мудрости, мужских и женских принципов, самсары и нирваны, а также стремление к не двойственности. Руки удобно разместите на коленях. Эта поза называется удобной и спокойной. Если вы предпочитаете сидеть на стуле, то расслабьте ноги и всё время поддерживайте позвоночник в прямом положении.

Согьял Ринпоче

1 апреля

В конечном итоге богатые ничего не выиграют, если будут позволять ухудшаться положению людей в мире. Им придётся защищаться от негодования бедных, всё больше богатых будут жить в страхе, как это уже происходит в ряде стран. В любом обществе, в котором состоятельные граждане слишком богаты, а малообеспеченные слишком бедны, будет царить насилие, расти уровень преступности и вспыхивать гражданские войны. Подстрекатели могут легко поднять бедных на восстание, внушив им мысль о том, что те борются за себя. Многие трудности лишь усугубятся.

Далай-лама

Всё на свете призрачно, совершенно уже таким, как это есть, и не имеет никакого отношения к добру и злу. Поэтому вы, принимая или отвергая, можете то и дело хохотать!

Лонгченпа

2 апреля

Если вы богаты и помогаете окружающим вас беднякам, и если благодаря вашим усилиям они улучшают своё здоровье и получают возможность развивать свои таланты и умения, тогда они будут очень благодарны вам. Даже если вы богаты, всё равно вы будете их другом. Удовлетворение получите как вы, так и они. Люди будут сочувствовать вам, если с вами случится беда. Но если вы, напротив, закроетесь в своей эгоистичности и не будете ни с кем делиться, тогда люди будут ненавидеть вас и радоваться вашим горестям. Все мы общественные существа. Если мы живём в дружелюбной атмосфере, то непременно доверяем друг другу и ощущаем довольство.

Далай-лама

Писатель учится спонтанно выражаться лишь спустя много лет изнурительного обучения. Танцор учится двигаться грациозно благодаря терпению и громадным усилиям. Точно так же и вы, начав понимать, куда приведёт вас медитация, приблизитесь к ней как к величайшему делу своей жизни, которое требует от вас максимума стойкости, энтузиазма, разумности и дисциплины.

Согьял Ринпоче

3 апреля

Материальная бедность не должна мешать взращивать благородные мысли. По сути, они важнее богатства. Поэтому даже бедный человек, обладающий высокоразвитым мозгом и телом, имеет самое главное, поэтому ему не нужно падать духом или замыкаться в себе.

Далай-лама

Во времена Будды жила на свете одна престарелая странница. Она очень хотела что-нибудь подарить Будде, но на собранные деньги смогла лишь купить масло для светильника. Она поставила светильник перед Буддой и сказала: «Мне нечего предложить тебе кроме этого маленького светильника. Но в будущем благодаря этому подношению я, возможно, буду благословлена светом мудрости. Да освобожу я всех существ от их тьмы. Да очищу я их помрачение и приведу их к просветлению».

Масло из остальных светильников выгорело, но светильник нищенки горел на рассвете, когда ученик Будды Маудгальяна пришёл собирать светильники. Он удивился тому, что светильник горит, и попытался задуть его. Но что бы он ни делал, светильник продолжал гореть.

Будда спросил его: «Маудгальяна, ты хочешь погасить этот светильник? Ты не сможешь сделать это. Даже если бы ты вылил на этот светильник воду из всех океанов, он и тогда не погас бы. Вода их всех рек и озёр мира не погасит его, потому что этот светильник преподнесён с преданностью, с чистотой сердца и ума».

Согьял Ринпоче

4 апреля

В Индии я говорю представителям низших каст, которые борются за свои права, что все мы люди, обладающие одинаковыми способностями, что они никто не должен падать духом, осознавая свою бедность и притеснения со стороны более высоких каст.

Далай-лама

В океане есть грубые и мягкие волны. У нас возникают сильные эмоции: гнев, желание, зависть. Настоящий практик осознаёт их не как препятствие, а как возможность. Вы реагируете на возникновение подобных эмоций с привычной склонностью привязываться или испытывать отвращение, поэтому вы не только смущены, но и утратили осознанность, лишились основы Ригпы. Реагируя на эмоции подобным образом, вы лишь усиливаете их и ещё сильнее обвязываете себя цепями заблуждения.

Великая тайна буддизма открывается вам, когда вы проходите через иллюзии и понимаете их истинную природу, осознаёте яркое проявление энергии Ригпы. Когда вы научитесь делать это, смущающие эмоции не могут охватить вас и просто растворяются подобно тому, как бурные волны с ревом накатывают на берег, но потом отступают в безмятежный океан.

Согьял Ринпоче

5 апреля

Бесполезно ожесточаться и восставать против тех, кто обладает большим капиталом. Разумеется, богатые должны уважать бедных. И если богатые злоупотребляют властью, тогда бедные должны защищаться. Но культивирование зависти и подозрительности не приводит ни к чему хорошему. Если вы хотите разбогатеть, тогда вам лучше приложить усилия для того, чтобы получить хорошее образование, а не сидеть на диване и жаловаться. Главное – приобрести ремесло, которое позволит вам финансово ни от кого не зависеть.

Далай-лама

Вообразите человека, к которому вы испытываете тёплые чувства, особенно

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
если он страдает, испытывает боль. Во время вдоха воображайте, что с состраданием принимаете все его муки, всю боль, а во время выдоха мысленно посылайте ему своё тепло, здоровье, любовь, радость и счастье.

А теперь постепенно расширьте круг своего сострадания, чтобы сначала обнять других людей, к которым вы испытываете тёплые чувства, затем тех, к кому вы равнодушны, а потом и тех, кого вы считаете злыми, жестокими людьми. Позвольте своему состраданию стать вселенским, охватить всех наделённых чувствами существ без исключения.

Согьял Ринпоче

6 апреля

Я часто думаю о тысячах тибетцев, которые нашли убежище в Индии после моего изгнания. Они потеряли всё, даже собственную страну, и у большинства беженцев не было денег, крова и лекарств. Тибетцам пришлось строить свою жизнь с нуля в очень трудных обстоятельствах. У них были лишь палатки для защиты от жары и дождей. Им пришлось расчищать поляны в джунглях, где им разрешили поселиться, и умирали от сотен болезней, неизвестных в Тибете. И всё-таки лишь немногие потеряли надежду. С удивительной скоростью тибетцам удалось успешно преодолеть свои трудности и снова вкушать радость от самой жизни. Этот пример показывает, что с правильным отношением человек может быть счастливым даже при самых плохих обстоятельствах. Но если у нас нет душевного покоя, тогда мы обманываем себя мыслями о том, что роскошь и процветание принесут нам счастье.

Далай-лама

В обычном уме мы воспринимаем поток мыслей как нечто постоянное, но в действительности это не так. Вы будете сами открывать, что между мыслями существуют промежутки. Когда предыдущая мысль миновала вас, а будущая мысль ещё не возникла, вы всегда найдёте промежуток, в котором проявляется Ригпа, природа ума. Итак, медитация призвана позволить мыслям стихнуть, сделать промежуток между ними более очевидным.

Согьял Ринпоче

7 апреля

Все мы можем усугубить материальную бедность духовной нищетой. Но лучше всё-таки культивировать положительное мировосприятие. Но это не значит, что человек больше не должен прилагать усилия для того, чтобы вырваться из бедности. Если вы жертва несправедливости, тогда боритесь за свои права до тех пор, пока не убедитесь в торжестве правды. Это очень важно. Одно из завоеваний демократических обществ заключается в том, что там каждый гражданин подчиняется закону. Всегда относитесь ко всем людям честно и справедливо.

Далай-лама

Даже Будда умер. Его смерть была учением, чтобы потрясти наивных, благодушных и самодовольных, чтобы пробудить людей к пониманию того, что всё непостоянно, что смерть неизбежна. Умирая, Будда сказал: «Среди всех следов самые чёткие следы у слона. Среди всех медитаций, самая высшая это медитация осознания смерти».

Согьял Ринпоче

8 апреля

В наше время медицина добилась больших успехов. Но наше мироощущение по-прежнему играет главную роль в профилактике и устранении болезней. В этом нет никаких сомнений.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Тело и ум тесно взаимосвязаны, они влияют друг на друга. Поэтому никогда не теряйте надежду, как бы серьёзно вы ни заболели. Скажите себе, что от любого недуга всегда можно излечиться.

Далай-лама

Жизнь это не что иное, как постоянные колебания между рождением, смертью и переходом, поэтому переживания бардо случаются у нас всё время, они составляют главную часть нашего психологического воспитания. Однако обычно мы забываем бардо и их промежутки, когда наш ум переходит от так называемой устойчивой ситуации к следующей ситуации. Мы привычно забываем переходы, которые непременно имеют место.

Все учения помогут нам что-то понять, каждый миг нашего опыта есть бардо. Когда проявляется какая-то мысль, эмоция исчезает, и проявляется суть ума. Особенно в мгновения коренных перемен учения делают нас осознанными, поистине подобными небу, и тогда у изначальной природы ума появляется возможность проявиться.

Согьял Ринпоче

9 апреля

Как бы серьёзно вы ни заболели, помните о том, что беспокоиться всё равно бесполезно. Тревоги лишь усугубляют уже ваши страдания. Я часто упоминаю индийского святого Шантидеву, который сказал: «Если решение есть, тогда какой смысл беспокоиться? Примените его к жизни. А если решения нет, тогда какой смысл беспокоиться?» Из-за своей тревожности вы будете страдать ещё сильнее.

Далай-лама

Нас учат тратить свою жизнь на гонку за мыслями и проекциями. Даже когда мы говорим об «уме», мы ссылаемся только на мысли и эмоции. Когда исследователи начинают определять, что они считают умом, они обращают внимание только на его проекции. Никто никогда не смотрит в действительности на сам ум, на основу, из которой возникают все эти выражения, отсюда и все трагические последствия.

Согьял Ринпоче

10 апреля

Лучшая медицина это профилактика. Она имеет прямое отношение к тому, что мы едим и как обычно ведём себя. Многие люди злоупотребляют алкоголем и курением. Ради того, чтобы получить слабое и мимолётное удовольствие от вкуса и силы спирта и табака, люди подрывают своё здоровье. Некоторые вгоняют себя в болезнь из-за переедания. Я знаю буддистских практиков, которые поселяются в горной пещере и в одиночку практикуют там медитацию, и у них всё это время нет никаких проблем со здоровьем. Но как только они спускаются в долину и встречаются с родными и друзьями, чтобы встретить Новый Год или провести ещё какой-нибудь праздник, они уже не могут сдержать аппетит, наедаются до отвала и в результате заболевают.

Далай-лама

Иногда вам нужно что-то считать истиной. Но если вы слишком цепко хватаетесь за это, тогда даже когда истина войдёт в человека и станет стучаться в вашу дверь, вы всё равно не откроете ей.

Гаутама Будда

11 апреля

Будда часто говорил своим монахам, что если они будут есть недостаточно,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
тогда их тела ослабеют. Так они совершат ошибку. Но Будда также говорил им, что если они станут жить среди обилия удобств, то растеряют все свои заслуги. Итак, Будда призывал нас уменьшать свои желания, довольствоваться тем, что уже есть у нас, и развиваться духовно, но в то же время следить за своим здоровьем. Не важно, ест человек слишком много или слишком мало, ведь в любом случае он неизбежно заболеет. Мы должны избегать крайностей в нашей обыденной жизни.

Далай-лама

Неправильные воззрения и неправильные убеждения могут быть самыми губительными среди всех наших заблуждений. Разумеется, Адольф Гитлер и Пол Пот были убеждены в своей правоте. Тем не менее, все мы испытываем такую же опасную склонность, что и они, а именно приобретать убеждения, верить в них без тени сомнения и действовать согласно им, тем самым принося страдания не только себе, но и всем окружающим.

С другой стороны, суть учения Будды призывает видеть действительное состояние вещей, как они есть, это называется истинным воззрением. Такое воззрение объемлет всё на свете, ведь роль духовных учений заключается как раз в том, чтобы давать нам полную перспективу природы ума и реальности.

Согьял Ринпоче

12 апреля

Если у вас есть инвалидность, вы должны говорить себе, что в своей сокровенной сути все мы одинаковые. Даже если вы не можете пользоваться некоторыми чувствами, всё равно ваш ум работает точно так же, как и умы других людей. Не падайте духом, воспитайте уверенность в себе. Вы человек, вы можете чего-то добиться в своей жизни.

Однажды я посетил школу для немых. Сначала мне показалось, что дети не могут полноценно общаться, как мы. Но в действительности они просто пользовались другими способами и могли учиться не хуже прочих школьников. В наше время даже слепые могут читать и писать с помощью компьютера. Некоторые слепые даже становятся писателями. Как-то раз я увидел по индийскому телевидению человека, который писал ногой. Он писал довольно медленно, но у него получалось выводить очень чёткие и ровные буквы.

Далай-лама

Что нам «делать» с умом в медитации? Совсем ничего. Просто оставьте его в покое. Один мастер описал медитацию как «ум, который находится в пространстве, но которого нет».

Согьял Ринпоче

13 апреля

Что бы ни происходило, никогда не отчаивайтесь. Тот, кто говорит себе: «Я добьюсь успеха», обязательно достигнет своей цели. Но если вы думаете: «Это невозможно, мне недостаёт таланта, у меня никогда ничего не получится», тогда вас непременно постигнет неудача. Одна тибетская поговорка говорит: «Невозможно избавиться от бедности, утратив мужество».

Далай-лама

Некоторые люди воспринимают смерть с наивной бездумной радостностью, так как полагают, будто по какой-то неведомой причине смерть принесёт и блага, что им не о чем беспокоиться. Когда я думаю о таких людях, то вспоминаю слова одного тибетского мастера: «Люди часто делают ошибку, легко относясь к смерти. Они думают, что смерть случается со всеми людьми, поэтому она не представляет собой значительное явление и становится вполне естественной. Им кажется, что с ними будет всё в порядке». Эта теория навеивает приятные чувства, но только до момента самой смерти.

14 апреля

Когда у родителей рождается беспомощный ребёнок, не нужно и говорить, что они переживут с ним минуты печали, тревоги и отчаяния. Но с другой точки зрения, забота о других людях это источник счастья и довольства. В буддистских священных писаниях мы читаем о необходимости сильнее любить тех, кто страдает и не может защитить себя. Чем больше мы помогаем таким людям, тем глубже наше удовлетворение, которое мы приобретаем оттого, что оказались им полезными.

Далай-лама

Всякое субатомное взаимодействие предполагает разрушение первоначальных частиц и создание новых субатомных частиц. Субатомный мир это нескончаемый танец создания и разрушения, превращения массы в энергию, и энергии – в массу. Недолговечные формы мгновенно появляются и столь же стремительно разрушаются, бесконечно создавая вечно новую реальность.

Гари Зукав

15 апреля

Согласно неписанному закону, забота о других людях это наша лучшая практика. Если так случится, что в вашем доме или где-то поблизости живёт слабый, незащищённый человек, которого пленила какая-то неизлечимая болезнь, тогда подумайте об уникальной возможности, которая открывается перед вами. Радостно послужите этому человеку. Такое ваше поведение непременно будет благочестивым.

С другой стороны, если вы воспримете свою заботу о людях как постыльную обязанность, тогда ваша деятельность будет незаконченной, и вы лишь напрасно создадите себе трудности.

Далай-лама

С буддистской точки зрения фактическое переживание смерти имеет большую значимость. То, как и где мы переродимся, зависит главным образом от кармических сил. Состояние нашего ума в миг смерти может повлиять на качество следующего рождения. Итак, если мы в миг смерти, несмотря на большое количество разнообразных карм, которые накопили, предпримем особые усилия для того, чтобы вызвать добродетельное состояние ума, тогда мы сможем укрепить, усилить добродетельную карму и, таким образом, сформировать счастливое перерождение.

Далай-лама

16 апреля

Смерть это высшая точка жизни, поэтому очень полезно подготовиться к ней. Мы должны размышлять о том, что смерть неизбежна. Нам следует осознать, что она представляет собой составную часть жизни, так как у жизни обязательно есть начало и конец. И бессмысленно пытаться избежать смерти.

Если такие размышления будут посещать нас ещё смолоду, тогда наступающая смерть не покажется нам неожиданным событием, ненормальным случаем. Мы сможем встретить её с иным настроением.

Далай-лама

Все мы даже в человеческом мире обладаем индивидуальной кармой. Люди очень похожи, но мы воспринимаем мир по-разному. Каждый человек живёт в своём уникальном, отдельном, индивидуальном мире.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Калу Ринпоче сказал: «Если спят и грезят сто человек, то каждый из них будет грезить о своём мире. Каждое сновидение можно назвать настоящим, и было бы глупо утверждать, что сновидение одного конкретного человека настоящее, тогда как остальные сновидения ложны. Картина мира каждого человека складывается согласно тому, как карма строит его мироощущение».

Согьял Ринпоче

17 апреля

Справедливо будет сказать, что мы в своём большинстве не любим думать о смерти. Основную часть жизни мы проводим, накапливая вещи и реализовывая свои бесчисленные идеи, словно собрались жить вечно, как будто мы не знаем о том, что однажды (возможно, уже завтра или даже в следующий миг) оставим всё позади.

Далай-лама

Недостаточно размышлять о непостоянстве. Вы должны работать с ней всю жизнь. Давайте проведём эксперимент. Возьмите монету. Вообразите, что она представляет собой объект, за который вы цепляетесь. Крепко сожмите монету в кулаке и вытяните руку, при этом ваша ладонь направлена к земле. Если теперь вы распряните кулак, то потеряете то, за что цепляетесь. Поэтому вы сжимаете кулак.

Но есть и другая возможность. Вы в самом деле можете освободиться, продолжая удерживать монету. Ваша рука по-прежнему вытянута. Поверните ладонь наверх, чтобы она была направлена в небо. Разожмите кулак. Монета лежит на вашей открытой ладони. Вы освободились. Монета, как и раньше, принадлежит вам, хотя вокруг неё чистое пространство.

Мы видим, что действительно существует способ, которым можно принять непостоянство и одновременно получать удовольствие от жизни, ни за что не цепляясь.

Согьял Ринпоче

18 апреля

Согласно буддизму, очень важно готовиться к смерти уже сейчас, чтобы закончить свои дни в мире. Когда прекращается наша жизнедеятельность, грубый уровень сознания растворяется, и проявляется тонкое сознание, которое не нуждается в поддержке физического тела, предлагающее опытному практику уникальную возможность развить просветление. Мы находим в священных писаниях, особенно Тантре, множество методов медитации, которые подготавливают практика к моменту смерти.

Далай-лама

Полностью расслабьтесь, приведите в состояние полного покоя свой истощенный ум, беззащитный перед нападками кармы и невротических мыслей, беспомощный перед неумолимой яростью бушующих волн в бесконечном океане самсары».

Ньёшул Кхен Ринпоче

19 апреля

Если вы религиозный человек, тогда в миг смерти должны укрепиться в своей вере и молиться. Если вы верите в Бога, тогда скажите себе, что несмотря на то, что оканчивать дни своей жизни грустно, всё же смерть это настолько глубокое явление, что её невозможно измерить. Такая мысль непременно поможет вам.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Кроме всего прочего, нам нужно питать свою подлинную самость (так мы можем называть свою природу Будды), потому что мы очень, часто делаем губительную ошибку, отождествляя себя со своим смущением и при его посредничестве вынося себе оценки и осуждая себя, что уменьшает любовь к себе, от чего мы и так уже сильно страдаем.

Мы обретаем живительную силу, когда воздерживаемся от искушения судить себя или учения, с юмором относясь к своему положению, осознавая, что в данный момент времени в нас, в одном человеке, словно бы живёт великое множество людей.

Мы воспрянем духом, если признаем, что хотя у всех нас есть громадные трудности, нам всё же известно о том, что в конечном итоге наши трудности нереальны, лишены вещественности и вовсе не такие непреодолимые, как мы поначалу решили.

Согьял Ринпоче

20 апреля

Если вы буддист и верите в перерождение, тогда для вас смерть это всего лишь перемена физического тела. Примерно также человек сбрасывает с себя старую одежду, когда она приходит в негодность, и надевает новую. Когда наше физическое тело уже не способно поддерживать в нас жизнь по каким-то внутренним или внешним причинам, приходит пора отказаться от него и принять новое тело. При таких обстоятельствах смерть не означает прекращение нашего существования.

Далай-лама

Если в отношении ума мы знаем только то, что растворяется после нашей смерти, тогда мы не имеем никакого понятия о том, что продолжает существовать, не знаем о новом измерении более глубокой реальности природы ума. Поэтому для нас очень полезно познакомиться с природой ума, пока мы ещё живы. Только тогда мы подготовимся к тому моменту, когда он сам спонтанно и мощно проявится в миг смерти. Учения советуют осознавать его «естественно, как ребёнок, который взбирается на колени матери». Пребывая постоянно в этом состоянии, вы в конце концов освободитесь.

Согьял Ринпоче

21 апреля

Когда мы рассуждаем о природе непостоянства, нам следует учитывать, что у непостоянства два уровня. Первый уровень грубый, и мы ясно различаем его. Это прекращение жизни или события. Но природа непостоянства, о которых рассказывают Четыре Благородные Истины, относится к более тонкому аспекту непостоянства, к преходящей природе существования.

Далай-лама

Эго играет на нашем страхе потерять контроль и страхе перед неизвестным. Мы говорим себе: «Я должен поистине освободиться от эго, мне так больно. Но если я всё-таки освобожусь, что произойдёт со мной?»

Эго поёт: «Я знаю, что порой докучаю тебе. Я понимаю, почему ты хочешь оставить меня. Но разве ты хочешь именно этого? Подумай хорошо. Что станет с тобой, если я уйду? Кто присмотрит за тобой? Кто станет защищать и оберегать тебя, как это делало я все эти годы?»

Даже если мы осознаём лживость эго, то всё равно боимся отбросить его, так как без подлинного знания природы своего ума у нас нет альтернативы. Мы уступаем требованиям эго с той же прискорбной ненавистью к себе, с какой алкоголик тянется к выпивке, хотя знает, что она губит его, или наркоман глотает химические пилюли, хотя знает, что после непродолжительного вдохновения он ощутит лишь тоску и отчаяние.

22 апреля

Размышляя о грубых уровнях непостоянства, мы сможем воспрепятствовать фокусировке нашего внимания на постоянстве или внешнем существовании нашей личности, иначе говоря самости, потому что именно цепляние за постоянство заставляет нас держаться за мимолётное, то есть за вещи и события лишь своей жизни. Перестав цепляться за скоротечные явления, мы сможем выше ценить практику ради будущих жизней.

Далай-лама

Не торопитесь разрешить все свои сомнения и трудности. Мастера говорят: «Спешите не торопясь». Я всегда советую своим ученикам не тешить себя необоснованными ожиданиями, потому что для духовного роста нужно время. Вам потребуется несколько лет, чтобы сносно заговорить по-японски или стать врачом. Разве мы можем надеяться получить все ответы спустя несколько недель, не говоря уже о достижении просветления?

Духовное путешествие подразумевает беспрестанное обучение и очищение. Если вы знаете это, то становитесь смиренными. Послушайте известную тибетскую поговорку: «Не считай понимание реализацией. Не считай реализацию освобождением». Миларэпа сказал: «Не тешьте себя надеждами на самореализацию, лучше всю жизнь практикуйте».

Согьял Ринпоче

23 апреля

Независимо оттого, признаёт человек перерождение или нет, всё равно религиозному человеку в миг смерти важнее всего остановить поток мыслей в грубом сознании, вызвав чёткий образ Бога или другое положительное ментальное состояние. В идеале, человек должен сохранять как можно более чистое состояние ума и избегать всего, что способно омрачить его. И тем не менее, если умирающий человек испытывает сильную боль, если ничто уже не внушает ему положительное мироощущение, то этому человеку не стоит умирать в полностью сознательном состоянии. В таком случае желательно давать ему обезболивающие средства.

Далай-лама

Бодхичитта это высший эликсир, преодолевающий силу смерти. Это неистощимое сокровище, устраняющее в мире бедность. Это самое эффективное лекарство, искореняющее болезнь мира. Это дерево, дарующее приют всем существам, которые устало бродят по дороге обусловленного существования. Это универсальный мост, ведущий к свободе от горестных состояний рождения. Это восходящая луна ума, рассеивающая муки смущающих представлений. Это великое солнце, которое, в конце концов, изгоняет смутное восприятие мира.

Шантидева

24 апреля

Для тех, у кого нет религии, иначе говоря духовного пути, чьё мировоззрение далеко от религиозности, в миг смерти важнее всего сохранять покой и расслабленность, ясно уяснить себе, что смерть это естественный процесс, представляющий собой часть жизни.

Далай-лама

В настоящее время наше тело, конечно же, представляет собой центр всей нашей вселенной. Мы бессознательно отождествляем тело с нашей самостью, с нашим эго, и это бездумное и ложное отождествление усиливает неведение в отношении их цельного, реального существования. Раз у нашего тела столь

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
убедительное существование, значит существует и наше «я», как и «ты». Весь иллюзорный, двойственный мир, который мы беспрестанно проецируем вокруг себя, кажется нам совершенно реальным и плотным.

Когда мы умираем, вся эта составная конструкция неизбежно распадается на отдельные части.

Согьял Ринпоче

25 апреля

Если вы заботитесь об умирающем человеке, тогда попытайтесь признать мировоззрение, которое наиболее соответствует его личности, природе его болезни независимо оттого, есть ли у него религиозные верования, верит ли он в перерождение. Сделайте всё, что в ваших силах, для того чтобы помочь умирающему человеку обрести покой, окружая его мирной аурой. Если вы возбуждены, тогда он (или она) смутится от множества мыслей, и ему станет неуютно. Буддисты полагают, что тогда возникнет опасность того, что вы создадите в нём отрицательные склонности.

Далай-лама

После медитации важно не поддаваться своей склонности усиливать свою манеру восприятия мира.

Когда вы возвращаетесь к обыденной жизни, пусть мудрость, интуитивное понимание, сострадание, юмор, гибкость, широкий кругозор и отстранение, которые приносят вам медитация, пронизывают все ваши обычные дела. Медитация пробуждает в вас осознание того, что природа всех вещей иллюзорна, похожа на сновидения. Сохраняйте осознанность даже в суете самсары.

Согьял Ринпоче

26 апреля

Если у умирающего человека такая же религия, как и у вас, тогда напомните ему знакомые практики или помогите ему восстановить веру. В миг смерти ум становится менее ясным. Тогда будет бесполезно вдохновлять умирающего человека на новую, непривычную практику. Когда грубое сознание растворилось и уже начало возникать тонкое сознание, нам может помочь только сила нашего духовного учения и энергия положительных мыслей.

Далай-лама

О моменте, когда Рита непосредственно проявляется, Дуджом Ринпоче говорит так: «В такой момент вы всё равно как сдёргиваете со своей головы капюшон. Какой простор! Какое облегчение! Это высшее видение. Вы видите то, что прежде не видели». Когда вы видите то, что прежде не видели, всё открывается, расширяется и становится ясно очерченным, чётким, бурлит жизнью, переливается потоками ярких свежих красок. Складывается впечатление, будто отлетела крыша вашего ума или стая птиц неожиданно снялась с тёмных гнёзд. Все ограничения растворяются, исчезают, словно (как говорят тибетцы) сорвана печать.

Согьял Ринпоче

27 апреля

Когда человек находится в коме, когда он просто бессознательно дышит, тогда вы должны действовать соответственно, принимая во внимание, что его невозможно передвигать. Если семья достаточно состоятельна и старательно заботится о пациенте, чтобы продлить ему жизнь хотя бы ещё на один день, тогда важно не оставлять попыток. Даже если родственники не смогут помочь умирающему человеку, всё равно они из любви к нему выполняют свои желания

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
облегчить ему его участь.

Если не осталось надежды на то, что человек придёт в сознание, или такая надежда несбыточна, поскольку поддержание жизни у пациента не по карману его родственникам, тогда лучше попрощаться с ним.

Далай-лама

Существует опасность, которую в традиции называют «потерять Действие в Воззрении». Такое высокое и мощное учение, как Дзогчен, крайне опасно. Если вы ошибочно полагаете, будто освобождаете свои мысли и эмоции, тогда как в действительности нет даже намека на такие достижения, если вы думаете, будто действуете со спонтанностью настоящего практика Дзогчен, значит вы только и делаете, что собираете очень много отрицательной кармы. Все мы должны прислушаться к совету Падмасамбхавы: «Мой кругозор широк как небо, поэтому мои действия и уважение к причине и следствию такие же чистые, как зерна в муке».

Согьял Ринпоче

28 апреля

Согласно буддизму, нужно стараться уменьшить страдания человека, и вместе с тем истина неизменно заключается в том, что никто не сможет избежать страдания, которые вызвал собственными поступками. Человек страдает из-за своих поступков (кармы), и плод действий неизбежен. Если бы человек умирал там, где нет никаких физических удобств или в другой форме существования, где никто не мог бы позаботиться о нём, тогда он испытал бы больше мук. Но сейчас его окружают заботливые люди, поэтому ему предпочтительно страдать в своём нынешнем теле.

Далай-лама

Дуджом Ринпоче часто говорил, что новичок должен практиковать медитацию короткими периодами. Практикуйте четыре или пять минут, затем сделайте короткий перерыв в одну минуту. Во время перерыва забудьте о методе, но не отключайте осознанность.

Любопытно, что иногда вы практикуете напряжённо, и тогда в тот самый миг, когда вы делаете перерыв в медитации (если всё ещё осознанны, присутствуете), медитация действительно случается. Поэтому перерыв это такая же важная часть медитации, как и сидение. Иногда я советую своим ученикам, у которых не получается медитация, практиковать во время перерыва и делать перерыв во время медитации!

Согьял Ринпоче

29 апреля

Некоторых своих друзей я называю рабами денег. Они отказывают себе даже в краткосрочном отдыхе и выбиваются из сил, бегая туда-сюда по делам. Они то и дело улетают в Японию, США, Корею и не могут позволить себе отдохнуть даже в праздник.

Разумеется, если их деятельность несёт благотворительный характер или направлена на развитие их страны, тогда их усердию можно только порадоваться. Люди, которые стремятся достичь благородных целей, которые работают круглые сутки для реализации высоких задач, заслуживают всяческой похвалы. Но даже в таких случаях хорошо время от времени отдыхать для восстановления сил. Лучше быть полезным людям довольно долгое время, чем прикладывать чрезмерные усилия и быстро подорвать своё здоровье.

Далай-лама

Теперь, когда бардо этой жизни проясняется передо мной, я отброшу лень, для которой в жизни нет времени. Я вступлю целюно на путь, где слушают и слышат, размышляют, созерцают и медитируют. Я буду оттачивать осознанность

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
и чётко воспринимать путь. Я реализую просветлённый ум. Теперь, когда я
обрёл человеческое тело, у меня нет времени, ступая по пути, позволять уму
блуждать.

Падмасамбхава

30 апреля

Если активная деятельность человека направлена на удовлетворение
собственного честолюбия, и если в этом процессе человек выбивается из сил и
подрывает своё здоровье, тогда он зря губит себя.

Далай-лама

Лучший ученик Миларэпы Гампопа, прощаясь с мастером, спросил его: «Когда я
смогу наставлять учеников?» «Когда ты не будешь таким, как сейчас, –
ответил Миларэпа. – Когда всё твоё мировосприятие преобразится, и ты
сможешь по-настоящему видеть этого старика перед собой как нечто, не
уступающее самому Будде. Когда преданность позволит тебе осознавать это,
тот самый миг станет знаком, что настала пора учить».

Именно преданность моим мастерам придаёт мне силу учить, даёт мне
открытость и восприимчивость к учению, к постоянному росту. Дилго Кхенце
Ринпоче сам никогда не переставал смиренно получать учения от других
мастеров и часто от тех, которые когда-то были его учениками. Преданность,
которая воодушевляет наставлять других, также даёт смирение продолжать
получать наставления.

Согьял Ринпоче

1 мая

Людей, которые совершают преступления, сажают в тюрьму, изгоняют из
общества. Тогда заключённые считают себя дурными людьми, которых люди
отвергли. Утратив надежду стать лучше, начать новую жизнь, они ведут себя
жестoko по отношению к товарищам по несчастью, унижают самых слабых. В
таких условиях они вряд ли смогут стать лучше.

Далай-лама

Если медитация в буддизме предназначена для того, чтобы продлевать лоток
Ригпы после посвящения мастером, то как мы узнаём, когда Ригпа есть, а
когда её нет? Я задал этот вопрос Дилго Кхенце Ринпоче, и он ответил с
характерной для него простотой: «Если ты находишься в безмятежном
состоянии, это и есть Ригпа».

Если мы не отвлекаемся и никак не пользуемся умом, а просто пребываем в
безмятежном состоянии чистой осознанности, это и есть Ригпа. Если же мы
беспокоимся, мечемся и цепляемся, тогда это никакая не Ригпа, ведь она есть
состояние, в котором больше нет сомнений. По сути, нет даже ума для того,
чтобы сомневаться – вы видите прямо. Если вы пребываете в этом состоянии,
тогда полная и естественная определённости и уверенность возникают вместе с
самой Ригпой, и именно тогда вы и узнаете её.

Согьял Ринпоче

2 мая

Иногда мне в голову приходит такая мысль: когда генерал убивает тысячи
человек, его называют героем, поступки этого человека считают
необыкновенными, и народ восторженно воздаёт ему почести. Но если какой-то
растерянный человек лишает кого-нибудь жизни, тогда с ним обходятся как с
убийцей, бросают в тюрьму или даже умерщвляют.

Далай-лама

Одна известная пословица звучит так: «Если ум не сложен, тогда он спонтанно блажен точно так же, как вода, которая не взволнована, по своей природе прозрачна и чиста».

Я часто сравниваю ум в медитации с кувшином грязной воды. Чем дольше мы не будем трогать и перемещать кувшин, тем больше частиц осядет на дне, тем самым позволив воссиять естественной чистоте воды.

Сама природа ума такова, что если вы только оставите его в спокойном, естественном состоянии, он найдёт свою подлинную природу, которая есть блаженство и ясность.

Согьял Ринпоче

3 мая

Некоторые люди нечестно наживают капитал, но их так и не привлекают к ответственности. Другие из отчаяния крадут несколько банкнот, и тогда их в наручниках волокут в тюрьму.

Далай-лама

Говорят, боги живут среди сказочной роскоши, вкушая все мыслимые удовольствия, не думая о духовном измерении жизни. Они благоденствуют до тех пор, пока смерть не приблизится к ним, явив им неожиданные признаки распада. Тогда жёны и любовницы богов уже не смеют подходить к ним, но бросают им цветы издали, иногда желая им переродиться богами. Никакие воспоминания о счастье и довольстве теперь не могут уберечь их от мук, которые они переживают, эти воспоминания делают их страдания ещё более жестокими. Богов оставляют умирать в горестном одиночестве.

Судьба богов напоминает мне о том, как в наше время люди относятся к старикам и больным. Наше общество одержимо молодостью, сексом и властью. Мы отворачиваемся от старости и разложения. Разве не ужасно то, что мы отталкиваем стариков, когда они уже не могут работать и перестают быть полезными? Разве не страшно то, что мы отдаём стариков в дома престарелых, где они умирают одинокие и всеми забытые?

Согьял Ринпоче

4 мая

Все мы потенциальные преступники. Люди, которых мы сажаем в тюрьму, по своей сути несколько не хуже нас. Они поддались неведению, желанию или гневу, а ведь все мы страдаем от этих недугов, только в разной степени. Наш долг помогать им исправиться.

Далай-лама

Слушание это гораздо более трудный процесс, чем кажется. Для того чтобы слушать по-настоящему, как призывают мастера, нужно полностью освободиться от себя, стереть всю информацию, устранить всякие представления, идеи и предубеждения, которыми набиты наши головы. Если вы правильно слушаете учения, тогда эти концепции, которые для нас представляют собой настоящее препятствие (только они стоят между нами и нашей подлинной природой), медленно и последовательно сотрутся.

Согьял Ринпоче

5 мая

В Индии я посетил тюрьму, что в Дели Тихар. Начальник этой тюрьмы по имени Кириан Беди по-человечески относится к заключённым. Он обеспечивает их определённым духовным образованием, учит их медитации и поселяет в них

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
душевный покой, который освобождает их от чувства вины. Заключённые с радостью отмечают, что их любят, о них заботятся. Спустя какое-то время, ещё перед освобождением, они обретают удовлетворение и получают возможность воссоединиться с обществом. По моему мнению, это очень хороший пример пути, по которому мы должны идти.

Далай-лама

Суть закона перерождения звучит так: «Развивайте доброе сердце, которое желает другим существам обрести вечное счастье и делает всё, чтобы уберечь это счастье. Воспитывайте и преумножайте доброту».

Далай-лама сказал: «Храмы нам не нужны, как не нужна и сложная философия. Наш мозг и наше сердце – вот наш храм. Моя философия есть доброта».

Согьял Ринпоче

6 мая

Общество не должно отвергать людей, которые оступились, на кого наклеили ярлык преступника. Они полноценные люди, такие же члены общества, как и мы. Они тоже могут измениться. Очень важно вселить в них надежду и волю, чтобы они пошли по новому жизненному пути.

Далай-лама

Я узнал о теории перерождения в двадцать шесть лет. Религия ничего не предлагала в этом отношении. Даже работа не могла дать мне полное удовлетворение. Работа бессмысленна, если мы не можем применить опыт, накопленный в предыдущих рождениях. Когда же я узнал о перерождении, то понял, что у меня впереди целая вечность. Я больше не был рабом времени. Мне хотелось бы передать другим людям спокойствие, которое возникает, когда перед нашими глазами расширяются рамки жизни.

Генри Форд

7 мая

Особенно грустно видеть юных правонарушителей. Грустно, прежде всего, оттого, что они только начали жить и уже зря растратили много лет. К тому же, такая трагедия часто происходит из-за недостатка опыта, в тяжёлых общественных условиях, когда у человека нет возможности самостоятельно обеспечивать себя.

Далай-лама

Представьте, что вы сидите перед стеклянной дверью, которая ведёт в сад. Смотрите сквозь стекло, вглядывайтесь в пространство. Вам кажется, будто между вами и небом ничего нет, потому что вы не видите поверхность стекла. Вы разобьёте себе нос, если встанете и попытаетесь пройти сквозь дверь, решив, что её вовсе нет. Но если вы прикоснётесь к двери, то сразу же увидите, что перед вами существует нечто, на котором остаются отпечатки ваших пальцев, что-то присутствует между вами и внешним пространством.

Точно так же, основа обычного ума мешает нам пробиться к подобной небу природе нашего ума, даже если у нас бывают её проблески. Нам нужно оторваться от основы обычного ума для того, чтобы обнаружить и впустить свежий воздух Ригпы.

Согьял Ринпоче

8 мая

Всем юным правонарушителям, которые сидят в тюрьме я первым делом посоветую никогда не падать духом, никогда не терять надежду, попытаться исправиться.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Постоянно говорите себе: «Я признаю свою ошибку и больше никогда не совершу её. Я стану помогать другим людям». Все мы способны измениться. Все мы обладаем одинаковым мозгом, одинаковыми возможностями. Нельзя говорить о безнадежной ситуации. Может быть, у нас лишь промелькнет такая мысль по невежеству.

Далай-лама

Несмотря на то, что нечто, обычно называемое умом, очень почитается и активно обсуждается, всё-таки люди не понимают ум, неправильно понимают или недопонимают его. А раз ум понимают неправильно, как он есть, то появляются бесчисленные философские воззрения и суждения. Более того, так как обычные люди не понимают ум, то не осознают и свою природу, поэтому продолжают бродить среди шести судеб перерождения в трёх мирах и, стало быть, страдают. Итак, непонимание своего ума это очень прискорбный недостаток.

Падмасамбхава

9 мая

Бедные заключённые! Они совершили преступления, потому что неожиданно подпали под мощное влияние отрицательных эмоций, и теперь их изгнали из общества, и им не на что надеяться в этой жизни.

Далай-лама

Когда вы практикуете, то порой оказываетесь в глубоком состоянии безмятежности. Чаще всего оно длится недолго, так как всякий раз возникает мысль или движение, словно волна в океане. Не отвергайте движение и не устремляйтесь исключительно к безмятежности, но продолжайте течь в своём чистом присутствии. Всепоглощающее спокойное состояние вашей медитации и есть сама Ригпа, и всё, что возникает, представляет собой не что иное, как излучение Ригпы. Таково сердце и основа практики буддизма.

Здесь уместен такой пример: вы возвращаетесь на луче к солнцу. Вы идёте по следам возникающих явлений назад, к самому их корню, к основе ригпы. Когда ваше ведение окрепло, вас уже не обманывает, не отвлекает всё, что возникает, поэтому вы не подвержены заблуждению.

Согьял Ринпоче

10 мая

Меня часто спрашивают о гомосексуализме. Верующим нужно решить для себя, как вести себя, от каких поступков воздерживаться. Одни христиане считают гомосексуализм грехом, а другие проявляют терпимость. Одни буддисты принимают гомосексуализм, а другие полагают, что буддизм и гомосексуализм несовместимы.

Согласно буддистским священным писаниям, нам следует избегать десяти вредных дел. Среди них есть супружеская неверность, то есть занятия любовью с чужим партнёром. Но здесь ещё имеются в виду гомосексуализм, оральный и анальный секс, мастурбация. Это не значит, что если вы прибегаете к таким видам секса, то перестаёте быть буддистом. Исключая ошибочные воззрения (неверие в законы причины и следствия), ни одно из десяти вредных дел, в том числе и убийство, не может лишить человека звания буддиста. Любой человек, который убивает кого-то, совершает очень вредное дело. Если он монах и пытается скрыть своё преступление, то непоправимо нарушает свои обеты и перестаёт быть членом монашеской общины. Но этот человек может и впредь жить согласно буддистской вере.

Далай-лама

Абсолютную истину невозможно осознать в рамках обычного ума. А путь за пределы обычного ума, как учат нас все великие мудрые традиции, пролегает через сердце. Этот путь сердца называется преданностью.

11 мая

Если вы не верующий человек, и вы хотите вступить в половой акт с человеком одного с вами пола, причём встречаете взаимное влечение, и вам не приходится совершать развратные действия и насиловать, и если вы при этом получаете ненасильственное удовлетворение, тогда я не против гомосексуализма. Я даже полагаю, и это очень важный момент, что гонения на гомосексуалистов со стороны общества несправедливы, что их не следует наказывать или увольнять. Нам нельзя ставить их на один уровень с преступниками.

Далай-лама

Если мы медитируем, то полностью порываем со своим «нормальным» мышлением, так как это состояние свободно от всех забот и тревог, в нём нет соперничества, нет желания обладать и цепляться, нет активной и ожесточённой борьбы, нет жажды достичь. Это лишённое честолюбия состояние, в котором мы ни принимаем, ни отвергаем, ни надеемся, ни боимся. В таком состоянии мы постепенно начинаем высвобождать в пространство естественной простоты все эмоции и представления, которые были подавлены в нас.

Согьял Ринпоче

12 мая

Я знаю, что с точки зрения буддизма, гомосексуализм это ошибка относительно некоторых заповедей, но сам по себе он безвреден, если не сопровождается изнасилованием, убийством или прочими действиями, которые заставляют страдать других людей. То же самое верно для мастурбации. Поэтому нет никаких причин отвергать гомосексуалистов или вводить против них дискриминационные меры.

Хотелось бы добавить, что также несправедливо смотреть свысока на религии, которые осуждают гомосексуализм, только потому, что их позиция не отвечает нашему образу мышления и поведению. Прежде чем критиковать какое-либо правило, хорошо бы попытаться понять его истинные истоки.

Далай-лама

Всегда помните о том, что жизнь подобна сновидению, уменьшайте привязанность и отвращение. Взращивайте в себе доброжелательность ко всем существам. Будьте любящими и сострадательными независимо оттого, как поступают с вами другие. Все их действия в отношении вас не покажутся вам очень значительными, если вы будете воспринимать их как сновидение. Главное – сохранять положительное намерение во время сновидения. Такова подлинная духовность.

Чагдуд Тулку Ринпоче

13 мая

Политики часто дают много обещаний для того, чтобы вызвать уважение в глазах людей и получить их поддержку на выборах. «Я сделаю то и это, ждите и надейтесь», – говорят они людям. Но если политики хотят, чтобы их уважали и поддерживали, тогда им, как мне кажется, важнее быть честными и выразить свои подлинные убеждения.

Далай-лама

Смерть это большая тайна, но мы можем сказать о ней две вещи: можно быть уверенным в том, что умрёшь, но нельзя быть уверенным в том, когда и как умрёшь. Итак, мы можем быть уверенными лишь в неопределённости часа своей смерти. Это обстоятельство мы используем в качестве предлога для того,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
чтобы не смотреть на смерть прямо. Мы похожи на детей, которые закрывают глаза во время игры в прятки, полагая, что их никто не видит.

Согьял Ринпоче

14 мая

Если при перемене обстоятельств мы говорим по-иному, люди замечают такой факт и припоминают нам его. «Сначала ты говорил так, а теперь заговорил иначе. Какое же мнение принадлежит тебе?» – спрашивают они. Искренность это важное качество. Особенно в наше время, когда средства массовой информации вторят всему, что говорят и делают люди, это качество стало ещё более важным, чем в прошлом. Человек должен держаться своих убеждений и выражать их при любых обстоятельствах.

Далай-лама

Если одну десятую того времени, которое вы тратили на отвлечение вроде ухаживания за женщинами или добывание денег, вы потратите на духовную практику, то достигнете просветления через несколько лет!

Рамакришна

15 мая

Если мы будем всегда говорить честно, тогда люди, которым пришлось по душе наши идеи, воздадут нам почести и сплотятся вокруг нас. Но если мы проявляем популизм, делаем самые разные обещания по телевидению и в газетах, о которых даже думать забываем после выборов, тогда это дурная стратегия. Она не только безнравственна, но и глупа на практическом уровне. На следующих выборах такая стратегия обернётся против вас. Какой смысл так стараться, если она поможет нам выиграть лишь один раз?

Далай-лама

В отречении есть как печаль, так и радость. Вы печалитесь, потому что осознаёте тщету своего старого образа жизни, и радуетесь, потому что шире воспринимаете то, что начинает открываться, когда вы способны отказать себя от прежнего образа жизни. Это необычная радость. Такая радость рождает новую большую силу, уверенность, вдохновение, которое появляется из-за осознания того, что вы не осуждены вечно быть привязанным к своим привычкам, что вы в самом деле способны отделаться от них, что вы можете измениться и стать более свободными.

Согьял Ринпоче

16 мая

Если мы у власти, то должны быть особенно внимательными не только к своим действиям, но и к мыслям. Когда человек становится президентом, министром или другой властной фигурой, его повсюду сопровождают люди. Ему оказывают почести, его окружают комфортом, и он оказывает огромное влияние на окружающих людей. Именно тогда мы должны обращать особое внимание на свои мысли и побуждения, если не хотим потерять из вида свою настоящую цель. Чем больше вокруг человека охранников, тем активнее ему приходится обороняться от собственного ума.

Далай-лама

Учения Дзогчен говорят, что медитация и мировосприятие должны быть подобны огромному простору великого океана. Ваш взгляд всепоглощающий, открытый и безграничный. Ваше Видение и поза неделимы, поэтому медитация вдохновляет ваше восприятие, и они сливаются в единое целое.

Не сосредоточивайтесь ни на чём конкретном. Лучше мягко обратитесь внутрь,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
и пусть ваш взгляд будет всё более пронизывающим и широким. Вы обнаружите, что само ваше видение становится более объёмным, что в нём больше покоя, сострадания, безмятежности и уравновешенности.

Согьял Ринпоче

17 мая

Некоторые политики до выборов выражают совершенно чистые намерения. Но как только они заняли должность, они становятся высокомерными и полностью забывают свою первоначальную цель. Они считают себя добропорядочными людьми, которые защищают народ и играют очень важную роль в жизни общества. И они полагают, что в силу данных обстоятельств получили возможность творить что угодно, и никто при этом не имеет права комментировать их поведение. Даже если такие политики совершают достойные порицания поступки, они убеждают себя в том, что всё это так несерьёзно на фоне их преданности главному делу. Так коррупция может запросто охватить чиновников. Если мы обладаем силой и властью, тогда нам следует быть особенно внимательными.

Далай-лама

Всякая радость в этом мире проистекает из желания счастья другим. Всякое страдание в этом мире берёт начало в желании счастья самому себе.

Шантидева

18 мая

Сейчас люди мало верят в политиков, и это печально. Они говорят, что политика – грязное дело. Но в самой политике нет ничего грязного, такой её делают люди. И мы не можем сказать, что религия дурна по своей природе, но отдельные коррумпированные священники способны уронить её достоинство, злоупотребляя верой людей. Политика становится грязной, когда политики ведут себя безнравственно. Проигрывают все граждане, потому что общество нуждается в политиках. В демократических странах необходимо определённое количество партий у власти и в оппозиции, поэтому политики и партии должны внушать уважение к себе.

Далай-лама

Вольтер сказал: «В конце концов, родиться дважды не удивительнее, чем родиться один раз».

Меня часто спрашивают: «Если мы жили прежде, то почему не помним об этом?» Но разве тот факт, что мы не помним свои прошлые жизни, означает, что мы никогда не жили прежде? Переживания нашего детства или даже вчерашнего дня были живыми, яркими, когда происходили, но воспоминание о них почти полностью выветрилось, словно они не происходили. Если мы не можем вспомнить, чем мы занимались или о чём думали в прошлый понедельник, то неужели мы и в самом деле можем предположить, что было бы легко и нормально помнить о том, чем мы занимались прошлой жизнью?

Согьял Ринпоче

19 мая

Ради справедливости отметим, что политики порождаются обществом. Если в обществе господствуют мысли о деньгах и власти, если в нём никто не интересуется нравственными ценностями, то не стоит и удивляться тому, что политики коррумпированы, и возлагать всю ответственность за такое положение вещей исключительно на политиков.

Далай-лама

Мы вступаем на духовный путь, чтобы пресечь жестокую тиранию эго, но оно

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org может на любой стадии извратить наше желание освободиться от него. Я вижу, что как только учения начинают подталкивать нас развиваться, эго сразу же пытается усложнить учения, потому что понимает, что опасность грозит самим его основам.

Как бы активно эго ни пыталось мешать вам продвигаться по духовному пути, если вы не замедлите шаг, если будете усиленно практиковать медитацию, то постепенно начнёте осознавать, что вас обманули обещания эго. У вас были тщетные надежды и ложные страхи. Мало-помалу вы начинаете понимать, что и надежда, и страх это враги вашего душевного покоя. Надежды обманывают вас, оставляют вас с пустыми руками, в разочаровании. Страхи парализуют вас в узкой камере вашей ложной личности. Вы понимаете, что эго господствует над вашим умом, когда в медитации на время освобождаетесь от цепляния и получаете проблеск блаженного простора своей подлинной природы.

Согьял Ринпоче

20 мая

В любом обществе необходимо выполнять несколько правил. Тех, кто совершает преступления, следует наказывать, а тех, кто ведёт себя добропорядочно, следует поощрять. Государство может качественно выполнять свои функции лишь благодаря законам и тем, кто следит за их выполнением. Если люди, стоящие на страже справедливости и нравственности, сами не цельны, тогда и правовая система перестаёт быть справедливой. Разве не поэтому мы часто видим, как в некоторых странах богатые, обладающие властью, вообще не привлекаются к суду или легко выигрывают дела, тогда как бедных ждёт суровый приговор?

Далай-лама

Когда вы страдаете, то можете получить возможность открыться. Там, где вы абсолютно уязвимы, вы можете обрести самую большую силу.

Скажите себе: «Я не стану убегать от своего страдания. Я хочу эффективно использовать его, чтобы стать более сострадательным и полезным другим». Страдание покажет вам, каково приходится другим людям. И если у вас есть возможность помогать другим, то через своё страдание вы обретёте понимание, сострадание и станете полезным.

Согьял Ринпоче

21 мая

Вчера один человек сказал мне, что в США судьи выступают либо всей душой за аборт, либо резко против них, без всяких взвешенных оценок. Но существует явное различие между абортом по уважительной причине (например, жизнь матери находится под угрозой, и приходится делать выбор между нею и ребёнком), и абортом без уважительной причины (рождение ребёнка помешает матери поехать куда-нибудь в отпуск или купить мебель). Но американские судьи, по всей видимости, не вдаются в предысторию каждого случая аборта. Хорошо бы им подробно изучить этот предмет, чтобы классифицировать случаи аборта и сделать ясные предписания о том, когда аборт делать запрещено, а когда разрешено.

Далай-лама

Даже у величайшего йога, как прежде, остаются печаль и радость. Различие между обычным человеком и Йогом заключается в том, как он воспринимает свои эмоции и реагирует на них.

Обычный человек будет инстинктивно принимать и отвергать эмоции, поэтому станут возникать привязанность и отвращение, которые приведут к накоплению отрицательной кармы. Однако йог воспринимает всё, что возникает, в естественном, чистом состоянии, не позволяя цеплянию входить в поле его восприятия.

Согьял Ринпоче

22 мая

Недавно в Аргентине один судья спросил меня, считаю ли я смертную казнь мерой поддержания общественного порядка. По моему мнению, смертная казнь недопустима по ряду причин, и я искренне надеюсь на то, что однажды её упразднят во всем мире. Более того, это суровое наказание отнимает у преступника всякую возможность исправиться. И всё же преступники это тоже люди, как и все мы. В одних условиях они могут стать лучше, как я и вы, а в других – хуже. Давайте предоставим им такую возможность. Давайте не будет относиться к ним как к воплощению зла, от которого мы хотим избавиться любой ценой.

Далай-лама

В каком-то смысле всё подобно сновидению, грезам, но даже в таком случае вы продолжаете с юмором что-то делать. Например, если вы идёте по дороге, то шагайте без ненужной важности и лишней застенчивости, с лёгким сердцем в открытое пространство истины. Когда вы сидите, держитесь истины. Когда вы едите, питайте своей отрицательностью и иллюзиями живот пустоты, растворяя их во всепоглощающем пространстве. Когда вы идёте в туалет, убедитесь в том, что вся ваша помраченность и все ваши препятствия устранены, смыты.

Дуджом Ринпоче

23 мая

Когда наше тело болеет, мы не уничтожаем его, а пытаемся исцелить. Нам следует не уничтожать вредных членов общества, а заботиться о них.

Далай-лама

Очень важно понять теперь, при жизни, когда у нас ещё есть тело, что его столь убедительная видимость прочности есть просто иллюзия. Самый эффективный способ осознания этого момента это научиться после медитации «становиться ребёнком иллюзии», то есть несмотря на постоянные искушения воздерживаться от укрепления восприятия себя и своего мира и всё время, как «ребёнок иллюзии», понимать прямо, как в медитации, что все явления иллюзорны и подобны грезам. Всё более чёткое осознание иллюзорной природы тела это один из самых глубоких и вдохновляющих методов, которые могут помочь нам освободиться.

Согьял Ринпоче

24 мая

Я обращаюсь к судьям. Предположим, два человека совершили одинаковое преступление и осуждены на пожизненный срок. Первый человек холост, а у второго несколько маленьких детей. Так получилось, что он их единственный кормилец, а жена умерла. Если вы посадите его в тюрьму, тогда за детьми некому будет присматривать. Что же делать?

Один судья ответил мне, что, согласно уголовному законодательству, они оба должны получить одинаковые сроки. А общество воспитает детей.

Но я постоянно возвращаюсь к мысли о том, что одинаковый приговор для обоих этих преступников совершенно естественен с точки зрения их проступков, но если принять в расчёт обстоятельства, при которых оглашён такой приговор, то между этими случаями есть громадное различие. Наказав отца, судья тем самым накажет и его детей, причём ещё более жестоко, хотя они никому не сделали ничего дурного. А судья признался, что в своде законов нет ответа для данного случая.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Одно тибетское буддистское писание повествует: «То, что родилось, умрёт. То, что составилось из частей, распадётся. То, что накопилось, истощится. То, что построено, рухнет. То, что высоко взлетело, низко падёт».

Согьял Ринпоче

25 мая

Некоторые разумные религиозные люди, а ещё больше учёных, осознали острые трудности, с которыми в настоящее время столкнулось человечество: загрязнение окружающей среды, нехватка продовольствия, страдания целых народов, широкая пропасть между богатыми и бедными нациями. Плохо то, что эти люди просто выражают свою точку зрения и перекадывают ответственность за подвижническую деятельность на горстку организаций.

Вообще-то, все мы должны взяться за дело. По моему мнению, отчасти именно в этом заключается смысл демократии. Каждый из нас должен действовать на своём уровне, сотрудничать с другими людьми, обсуждать трудности, убеждать чиновников вести себя конструктивно, решительно критиковать любую пагубную политику и выносить этот вопрос на рассмотрение в ООН и национальные правительства. Таким образом, мы сможем более эффективно влиять на власть.

Далай-лама

Что мы сможем обрести, долетев до луны, если мы не способны перейти пропасть, которая отделяет нас от самих себя? Это самое важное путешествие, самое значимое исследование. Без этого всё остальное не только бессмысленно, но и опасно.

Томас Мертон

26 мая

Некоторые люди считают меня проповедником. А я просто выступаю от имени бесчисленных людей, которые страдают от бедности, войн, торговцев оружием и прочего, которым недостаёт силы выразить себя. Я просто оратор. Я не рвусь к власти и не собираюсь охватывать весь мир.

Глупо тибетскому беженцу из далёкой страны принимать на себя такую необычную ответственность, так активно бороться. Это абсолютно неразумно. В моём возрасте лучше отойти от дел.

Но я буду предан своему призванию до самой смерти, даже если мне придётся приезжать на пресс-конференции в инвалидном кресле!

Далай-лама

Представьте, что вы живёте в доме на вершине горы, которая сама стоит на вершине всего мира. Неожиданно все стены дома, которые ограничивали ваше мировосприятие, падают, и вы получаете возможность видеть всё вокруг себя, как снаружи, так и внутри. Но вы не можете ничего разглядеть. Всё происходящее не имеет обычной относительности. Это полное, всецелое, небывалое, совершенное видение. Именно такие ощущения появляются у нас, когда Ригпа прямо проявляется.

Согьял Ринпоче

27 мая

Я убеждён в том, что ответственность за развитие и падение человечества в значительной степени ложится на учителей и преподавателей.

Далай-лама

Иногда мы осознаём очень горькую правду о себе, когда она неожиданно

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org отражается перед нами нашим учителем или учениями. Тогда нам очень тяжело смотреть правде в глаза, страшно признать её, больно осознать свои настоящие качества. Мы отрицаем, отвергаем правду, глупо и отчаянно пытаемся защититься от себя, укрыться от своего подлинного лица. И когда нам что-то слишком трудно принять в отношении себя, мы проецируем свои качества на окружающий мир, причём обычно именно на тех людей, которые помогают нам, больше всех любят нас, то есть на своего учителя, учения, родителей, самых близких друзей.

Как нам проникнуть через твёрдый панцирь этой оборонительной системы? Самое лучшее решение это признать, что мы живём в тумане заблуждений. Я убедился в том, что многим людям проблеск истины, подлинного Видения, может принести фантастические нагромождения неверных воззрений, созданных неведением.

Согьял Ринпоче

28 мая

Если вы учитель, то старайтесь не просто передавать знания, но одновременно пробуждать умы своих учеников к основным человеческим качествам: доброте, состраданию, прощению, пониманию. Не нужно учить этим вещам с таким видом, будто это наследие этики или религии. Покажите ученикам, что эти качества совершенно обязательны для всеобщего счастья и процветания.

Далай-лама

Учителя Патрула Ринпоче звали Джикме Гьялве Ньюгу. Много лет он выполнял уединённый ритрит в горной пещере. Однажды на закате солнца он вышел наружу, посмотрел в небо и увидел, как в направлении его мастера Джикме Лингпы движется облако. «Там находится мой мастер», – подумал он. В этот момент в нём возникла горячая устремлённость, преданность. Это чувство было столь сильным и потрясающим, что он упал в обморок.

Когда Джикме Гьялве Ньюгу вернулся в чувство, ему передалась вся мудрость его мастера, и он достиг высшего уровня реализации, которую мы называем «истощением феноменальной реальности».

Согьял Ринпоче

29 мая

Учите своих учеников дискутировать и решать конфликтные ситуации ненасильственно. Как только возникло разногласие, сразу же попросите учеников спросить мнение других учеников. Учите их не смотреть на жизнь сквозь призму предрассудков, не думать только о себе, своей общине, стране или нации, но осознавать, что все люди на земле обладают одинаковыми правами и испытывают одинаковые потребности. Пусть дети осознают нашу ответственность за всё на свете. Покажите им, что все наши действия важны, что один человек оказывает влияние на всех остальных людей мира.

Далай-лама

В медитации будьте как можно более спокойными и естественными. Выскользните из тисков своей беспокоящейся самости, перестаньте цепляться к чему-либо и расслабьтесь в своей подлинной природе. Вообразите свою обычную, эмоциональную, одержимую мыслями самость как кусок льда или масла, оставленный на солнце. Если вы чувствуете напряжение и ожесточённость, пусть агрессия растает в солнечных лучах медитации. Пусть покой поможет вам собрать разбросанный ум во внимание Спокойного Пребывания и пробудит в вас осознанность и интуитивное понимание Ясного Видения. Вы найдёте, что вся ваша отрицательность спала, агрессия растворилась, смущение, словно туман, испарилось в огромном, чистом небе абсолютной природы.

Согьял Ринпоче

30 мая

Не ограничивайтесь словами, приводите своим ученикам примеры. Тогда они будут лучше помнить то, что вы сказали им. Будьте ответственны за будущее своих учеников во всех его проявлениях.

Далай-лама

Когда наш ум пребывает в отрицательном состоянии, для нас скорее естественно сомневаться, нежели верить.

С буддистской точки зрения сомнения это признак недостатка полного понимания и духовного образования, но их также считают катализатором роста веры. Когда мы испытываем сомнения и сталкиваемся с трудностями, то определяем, наивна наша вера, набожна или от ума, сильна ли она, долговечна и укоренена ли в глубоком сердечном понимании.

Если у вас есть вера, тогда рано или поздно она подвергнется испытанию, и независимо оттого, откуда придёт вызов (изнутри или извне), это всего равно просто часть процесса веры и сомнения.

Согьял Ринпоче

31 мая

В одних областях науки и технологии открытия ничего не меняют по сути, тогда как в других (в генетике и ядерной физике) дело обстоит иначе, так как такие открытия невероятно полезны или бесконечно вредны. Учёные, работающие в таких научных областях, должны нести ответственность за выполняемую работу и не закрывать глаза на вероятность возникновения катастрофы из-за внедрения новой идеи.

Далай-лама

Что нам делать для того, чтобы преодолеть привязанность? Понимание медленно освобождает нас от хватки привязанности, только когда мы понимаем её непостоянную природу. У нас появляется проблеск того, что мастера называют подлинным отношением преобразования, как будто мы небо, глядящее на проплывающие облака, как будто мы свободны как ртуть. Когда ртуть падает на землю, сама её природа остаётся неизменной, она никогда не смешивается с пылью.

Когда мы пытаемся следовать советам мастера и медленно освобождаемся от привязанности, в нас возникает мощное сострадание. Облака цепляния распадаются и растворяются, начинает сиять солнце нашего настоящего сострадательного сердца.

Согьял Ринпоче

Лето

1 июня

У специалистов часто бывает довольно узкий кругозор. На самом деле, они не очень стремятся расширить поле исследования. Я не говорю, что у них дурные намерения, но они, посвящая себя исключительно изнурительным поискам в какой-нибудь одной области, не имеют времени для того, чтобы осмыслить долгосрочное воздействие своих открытий. Я восхищаюсь Эйнштейном, который предупреждал людей о возможных опасностях, которые несут эксперименты с расщеплением атомного ядра.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Сидите тихо, обездвигив тело, ничего не говорите. Пусть любые возникающие в вас мысли и эмоции приходят и уходят, ни за что не цепляясь.

На что похоже это состояние? Дуджом Ринпоче часто советовал вообразить человека, который приходит домой после долгого и трудного рабочего дня в поле. Он удобно устраивается в своём любимом кресле перед камином. Он работал целый день и знает, что выполнил всё, что хотел. Ему больше не о чем беспокоиться, ведь у него не остались незаконченные дела. Он может полностью освободиться от забот, удовлетворившись тем, что уже есть, и просто быть.

Согьял Ринпоче

2 июня

Учёные должны всегда помнить девиз «не навреди». Я имею в виду особенно генетиков, открытия которых могут вызвать пагубные отклонения. Когда-нибудь учёные научатся клонировать людей, которым будут позволять жить лишь для того, чтобы брать у них органы для пересадки другим пациентам, и такая перспектива внушает мне ужас. Вместе с тем, я осуждаю использование эмбрионов для исследовательских целей и, как буддист, осуждаю вивисекцию и прочие ужасные вещи, которые совершаются в отношении какого-либо живого существа, даже если всё это творится ради исследования. Неужели мы можем отказать в праве освободиться от страдания целому классу существ, если сами истово стремимся освободиться от страдания?

Далай-лама

Если ваш ум пуст, то он всегда готов к чему угодно. Он открыт всему. В уме новичка есть много возможностей, в уме опытного практика их гораздо меньше.

Сузуки Роши

3 июня

Людям, которые занимаются торговлей, я обычно говорю, что в пестовании соревновательного духа нет ничего дурного. Вы говорите: «Я хочу приложить массу усилий и достичь вершины, как и другие». С другой стороны разрешайте людям стремиться добраться до вершины, но не разрешайте им мешать добиваться успеха другим людям, прибегая к обману, клевете или даже убийству конкурентов.

Далай-лама

Преданность – вот суть практики. Если в нашем уме нет ничего, кроме гуру, если мы ничего не чувствуем, кроме горячей преданности, тогда всё происходящее мы воспринимаем как его благословение. Если мы просто практикуем с этой постоянно присутствующей преданностью, тогда это и есть сама молитва.

Когда все мысли пронизаны преданностью гуру, возникает естественная уверенность в том, что она позаботится обо всём, что только возникнет. Все формы это гуру, все звуки это молитва, все грубые и тонкие мысли проявляются как преданность. Всё спонтанно освобождается в абсолютной природе, словно узлы, распутанные в небе.

Дилго Кхенце Ринпоче

4 июня

Мы должны учесть, что наши конкуренты тоже люди, у которых есть такие же права и потребности, как и у нас. Мы должны считать и их членами своего общества. Всем будет хорошо, если они тоже добьются успеха.

Далай-лама

Не нужно страшиться и ужасаться, думая о смерти. Почему бы ни размышлять о ней, когда вы по-настоящему вдохновлены и расслаблены, когда вы удобно лежите в постели, когда вы где-то в отпуске или слушаете музыку, которая особенно радует вас? Почему бы ни размышлять о смерти, когда вы счастливы, находитесь в добром здравии, уверены и благоденствуете? Разве вы не замечаете, что иногда вы естественным образом вдохновляетесь на такие раздумья? Тогда работайте осторожно, ибо в такие Моменты вы можете получить мощное переживание, которое мгновенно изменит для вас всю картину мира. В такие моменты прежние верования разрушаются, и вы обнаруживаете, что преображаетесь.

Согьял Ринпоче

5 июня

Я признаю лишь такую энергичную предприимчивость, когда человек признаёт собственные способности и работает с непоколебимой решительностью, говоря себе: «Я тоже обладаю талантами и добьюсь успеха, даже если никто не станет помогать мне».

Далай-лама

Во время медитации у вас будут появляться всевозможные переживания, как полезные, так и вредные. Вы можете переживать состояния блаженства, ясности или отсутствие мыслей. С одной стороны, это полезные переживания, знаки развития медитации. Когда вы переживаете блаженство, это знак того, что временно растворилось желание. Когда вы переживаете ясность, это знак того, что временно растворилась агрессия. Когда вы переживаете состояние отсутствия мыслей, это знак того, что на какое-то время умерло неведение. В принципе, это полезные переживания, но если вы привязываетесь к ним, тогда они становятся препятствиями.

Сами по себе переживания это ещё не реализация, но если мы не привязываемся к ним, тогда они становятся тем, что и являются в действительности, то есть основой реализации.

Согьял Ринпоче

6 июня

Писатели и журналисты оказывают большое влияние на общество. Несмотря на короткий срок человеческой жизни тексты всё равно могут сохраняться веками. Что касается буддизма, то писания Будды, Шантидевы и других великих мастеров были записаны, поэтому мы и сейчас можем учиться любви, состраданию и альтруистическому отношению просветлённого ума. Мы до сих пор можем изучать труды этих людей. К сожалению, другие тексты вызывают глубокое страдание. Я имею в виду книги, которые распространяют идеологии фашизма и коммунизма. Косвенным образом писатели несут счастье или горе миллионам людей.

Далай-лама

Что такое сострадание? Это сочувствие страдающему человеку или забота о нём. Это не просто душевное тепло к человеку, который стоит перед вами, но и чёткое осознание его потребностей и боли, непрерывная и чёткая решимость сделать всё возможное и необходимое для того, чтобы помочь облегчить его страдания.

Согьял Ринпоче

7 июня

Обычно я говорю журналистам, что благодаря стечению обстоятельств они сильно влияют на общественное мнение, особенно в демократических странах,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org поэтому несут за это ответственность. По моему мнению, одна из самых полезных задач журналистики заключается в противодействии лжи и коррупции. Подробно изучите поведение первых лиц государства, честно и беспристрастно, а после них и поведение прочих министров и властных чиновников. Когда разгорелся скандал вокруг половой жизни президента Клинтона, я высоко оценил тот факт, что глава самой мощной державы мира был вызван в суд как любой другой гражданин.

Далай-лама

Я никогда не бываю далёким от тех, в ком есть вера, и даже от тех, в ком веры нет, хотя они не видят меня. Мои дети будут вечно защищены моим состраданием.

Падмасамбхава

8 июня

Я радуюсь, когда вижу, как журналисты исследуют жизнь чиновников, чтобы рассказать людям, можно ли им доверять. Но важно вести такие исследования честно, искренне и беспристрастно. Вы не должны стремиться доказать, что выиграет ваша сторона, роняя честь политического оппонента или оппозиционной партии.

Далай-лама

Согласно нашей традиции медитации, ваши глаза должны быть всё время открыты, это очень важно. Если же вы слишком чувствительны и отвлекаетесь на что-то, тогда в начале практики для вас, возможно, будет полезно на какое-то время закрывать глаза и тихо погружаться в себя.

Когда вы чувствуете, что укоренились в покое, медленно откройте глаза. Вы обнаружите, что ваш взгляд стал более спокойным и безмятежным. Теперь смотрите вниз, вдоль линии вашего носа, под углом 45 градусов перед собой. Я дам вам один практический совет: когда ваш ум объят беспокойством, смотрите вниз, а когда он туп и сонлив, смотрите вверх.

Когда ваш ум успокоится, а ясность понимания начнёт нарастать, вы почувствуете, что можете поднять взгляд, шире открыть глаза и вглядываться в пространство прямо перед вами. Такой взгляд рекомендует буддистская практика.

Согьял Ринпоче

9 июня

Журналистам следует утверждать и поддерживать основные человеческие ценности. Обычно журналисты интересуются лишь страшными историями, особенно если они могут потрепать зрителям и читателям нервы. В глубине сердца люди полагают, что убийство становится отвратительной и непростительной вещью. Они думают, что такого не должно быть. Поэтому всякий раз, когда случается убийство, оно попадает на первые газетные полосы. То же самое верно для коррупции и других противозаконных действий. На этом фоне мы привычно занимаемся воспитанием детей, ухаживаем за стариками и присматриваем за больными, не задумываясь о том, заслуживают ли совершающие преступления люди того, чтобы о них рассказывали новости.

Далай-лама

Если мы зависим от всего, значит даже наши самые незначительные, мелкие мысли, слова и поступки будут иметь последствия во вселенной.

Бросьте в пруд камешек. От него по поверхности воды бегут круги, они сливаются и создают новые круги. Всё внутренне взаимосвязано. Мы понимаем, что именно мы несём ответственность за всё, что делаем, говорим и думаем. Мы ответственны за себя и весь космос.

10 июня

Существует опасность того, что в конечном итоге мы решим, что люди по своей природе жестоки, что эту жестокость невозможно сдержать. Если мы когда-нибудь крепко поверим в это, то лишимся надежды на благоприятное будущее человечества. Возможно, мы скажем себе: «Всё равно невозможно утверждать человеческие качества и поддерживать мир во всём мире, так почему бы мне ни стать террористом? Помогать другим бессмысленно, так почему бы мне ни игнорировать остальное человечество и ни жить для себя, презрев чужие интересы?»

Если вы журналист, то попытайтесь осознать эту трудность и серьёзно отнеситесь к своей ответственности. Даже если ваши читатели или слушатели не проявляют интерес к добродетельным людям, вам всё равно следует рассказывать о них.

Далай-лама

Старайтесь ничего не навязывать уму. Когда вы медитируете, то не должны навязывать себе покой. Не нужно преисполняться торжественности или чувствовать, будто вы принимаете участие в каком-то особом ритуале. Освободитесь даже от мысли о том, что вы медитируете. Пусть ваше тело остаётся в естественном положении, а дыхание будет спонтанным.

Считайте себя небом, удерживайте всю вселенную.

Согьял Ринпоче

11 июня

Крестьяне играют важную роль как в защите, так и в ухудшении окружающей среды и здоровья людей. В наше время мы каждый день становимся свидетелями загрязнения водоносных слоёв земли, злоупотреблению удобрениями и пестицидами и другим проблемам, и мы всё лучше понимаем ответственность людей за ухудшение качества окружающей среды и прочие подобные трудности. Ярким примером ответственности людей может послужить коровье бешенство, так как оно вызвано добавлением в еду животных продуктов. В принципе, виновных людей следует наказывать, но в действительности никто не отвечает за такие вещи. И всё же сотни коров забивают, они становятся жертвами жизнедеятельности людей.

Далай-лама

Будда осознал, что неведение в отношении своей подлинной природы есть корень всех страданий самсары, а сам корень неведения это привычная склонность ума отвлекаться.

Если мы будем препятствовать отвлечению ума, то покончим с самой самсарой. Будда понял, что самое главное это привести ум домой, к его подлинной природе, через практику медитации.

Согьял Ринпоче

12 июня

Мне кажется, что мы должны использовать меньше химикатов в сельском хозяйстве и стараться жить в согласии с природой, в краткосрочной перспективе наши доходы могут сократиться, но в долгосрочной перспективе нам всё равно такая ситуация пойдёт на пользу. Хорошо бы также уменьшить поголовье скота, потому что он вредит окружающей среде. Неестественная мясная диета также непредсказуемо воздействует на человека, как мы теперь узнаем. Когда человек думает о бессмысленной растрате времени, денег и сил, а также о бессмысленных страданиях, которые они приносят, он не может не

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
подумать о том, что было бы разумнее воспользоваться другими методами.

Далай-лама

Мы бы совсем не могли познать смерть, если бы она случалась лишь один раз. Но, к сожалению, жизнь это не что иное, как беспрестанный танец рождения и смерти, танец перемен. Каждый раз, когда я слышу шум горного ручья, шелест волн о берег или биение своего сердца, я осознаю непостоянство. Эти перемены, эти маленькие смерти есть наши живые связи со смертью. Это пульс смерти, биение сердца смерти, которое помогает нам Освободиться от всех вещей, за которые мы цепляемся.

Согьял Ринпоче

13 июня

Все чувствующие существа имеют право на жизнь. Разумеется, млекопитающие, птицы, рыбы – все они чувствуют удовольствие и боль, поэтому страдания им не по вкусу, как и нам. Когда мы используем животных ради своей выгоды, то своим поведением противоречим элементарным нравственным ценностям, даже если не учитывать буддистскую точку зрения.

Далай-лама

Посидите недолго, затем сделайте перерыв, очень короткий перерыв в полминуты или минуту. Но будьте внимательны, что бы ни делали, не теряйте ощущение присутствия и его естественный покой. Затем взбодритесь и снова сядьте. Если вы сделаете много таких кратких сессий, тогда ваши перерывы часто будут делать вашу медитацию более реальной и вдохновляющей. Они освободят вашу практику от неуклюжести, неуместной непреклонности, торжественности и неестественности и будут делать вас всё более сосредоточенными и спокойными. Постепенно, чередуя сидение и перерывы, вы устраните препятствие между медитацией и обыденной жизнью. Контраст между ними растворится, и вы обнаружите, что всё глубже погружаетесь в своё естественное чистое присутствие без отвлечения.

Тогда, как часто говорил Дуджом Ринпоче: «несмотря на то, что созерцатель оставляет медитацию, медитация не оставляет созерцателя».

Согьял Ринпоче

14 июня

Что касается конфликтов во всём многообразии животных на земле, то именно люди приносят больше всего бед. В этом нет и сомнения. Мне кажется, что если бы на нашей планете не было людей, то здесь было бы гораздо безопаснее. Конечно же, в таком случае многие миллионы рыб, птиц и других маленьких животных обрели бы подлинное освобождение!

Далай-лама

Закон кармы неизбежен и непогрешим, поэтому всякий раз, когда мы кому-нибудь вредим, мы тем самым вредим непосредственно себе, а всякий раз, когда мы приносим существам счастье, мы тем самым приносим будущее счастье себе. Далай-лама сказал: «Если вы пытаетесь уменьшать свои эгоистические побуждения, гнев и тому подобное, и развиваете больше доброты и сострадания по отношению к другим, то в конечном итоге принесёте себе больше пользы, чем любым другим способом. Поэтому иногда я говорю, что мудрый бескорыстный человек должен практиковать именно такой метод. Глупые эгоистичные люди всегда думают о себе, и результат такого отношения плачевен. Мудрые бескорыстные люди думают о других, изо всех сил помогают другим и в конечном итоге тоже получают пользу».

Согьял Ринпоче

15 июня

Тот, кто не задумываясь убивает животных, кто без всякого сострадания мучает их, будет меньше сострадать своим близким, чем другие люди. Всегда опасно игнорировать страдания живых существ, к какой бы категории они ни принадлежали, даже если нам кажется, что необходимо пожертвовать животным для пользы большинства. Очень удобно принять решение отрицать страдание или выбрасывать такие мысли из головы, но подобный подход открывает дверь всевозможным ужасам, которые мы наблюдаем во время войны. Так мы разрушаем собственное счастье. Я часто говорю, что сочувствие и сострадание непременно приносят пользу.

Далай-лама

Учения всех великих мистических путей мира дают нам понять, что в нас заключён огромный запас силы, а именно силы мудрости и сострадания, силы, которую Христос назвал небесным царством. Если мы научимся пользоваться этой силой (а такова цель поиска просветления), тогда она поможет преобразиться не только нам самим, но и всему окружающему миру. Было ли такое время, когда люди больше нуждались в этой священной силе? Было ли такое время, когда людям было важнее понять природу этой чистой силы, научиться управлять ею, применять ради спасения мира?

Согьял Ринпоче

16 июня

Некоторые люди замечают, что животные всё равно поедают друг друга. Это правда, но мы не можем отрицать тот факт, что хищники убивают травоядных животных согласно простой и открытой схеме поведения: когда они голодны, то убивают, а когда не голодны, то воздерживаются от убийства. Это не похоже на подход людей, которые забивают миллионы коров, овец, птиц и прочей живности просто ради коммерческой выгоды.

Однажды я встретил одного польского еврея, порядочного и интеллигентного человека. В отличие от тибетцев, он был вегетарианцем. И он сказал мне: «Я не ем животных, но если бы и стал есть их, то набрался бы мужества лично умерщвлять их». Мы, тибетцы, нанимаем людей других национальностей, чтобы они убивали животных, а затем едим мясо.

Далай-лама

Чистая осознанность этого самого мига и есть настоящий Будда. В открытости и довольстве я нашёл Будду в моём сердце. Когда мы понимаем, что этот бесконечный естественный ум и есть природа Будды, тогда уже не нужно привязываться, цепляться или завывать молитвами или фальшивыми жалобами. Просто расслабившись в этом простом, открытом и естественном состоянии, мы получаем благословение бесцельного самоосвобождения от всего, что возникает.

Дуджом Ринпоче

17 июня

В каждом человеческом обществе есть люди, которые приносят много трудностей, и мы должны принимать эффективные меры для того, чтобы не позволять им причинять нам вред. Когда не остаётся другой возможности, человек может решить прибегнуть к силе оружия.

По моему мнению, армию следует использовать не для оккупации стран, а как последнее средство, чтобы пресекать действия людей, которые нарушают благосостояние человечества и сеют семена вражды. Единственная приемлемая цель любой войны это счастье всех людей, а не чьи-то конкретные интересы. Итак, война это последнее средство.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Нет большей ошибки, нежели думать, будто невежество это тупость, пассивность или недостаток разумности. Напротив, невежество практично и лукаво, оно легко приспособляется к обману и ловко ведёт эту игру. Из-за неправильных воззрений и ложных убеждений мы находим одно из его самых глубоких и, как говорил Будда, самых опасных проявлений: «Стоит ли бояться дикого слона, который может лишь раздавить твоё тело сейчас, если можно подпасть под влияние дурных людей и неверных воззрений, которые не только разрушают заслуги, накопленные вами в прошлом, но и мешают вам освободиться в будущем».

Согьял Ринпоче

18 июня

История показывает, что насилие приносит ещё больше насилия и редко разрешает трудности. Насилие причиняет невыносимые страдания. И нам хорошо известно о том, что даже когда война кажется разумной и мудрой, кажется нам средством разрешения конфликта, всё равно есть вероятность того, что мы, задувая пламя, лишь усилим жар в топке.

Далай-лама

Я спрашиваю людей: «Почему вы уверены в том, что после смерти нет жизни? А что, если вы обнаружите, что после этой жизни будет другая жизнь, хотя вы и отрицали её существование?»

Те из нас, кто практикует духовную дисциплину (например, медитацию), открывают много вещей о своём уме, о которых прежде не имели никакого понятия. Так, наши умы всё больше открываются навстречу необычному, огромному и, вследствие этого, нежданному существованию природы ума, и мы получаем проблески совсем другого измерения, в котором все наши предположения о своей личности и реальности, которые мы так твёрдо заучили, начинают растворяться, и тогда мы уже допускаем наличие и других жизней помимо нынешней. Мы понимаем, что всё, что говорили нам мастера о жизни и смерти, о жизни после смерти, соответствует действительности.

Согьял Ринпоче

19 июня

Война стала холодной и бесчеловечной. Современное оружие позволяет убивать тысячи людей, не рискуя собственной жизнью и не замечая причиняемые страдания. Люди, которые отдают приказ убивать, часто бывают удалены на тысячи миль от поля битвы. А невинные люди, женщины и дети, которые хотят жить, погибают или калечатся. Так можно даже испытать ностальгию по тем временам, когда во время войны царь лично возглавлял войско. Его гибель чаще всего означала окончание конфликта. Мы должны добиться хотя бы того, чтобы в войне учитывались человеческие ценности.

Далай-лама

Что бы вы ни делали, не отсекайте боль. Примите свою боль и оставайтесь неуязвимыми. Каким бы глубоким ни было охватившее вас отчаяние, примите свою боль такой, какая она есть, потому что она, по сути, пытается передать вам бесценный дар: возможность открыть через духовную практику то, что лежит за пределами печали.

Руми пишет: «Горе может стать садом сострадания. Если вы держите своё сердце открытым для всего, тогда ваша боль может стать вашим лучшим союзником в поиске любви и мудрости».

Согьял Ринпоче

20 июня

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Люди стали пользоваться оружием с незапамятных времён. Я считаю, что в мире не должно быть национальных армий. Человечеству следует разоружаться. Исключение следует сделать лишь для многонациональной армии, которая вступает в действие только в том случае, если какие-то враждебные элементы вторгаются в некий регион с преступными намерениями.

Далай-лама

Когда вы осознали, что природа вашего ума такая же, как и природа мастера, с этих пор вы уже никогда не отделитесь от мастера, потому что Мастер един с природой вашего ума, всегда присутствует, как он есть.

Когда вы поняли, что неотделимы от мастера, в вас возникает громадная благодарность, чувство уважения. Дуджом Ринпоче называет это почтением Видения. Эта преданность появляется спонтанно из осознания природы ума.

Согьял Ринпоче

21 июня

Все люди говорят о мире, но в обществе невозможно найти покой, пока в самом человеке клокочет гнев и ненависть. И стремление к миру невозможно сочетать с гонкой вооружений. Ядерное оружие считается средством устрашения, но я полагаю, что в долгосрочной перспективе оно не будет частью разумной, эффективной стратегии.

Далай-лама

Ярко представьте себе ситуацию, в которой вы совершили дурной поступок, о котором теперь сожалеете и который не хотите даже вспоминать.

Когда вы делаете вдох, примите полностью ответственность за свои поступки в этой конкретной ситуации, не пытайтесь оправдать своё поведение. Ясно уясните себе, что вы поступили дурно и от всего сердца попросите прощения. А теперь, когда вы делаете выдох, излучайте вовне примирение, прощение, исцеление и понимание.

Итак, вы вдыхаете вину, а выдыхаете исправление причинённого вреда. Вы вдыхаете ответственность, а выдыхаете исцеление, прощение и примирение.

Это упражнение особенно мощное. Оно может наделить вас мужеством пойти к человеку, которому вы причинили вред, а также дать вам силу и желание поговорить с ним и на самом деле от всего сердца попросить у него прощения.

Согьял Ринпоче

22 июня

Некоторые страны тратят колоссальные суммы на развитие оружия. Зря растрачивается много денег, сил и талантов, в то время как угроза технического сбоя лишь усиливает страх.

Далай-лама

В действительности важна не столько практика сидения, сколько состояние ума, в котором вы оказываетесь после медитации. Это спокойное и уравновешенное состояние ума вы должны сохранять во время выполнения любых дел. Мне нравится одна притча дзен, в которой ученик спросил мастера: «Как вы применяете просветление в делах? Как вы практикуете просветление в обыденной жизни?»

«Тем, что ем и сплю», – ответил мастер.

«Но мастер, все люди спят и едят», – заметил ученик.

«Но не все люди едят, когда едят, и спят, когда спят», – сказал мастер.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Из этой притчи родилась знаменитая поговорка дзен: «Когда я ем, я ем; когда я сплю, я сплю».

Если вы едите, когда едите, и спите, когда спите, значит вы полностью присутствуете во всех своих действиях, и никакие отвращения это не помешают вам пребывать здесь. Это и есть цельность.

Согьял Ринпоче

23 июня

Дело каждого человека положить войне конец. Разумеется, мы можем называть имена тех, кто разжигает войны, но не может лживо утверждать, будто такие люди берутся откуда ни возьмись, будто они действуют сами по себе. Они были членами общества, как и мы, и поэтому все мы разделяем их ответственность. Если мы хотим, чтобы во всём мире воцарился покой, тогда давайте начнём сами прикладывать к тому усилия.

Далай-лама

Считайте миг смерти незнакомой пограничной зоной ума, ничейной территорией, в которой мы, с одной стороны, не понимая иллюзорную природу своего тела, страдаем от сильного эмоционального потрясения, вызванного утратой тела, а с другой стороны, нам предоставляется возможность безграничной свободы, которая берёт начало в отсутствии этого самого тела.

Когда мы освобождаемся от тела, которое так долго в полной мере определяло наше воззрение на нас самих, кармическое видение одной жизни полностью истощается, но ещё не начала формироваться карма будущего.

В смерти появляется «промежуток», пространство, в котором в изобилии открываются громадные возможности. Это миг громадной силы, в котором имеет значение только точное состояние ума. Отделённый от физического тела, ум стоит в наготе, поражаясь тому, что он всегда был архитектором нашей реальности.

Согьял Ринпоче

24 июня

Ситуация в мире напрямую зависит от душевного покоя, который в свою очередь зависит от осознания того факта, что все люди это члены одной семьи несмотря на различие верований, идеологий, политических и экономических систем. Всё это мелочи по сравнению с тем, что нас объединяет. Самое главное – все мы люди, живущие на одной маленькой планете. Всем нам нужно взаимодействовать друг с другом, индивидуально и государствами. Только так мы обеспечим своё выживание.

Далай-лама

Люди часто приходили к моему мастеру Джамьянгу Кхенце, чтобы просто попросить у него наставление на миг смерти. Его так любили и уважали во всём Тибете, особенно в восточной провинции Кхам, что некоторые люди шли несколько месяцев в один конец для того, чтобы встретиться с ним и получить благословение перед самой смертью. Все мои мастера давали людям следующий совет, потому что это суть того, что вам нужно в момент смерти: «Будьте свободны от привязанности и отвращения. Содержите ум в чистоте. Объедините свой ум с Буддой».

Согьял Ринпоче

25 июня

Моё сердце радуется, когда я вижу тех, кто посвятил свою жизнь другим в сфере здравоохранения, образования, духовной жизни, семейной или

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
общественной жизни или в какой-то другой сфере. Каждое человеческое общество создаёт своё бремя трудностей и страданий. И какие-то поступки во имя разрешения таких трудностей, конечно же, стоят похвалы.

С буддистской точки зрения, важно помогать другим из чувства долга или просто для удовольствия. Например, некоторые люди любят садовничать. Если человек совершает поступки из любви и сострадания, с улыбкой и дружеским общением, то непременно подарит людям больше радости. Поступок может быть обычным, но польза от него будет бесконечно более значительной.

Далай-лама

Тот, кто приковывает Радость к себе, разрушает крылатую жизнь. Тот, кто целует Радость на лету, живёт в рассвете вечности.

Уильям Блейк

26 июня

Если вы врач, то не считайте визиты к своим пациентам рутинной или обязанностью. У них может возникнуть впечатление, что за ними никто не ухаживает, что их не исследуют достаточно внимательно, что к ним относятся как к подопытным кроликам. Некоторые хирурги сделали так много операций, что начинают относиться к пациентам как к машинам, которые нужно починить. Они уже не осознают, что имеют дело с людьми. Перестав воспринимать человека как объект доброты и сострадания, такой врач режет пациента, меняет ему органы и зашивает точно так же, как механик меняет части машины или дровосек перекладывает дрова.

Далай-лама

Когда вы естественным образом входите в состояние медитации, вдохновлённой Видением, вы можете оставаться там долго, не отвлекаясь и не прикладывая особые усилия. Не нужно защищать или поддерживать ничего, что называют медитацией, потому что вы находитесь в естественном потоке мудрости Ригпы. Когда вы погружены в неё, то понимаете, что так всегда было, есть и будет. Когда сияет мудрость Ригпы, не может остаться даже тени сомнения. Возникает глубокое и полное понимание, прямо и без всяких усилий.

В этот миг случается пробуждение. Глубокое чувство юмора поднимается изнутри, и вы улыбаетесь, изумляясь тому, до чего же неправильными были все ваши прежние представления и догадки о природе ума.

Согьял Ринпоче

27 июня

Когда мы заботимся о других, очень важно культивировать альтруистический подход. В конечном итоге это приносит пользу не только принимающему, но и отдающему человеку.

Далай-лама

Есть несколько причин держать глаза открытыми во время практики медитации. Когда ваши глаза открыты, вы скорее всего не уснёте. К тому же, медитация это не способ убежать от мира, укрыться в транс, переживании изменённого состояния сознания. Напротив, это прямой путь, который помогает вам правильно понять себя и установить связь с жизнью и миром.

Поэтому в медитации держите глаза открытыми, не закрывайте их. Вместо того чтобы отвернуться от жизни, вы остаетесь открытыми, в гармонии со всем. Вы оставляете все свои чувства (слух, зрение, тактильное ощущение) открытыми, как обычно, но не цепляетесь за их восприятие.

Не цепляйтесь за то, что вы видите и слышите. Оставьте слух в слухе, зрение – в зрении, не позволяя привязанности вмешиваться в восприятие.

28 июня

Чем больше мы печёмся о счастье других людей, тем лучше наше душевное здоровье. Но не задумывайтесь об этом, когда что-то отдаёте. Ничего не ожидайте взамен. Думайте лишь о пользе другого человека.

Далай-лама

Поразмышляйте над таким парадоксальным моментом: мы можем держаться только за осознание непостоянства. Возможно, это наше единственное последнее имущество. Оно подобно небу или земле. Не важно, меняется что-то вокруг нас или разрушается, небо и земля сохраняются.

Например, мы переживаем глубокое эмоциональное потрясение. Нам кажется, что вся наша жизнь распадается... Муж (или жена) неожиданно бросает нас без всякого предупреждения. Земля и небо по-прежнему здесь. Разумеется, порой случаются землетрясения. Так земля напоминает нам о том, что нам нельзя ничего принимать как само собой разумеющееся.

Согьял Ринпоче

29 июня

Никогда не считайте себя выше тех, кому вы помогаете. Независимо оттого, даёте вы им деньги, время или силы, всегда действуйте смиренно, даже если другой человек грязный, непорядочный, тупой или одет в лохмотья. Лично я, проходя мимо нищего, всегда пытаюсь не считать его более низким. Я воспринимаю его как человека, который ничем не отличается от меня.

Далай-лама

Все буддистские учения объясняются в терминах Основы, Пути и Плода. Дзогчен коренится в первичном, изначальном состоянии, в нашей абсолютной природе, которая уже совершенна, которая присутствует всегда.

Патрул Ринпоче говорит: «Её не нужно искать вовне. И это не нечто, чего прежде у вас не было и что теперь должно родиться в вашем уме». Итак, с точки зрения Основы (абсолюта), наша природа точно такая же, как и природа Будд. Мастера говорят, что на этом уровне нет вопроса даже «толщиной с волос» об учениях или практике.

Согьял Ринпоче

30 июня

Когда вы кому-то помогаете, не довольствуйтесь лишь решением его непосредственных трудностей – например, дав ему денег. Дайте нуждающемуся человеку средство самостоятельного разрешения его трудности.

Далай-лама

Буддистские мастера ясно осознают опасность путаницы абсолютного и относительного. Люди, не понимающие эту связь, могут не заметить относительные аспекты духовной практики и кармического закона причины и следствия или даже пренебречь ими. Однако те люди, которые действительно постигают смысл буддизма, лишь проникнутся большим уважением к карме, а также станут больше ценить настоящую потребность в очищении и духовной практике. Они поймут обширность того, что было скрыто в них, и начнут прикладывать активные усилия в своей всегда свежей и естественной дисциплине для того, чтобы устранить то, что стоит между ними и их подлинной природой.

Согьял Ринпоче

1 июля

Каждое существо обладает врождённым чувством «я». Мы не можем объяснить, почему появляется это чувство, но оно есть. Вместе с ним возникает желание обрести счастье и стремление преодолеть страдания. Это совершенно оправданно, ведь у нас есть естественное право достигать высокого счастья, а также право превозмогать страдания. Вся человеческая история развилась на основе этого чувства. На самом деле, людьми этот вопрос не ограничивается. С буддистской точки зрения, даже самое крошечное насекомое обладает таким чувством и, согласно своей способности, пытается обрести счастье и избежать горестных ситуаций.

Далай-лама

В медитации отрицательные переживания становятся самыми отвлекающими, потому что мы считаем их дурным знаком. Но отрицательные переживания в нашей практике это скрытые благословения. Попробуйте не реагировать на них отвращением, как обычно, а лучше осознайте их в истинном качестве, простыми переживаниями, иллюзорными и подобными сновидениям.

Осознание истинной природы переживания освобождает вас от опасности переживания, и в конечном итоге отрицательное переживание может стать источником полного удовлетворения. На свете есть немало историй о том, как мастера работали с отрицательными переживаниями и превращали их в катализатор реализации.

Согьял Ринпоче

2 июля

Есть несколько способов быть счастливым. Некоторые люди находятся в несколько взвинченном состоянии, они постоянно пребывают в состоянии немого блаженства. Им всё время кажется, что у них всё в порядке. Мы же развиваем счастье иного рода.

Другие строят своё счастье за счёт материальных вещей и чувственных удовольствий. Мы уже заметили, насколько хрупко такое счастье. Даже когда вы считаете себя счастливыми, то всё равно, принимая это счастье как нечто само собой разумеющееся, будете страдать вдвойне, когда обстоятельства обернутся против вас. Но некоторые полагают, что их счастье вызвано нравственным поведением. Мы нуждаемся именно в таком счастье, поскольку оно не зависит от обстоятельств.

Далай-лама

Мы часто думаем, что нам делать с отрицательностью или неприятными эмоциями. В медитации вы можете воспринимать свои мысли и эмоции совершенно беспристрастно. Когда ваше отношение меняется, преобразайся и атмосфера ума, даже сама природа мыслей и эмоций. Когда вы становитесь более уступчивыми, такими же становятся и они. Если у вас есть Нудность с ними, тогда и у них есть трудность с вами.

Согьял Ринпоче

3 июля

Если ваш подход неверен, тогда даже если вас окружают хорошие друзья, и вы купаетесь в деньгах, то вы всё равно не сможете быть счастливым. Состояние вашего ума гораздо важнее внешних условий. Несмотря на это мне кажется, что многие люди обращают больше внимания как раз на внешние условия и не заботятся о своём мироощущении. Я думаю, что нам следует обращать больше внимания на свои внутренние качества.

Далай-лама

Представим, что у вас есть трудности с любимым человеком, с матерью или отцом, мужем или женой, возлюбленной или другом. Будет полезно и благотворно воспринимать другого человека не в его (или её) «роли» матери, отца или мужа, а просто как другое «я», другого человека, с такими же чувствами, как у вас, с таким же желанием обрести счастье, тем же страхом перед страданием. Если вы будете считать другого человека таким же, как и вы сами, тогда ваше сердце откроется навстречу ему или ей, и вы яснее будете понимать, как помогать людям.

Согьял Ринпоче

4 июля

Для того чтобы обрести постоянное счастье, нам первым делом нужно познать реальность страдания. Возможно, такое начало будет печальным, но в долгосрочной перспективе мы получим от такого подхода пользу. Некоторые люди предпочитают забыть реальность, принимают наркотики, ищут ложные состояния блаженства, ступают по нечёткому духовному пути или так взвинчивают темп своей жизни, что им не остаётся времени глубоко задуматься. Они испытывают лишь временное облегчение. Когда же трудности снова обретают силу, эти люди сидят у моря и «оглашают землю горестным плачем», как говорят в Тибете. Гнев и отчаяние берут над ними верх, отягощая их изначальную трудность бессмысленными страданиями.

Далай-лама

В ужасе перед смертью я ушёл в горы. Я непрерывно медитировал на неопределённость часа смерти, штурмуя крепость бессмертной и вечной природы ума. И теперь весь мой страх перед смертью развеялся.

Миларепа

5 июля

Попытайтесь понять, откуда берут начало наши страдания. Они представляют собой результат бесчисленных причин и условий. Если бы наши чувства зависели лишь от одной причины, то мы всякий раз обращались бы к этой причине, чтобы добиться счастья. Но нам известно, что всё иначе. Давайте не будем думать, что за наше несчастье всегда ответственно что-то одно, что если мы сможем выявить её, то уже никогда не будем страдать.

Далай-лама

В медитации существует тонкое равновесие между расслаблением и бдительностью. Однажды монах Шрона обучался медитации. Ему пришлось туго. Он старался изо всех сил концентрироваться, но в результате у него лишь болела голова. Затем он расслабил свой ум, но настолько полно, что просто уснул. Наконец, он обратился за помощью к Будде.

Будда знал, что Шрона раньше был известным музыкантом, поэтому спросил его: «Разве в мирской жизни ты не играл на вине?»

Шрона согласно кивнул в ответ.

«Как ты извлекал лучшую ноту? – спросил Будда. – Когда струны были сильно натянуты или болтались?»

«Ни в одном из этих случаев, – ответил Шрона. – Это мне удавалось сделать, когда струны были натянуты правильно: ни слишком сильно, ни слишком слабо».

«Это же верно в отношении ума», – заключил Будда.

Согьял Ринпоче

6 июля

Нам нужно признать, что страдания составляют часть жизни, иначе говоря (в буддистском понимании) самсару, круговорот обусловленного существования. Если мы считаем страдание отрицательным и ненормальным, а себя воспринимаем как жертв, тогда жизнь становится несчастьем. Всё дело в самом нашем подходе. Счастье возможно только тогда, когда никакое страдание не повергает нас в уныние.

Далай-лама

Учения говорят нам о том, что нам нужно реализоваться, но нам также нужно продолжать своё странствие для того, чтобы прийти к личной реализации. Это странствие может принести нам страдания, трудности и всевозможные сомнения, но все они станут нашими лучшими учителями. Благодаря им мы научимся смирению, чтобы осознать свои ограничения, и откроем внутреннюю силу и бесстрашие, необходимое для избавления от старых привычек и шаблонов поведения, научиться более широкому видению настоящей свободы, которые предлагаются духовными учениями.

Согьял Ринпоче

7 июля

Согласно буддизму, размышления о реальности страдания никогда не вызывает ни пессимизм, ни отчаяние. Такие размышления позволяют нам обнаружить главные причины нашего затруднительного состояния, связанного с желанием, ненавистью и невежеством, а потом освободиться от них. Под словом «невежество» мы подразумеваем непонимание подлинной природы людей и вещей. Оно создаёт ещё два яда. Когда невежество растворяется, желание и ненависть теряют опору, и источник нашего страдания пересыхает. В результате мы переживаем спонтанное, альтруистическое счастье и больше не подвержены отрицательным эмоциям.

Далай-лама

Велика и безмятежна, свободна от всякой сложности, пребывает лучистая ясность за пределами ума концептуальных представлений. Такова глубина ума Победивших. Там ничего не устранить и ничего не добавить. Это просто безукоризненно, и оно естественным образом смотрит на себя.

Ньёшул Кхен Ринпоче

8 июля

В промышленно развитых странах много несчастных людей. У них есть всё, что они только пожелают. Они получили все условия для беспечальной жизни, и всё же недовольны тем, что у них есть. Они сами делают себя несчастными, завидуя другим. Одни люди постоянно ожидают техногенную катастрофу, а другие верят в то, что конец света совсем близко. Такие люди сами вызывают собственное страдание, потому что не способны мыслить здраво. Если бы только они сумели изменить своё мировосприятие, то их муки сразу бы испарились.

Далай-лама

Мы привыкли смотреть вне себя и почти потеряли доступ к своему внутреннему бытию. Мы боимся смотреть в себя, потому что наша культура ничего не говорит нам о том, что именно мы найдём. Нам может в случае успеха грозить опасность сумасшествия. Такова одна из последних и самых эффективных уловок эго, которой оно мешает нам открыть свою настоящую природу.

Людей может испугать даже мысль о медитации. Когда они слышат слова «растворение эго» или «пустота», то полагают, будто они, переживая эти состояния, всё равно как распахнут дверь космического корабля и полетят в чёрную дыру. Это чепуха. Но в мире, в котором царит суматоха, нас ужасают безмолвие и безмятежность. Мы защищаемся от них суетливой деятельностью, не

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
осмеливаясь смотреть в природу своего ума.

Согьял Ринпоче

9 июля

Страдания многих людей действительно имеют вескую причину. Например, они больны, стоят в очереди за бесплатным питанием, стали жертвами катастрофы, или их подло обманули. И всё же у человека чаще всего есть сила преодолеть беду. Откровенно говоря, они должны сами позаботиться о себе, выступить с обличением своих гонителей, потащить их в суд, чтобы они восполнили ущерб, или же снова с энтузиазмом взяться за работу, если им недостаёт пищи и одежды. А в уме они могут создать положительную установку.

Далай-лама

В современном крайне взаимозависимом мире отдельные люди и нации уже не могут разрешить свои трудности самостоятельно. Мы нуждаемся друг в друге, поэтому должны развивать чувство вселенской ответственности. Наша общая и личная ответственность заключается в том, чтобы оберегать и растить общемировую семью, поддерживать её слабых членов, защищать и восстанавливать природу, в которой мы все живём.

Далай-лама

10 июля

Именно умственная установка определяет степень нашего страдания. Например, если человек болен, то для него единственным конструктивным отзывом на свою ситуацию будет стремление выздороветь. Для этого он пойдёт к врачу, станет принимать предписанные лекарства, выполнять определённые гимнастические упражнения и так далее. Обычно, мы усугубляем свои физические страдания тревогами и тайными страхами.

Далай-лама

Если правильно воспринимать и применять трудности и препятствия, они могут неожиданно стать источником силы. Гесар был великим тибетским царём-воином, его подвиги сформировали величайший эпос тибетской литературы. Слово «гесар» значит непреклонный, то есть этого человека было невозможно сломить. Когда Гесар только родился, его подлый дядя Тротунг стал изо всех сил пытаться убить его. Но с каждым покушением на его жизнь Гесар лишь становился сильнее.

Для тибетцев Гесар не только храбрый воин, но и духовный человек. Если вы духовный воин, это значит, что вы развиваете особое мужество, которое пронизано разумом, мягкостью и бесстрашием. Духовные воины могут испугаться, но даже в таком случае они достаточно мужественны для того, чтобы вкусить страдание, ясно осознать свой главный страх и извлечь урок из трудностей, не побежать от них.

Согьял Ринпоче

11 июля

Если мы серьёзно заболеваем, то зачастую воспринимаем свой недуг очень мрачно. Если мы ушибли голову, то думаем: «Это самое страшное, что только могло стрястись со мной. Лучше бы я ушиб ногу!» Мы не говорим, что тысячи других людей страдают не меньше, чем мы, а предпочитаем жалеть себя, как будто только мы страдаем во всём мире.

И всё же можно создать противоположную установку и в случае паралича рук думать так: «Я больше не могу пользоваться руками, но меня хотя бы могут носить собственные ноги». А если у нас парализованы ноги, тогда мы можем думать так: «Меня больше не носят ноги, но я хотя бы могу передвигать

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org инвалидное кресло и самостоятельно писать». Такие простые вещи вполне могут принести вам душевный покой.

Далай-лама

Прямое осмысление сути смерти и множества проявлений истины непостоянства помогает эффективно использовать эту жизнь, пока у нас ещё есть время, и убедиться в том, что когда мы умрём, мы не будем сожалеть о бездарно потраченной жизни и обвинять себя в этом.

Знаменитый тибетский святой поэт Миларэпа сказал: «Моя религия это жить и умирать без сожаления».

Согьял Ринпоче

12 июля

Какой бы ни была ситуация, всегда можно смотреть на неё положительно, особенно в наше время, когда современная технология даёт нам больше надежды. Всегда можно найти способ изменить своё отношение, чтобы уменьшить страдание, вызванное внешними обстоятельствами. Если вы испытываете физическую боль, тогда думайте о положительной стороне. Если вы будете постоянно мыслить конструктивно, то непременно перестанете печалиться.

Далай-лама

Ваш ум блуждает, вы не думаете о приближении смерти, занимаетесь бессмысленными делами. И если вы обратитесь с пустыми руками, то сильно смутитесь. Вам нужна осознанность, духовные учения, так почему бы ни практиковать этот путь мудрости прямо сейчас? С уст святых слетают эти слова: если вы не храните в своём сердце учение мастера, то не обманете ли сами себя?

Тибетская книга мёртвых

13 июля

Даже если вы страдаете от серьёзного, давнего условия, всё равно у вас наверняка есть способ не позволить себе впасть в отчаяние. Если вы буддист, тогда говорите себе: «Пусть эта болезнь очистит мою прошлую отрицательную карму. Да приму я на себя страдания других существ». Учтите, что бесчисленные существа страдают не меньше, чем вы. Молитесь, чтобы ваши страдания помогли утолить их боль. Если у вас нет силы мыслить так, тогда простое осознание того, что вы не одиноки, что многие люди находятся в таком же положении, поможет вам перенести трудности.

Если вы не религиозны, вы можете думать, что какой бы ужасной ни была ваша беда, всё равно не только вы так страдаете. Даже если у вас нет верования, попытайтесь подняться над своей болью и вообразить живой свет, который пронизывает вас, растворяя вашу боль. Вы увидите, что такой метод действительно помогает.

Далай-лама

«Обучение» ума не означает порабощение сознания, для обучения ума нужно прямо видеть, как ум действует, осознать знание, приобретённое из духовных учений и из личного переживания в практике медитации. Затем вы используете это понимание для того, чтобы приручить ум и работать с ним искусно, делать его всё более послушным, чтобы вы могли стать хозяином собственного ума и извлекать из него самую большую пользу.

Согьял Ринпоче

14 июля

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Страдания определённого вида возникают неожиданно и неминуемо, например смерть любимого человека. Разумеется, в таком случае не стоит и думать о возможности изменения причины. В этом отношении ничего нельзя сделать. Именно поэтому вы должны думать, что отчаяние бесполезно, оно лишь усиливает вашу печаль. Здесь я особо обращаюсь к тем, у кого нет религиозного верования.

Далай-лама

Для того чтобы послужить миру в плодотворном союзе мудрости и сострадания, полезно принимать активное участие в сохранении планеты. Мастера всех религиозных традиций на земле теперь понимают, что духовное учение важно не только для монахов и монахинь, но и для всех людей, во что бы они ни верили и как бы ни жили. Природа духовного развития очень практична, активна и эффективна. Опасность, которая грозит всем нам, внушает нам мысль о том, что теперь нам следует считать духовное развитие не роскошью, а необходимой мерой выживания.

Известная тибетская пословица говорит: «Когда мир полон зла, все несчастья следует преобразовать в путь к просветлению».

Согьял Ринпоче

15 июля

Важно анализировать своё страдание, чтобы выяснить, откуда оно появилось и можно ли его растворить. Обычно нам не кажется, что мы несём ответственность за свои трудности. Мы постоянно перекладываем вину на кого-то или что-то. Но я сомневаюсь в том, что всякий раз ответственно нечто иное. Мы похожи на учеников, которые провалились на экзамене и отказываются признать, что если бы они работали более усердно, то смогли бы выдержать экзамен. Мы сердимся на кого-то или что-то. Мы заявляем, что нам строят козни. Но разве ситуация не усугубляется, когда мы прибавляем к изначальным трудностям душевные страдания?

Далай-лама

Основа, на которой буддисты принимают концепцию перерождения, это принципиальное продолжение существования сознания... Если вы пойдёте назад по следам своего нынешнего ума, то обнаружите, что эти следы ума ведут в бесконечность. Вы поймёте, что это измерение не имеет начала. Следовательно, существуют последовательные перерождения, которые позволяют существовать этой непрерывности ума.

Далай-лама

16 июля

Многие конфликты в общечеловеческой семье и нашей собственной семье, не говоря уже о конфликтах в общине и между нациями, а также внутренние конфликты в самом человеке – все эти столкновения и противоречия возникают из-за разных представлений и воззрений, созданных нашим разумом. К сожалению, разум иногда может вызвать абсолютно несчастливое состояние ума. В этом отношении разум становится ещё одним источником страдания людей. Я считаю разум инструментом, с помощью которого мы способны преодолеть все конфликты и различия.

Далай-лама

В вас два человека. Во-первых, эго, болтливое и требовательное, истеричное и расчётливое, а во-вторых, духовное естество, к чьему тихому голосу вы прислушивались очень редко. Когда вы слушаете учения и воплощаете их в жизнь, ваш внутренний голос, внутренняя мудрость, пронизательность, которую буддисты называют распознающей осознанностью, пробуждается и укрепляется, и вы делаете различие между её наставлением и шумными, отвлекающими голосами эго. Память о своей настоящей природе со всем его великолепием, возвращается к вам.

Согьял Ринпоче

17 июля

Даже если вы потеряли очень близкого человека, отца или мать, вы должны разумно подойти к ситуации. Спустя определённый отрезок времени жизнь естественным образом заканчивается. Когда вы были малы, родители старались изо всех сил поставить вас на ноги. И теперь вам не о чем сожалеть. Разумеется, если они преждевременно погибли в дорожной аварии, тогда ваша печаль гораздо сильнее.

Далай-лама

Существуют много способов сделать отношение к медитации радостным. Вы можете найти вдохновляющую вас музыку и открыть своё сердце и ум. Вы можете собирать стихи, цитаты или изречения, которые много лет подвигали вас расти, и всегда хранить их под рукой для поднятия духа. Мне всегда нравились тибетские картинные танки, я постоянно набирал силу, созерцая их красоту. Вы можете найти прекрасные репродукции картин и повесить их на стены своей комнаты.

Слушайте записи великого мастера или религиозное пение. Вы можете сделать место медитации маленьким раем с помощью цветка, ароматной палочки, свечи, фотографии просветлённого мастера, статуэтки божества или Будды. Вы можете превратить обычную комнату в святилище, в котором каждый день встречаетесь с собой, радуясь и ликуя.

Согьял Ринпоче

18 июля

Пессимистам и тревожащимся людям я хотел бы сказать, что вы очень глупы! Однажды в США я встретил женщину, которая была несчастной без особой причины. «Не нужно делать себя несчастной, – сказал я. – Вы молоды, впереди у вас много лет жизни. Вам не стоит причинять себе боль». А она заявила, что мне не следует совать нос не в своё дело. Я огорчился и заметил, что я не заслужил такие слова. Я взял её за руку, поговорил с ней дружелюбно, и её отношение ко мне переменилось.

Таким людям мы можем помочь только любовью и участием, но не поверхностной любовью и пустыми словами, а прямо от сердца. Когда мы обсуждаем что-то, то обращаемся к рассудку, но когда мы проявляем подлинную любовь и доброту, то устанавливаем прямую связь с другим человеком. Эта женщина преобразилась и стала от души хохотать.

Далай-лама

Разве мы не знаем, причём слишком хорошо, что защита от боли не работает, что когда мы пытаемся защититься от страдания, то лишь больше страдаем и не извлекаем урок из опыта? Рильке пишет, что защищённое сердце, которое «никогда не переживало утрату, невинность и надёжность, не может познать нежность: только смиренное сердце может быть удовлетворённым, ведь оно свободно, так как отказалось от всего на свете для того, чтобы возрадоваться в своём господстве».

Согьял Ринпоче

19 июля

Если вы склонны к пессимизму, то вспомните о том, что вы часть человеческого общества, что в глубине сердца люди естественным образом любят друг друга. Вы всегда найдёте человека, на которого сможете возложить свои надежды, кто станет для вас образцом подражания. А тревоги всё равно ничего не дадут вам.

Далай-лама

Для того чтобы получить непосредственную помощь, нам нужно лишь попросить. Разве Христос не говорит: «Просите, и дано будет вам; ищите, и найдёте; стучите, и откроется вам. Каждый получит то, что просит, и найдёт, то что ищет»? И всё-таки труднее всего для нас просить. Мне кажется, что многие из нас, вряд и знают, как просить. Иногда оттого, что мы высокомерны, иногда оттого, что мы не желаем искать помощь, иногда оттого, что мы ленивы, иногда оттого, что наши умы так забиты вопросами и так смущены, сбиты с толку, что до нас не доходит простота просьбы.

Перелом в исцелении алкоголиков и наркоманов наступает тогда, когда они признают свою болезнь и просят помощь. Так или иначе, все мы опьянены самсарой. Помощь придёт к нам, когда мы признаем свою привязанность и просто попросим помощь.

Согьял Ринпоче

20 июля

Настраивайте своё мышление на положительный лад. Ошибается тот, кто считает всех дурными. Среди нас есть дурные люди, но это не значит, что все такие. Многие люди служат образцом благородства и щедрости.

Далай-лама

Представьте себе, что вы никогда в жизни не умывались, и однажды вы решаете принять душ. Вы начинаете скрести кожу и с ужасом отмечаете, что грязь отваливается от вашей кожи и стекает с тела. Что-то не так, ведь вы полагали, что будете становиться всё более чистыми, но видите лишь грязь. Вы паникуете и выскакиваете из душа в убеждении, что не стоило начинать очищение. Но в таком случае вы становитесь ещё более грязными, чем прежде. Вы не знаете, что самое мудрое это сохранять спокойствие и закончить мыться. Какое-то время вам может казаться, что вы становитесь ещё более грязными, но если вы будете продолжать мыться, то станете чистым и свежим. Таков процесс очищения.

Когда возникает сомнение, считайте его препятствием, осознавайте его как понимание, которое просит очищения и освобождения. Знайте, что это не главная трудность, а просто стадия процесса очищения и обучения. Позвольте процессу продолжиться и завершиться, не теряйте доверие и решимость. Таким путём следовали все великие практики прошлого, которые говорили: «Нет лучшей брони, чем настойчивость».

Согьял Ринпоче

21 июля

Люди, которые смотрят на мир пессимистически, никому не доверяют, им одиноко. Но они чувствуют себя одинокими именно потому, что мало думают о других людях. Когда мы уделяем мало внимания другим людям, то судим о них по самим себе и воображаем, будто они воспринимают нас в том же свете, в каком и мы видим их. Неудивительно, что в таком случае мы чувствуем себя одинокими.

Далай-лама

Если в миг смерти вы сможете уверенно объединить свой ум с умом мудрости мастера и замереть в покое, тогда я уверяю вас в том, что у вас всё будет в порядке.

Наша жизненная задача – добиваться слияния с умом мудрости мастера, чтобы единство было естественным во всех действиях. Тогда сидение, ходьба, поглощение пищи, сон, сновидения и бодрствование – всё это пронизывается живым присутствием мастера. Постепенно, спустя годы абсолютной преданности, вы начинаете понимать и осознавать все видимые проявления мудрости мастера.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Все жизненные ситуации, даже те, которые кажутся трагическими и бессмысленными, всё отчетливее видятся прямым учением и благословением мастера, внутреннего учителя.

Согьял Ринпоче

22 июля

Однажды в Дхарамсалу приехал человек, у которого были связи с коммунистической партией Китая. Узнав о его приезде, многие окрестили его китайским коммунистом и стали чернить его ещё прежде, чем увидели. Я увидел его во враждебной атмосфере.

Я не чувствовал к нему неприязни, воспринимал его как обычного человека, и подумал, что если он поверил китайцам, то, возможно, лишь потому, что его ввели в заблуждение. Ситуация в Тибете была поистине трагичной. Когда мы познакомились, он попытался затеять со мной жаркую дискуссию, но я говорил с ним о Тибете доброжелательно, и его подход переменился.

Поначалу он чувствовал себя отвратительно из-за враждебной атмосферы. Если бы я тоже нервничал, то мы просто стали бы жёстко отстаивать свои позиции. Я не стал бы слушать его аргументы, а он не уделил бы ни капли внимания моим доводам. Но я отнёсся к нему по-человечески, подчеркнул равенство всех людей, хотя некоторые из них заблуждаются, вёл себя дружелюбно и постепенно позволил ему раскрыться.

Далай-лама

Корень всех явлений – ваш ум. Если ум не исследован, то он гоняется за переживаниями, увлекается ложными играми. Если вы смотрите на ум прямо, тогда он освобождается от источника. По своей сути он свободен от Появления, сохранения и исчезновения.

Джамьянг Кхенце Чокий Лодрё

23 июля

Некоторые люди видят лишь темную сторону жизни. Меня это очень удивляет. Например, в обществе тибетских беженцев все мы находимся в одинаковом положении, но среди нас есть люди, которые постоянно находятся в приподнятом настроении. Они говорят о приятных вещах, вселяют в окружающих надежду. Вместе с тем, я вижу и тех, кто ни в чём не видит ничего хорошего. Такие люди отзываются обо всём дурно и постоянно беспокоятся.

Далай-лама

Из цветущего лотоса преданности, в центре моего сердца, проявись, сострадательный мастер, моё единственное прибежище! Мне досаждают прошлые действия и буйные эмоции. Для того чтобы защитить меня от своего несчастья, будь всегда драгоценным украшением на короне моей головы, мандалой глубокого блаженства, усиливая мою осознанность и внимание, молю тебя!

Джикме Лингпа

24 июля

В буддистских книгах пишут, что мир может показаться как дружественным, так и враждебным, полным достоинств или недостатков – всё это зависит от состояния нашего ума. Вообще-то, нет такой вещи, у которой были бы лишь одни достоинства или лишь одни недостатки. Всё, чем мы пользуемся (еда, одежда, здания и так далее), и все люди, с которыми мы живём (родственники, друзья, старшие и младшие, мастера, ученики и так далее) обладают как достоинствами, так и недостатками. Именно так обстоит дело. Для того чтобы правильно судить о реальности, мы должны различать добро и зло.

Далай-лама

Мастера говорят нам, что в наших умах есть фундамент, состояние, называемое основой обычного ума. Она действует как хранилище, в котором словно семена накапливаются следы прошлых поступков, вызванных нашими отрицательными эмоциями. Когда возникают подходящие условия, эти семена прорастают и проявляются как обстоятельства и ситуации в нашей жизни.

Если мы привыкли мыслить в определённом русле, положительном или отрицательном, тогда эти склонности можно легко спровоцировать и запустить в действие, они будут постоянно возникать. С каждым повторением наши привычки и предпочтения всё больше укрепляются, набирая силу, даже когда мы спим. Именно так они определяют нашу жизнь, смерть и перерождение,

Согьял Ринпоче

25 июля

Мы должны создавать суждения, позволяющие нам воспринимать жизнь положительно. Даже страдание можно считать благотворным. Я просто говорю, что люди, которые сталкивались с множеством проблем, обычно не жалуются на небольшие трудности. Преодолённые тяготы закалили их характер, расширили их кругозор, сделали ум более уравновешенным, и они стали воспринимать жизнь в более реалистичных тонах, научились видеть мир таким, какой он есть. На этом фоне люди, которые никогда не сталкиваются с трудностями и проводят жизнь в тепличных условиях, оторваны от реальности. Попав в несколько неприятное положение, они «оглашают землю горестным плачем».

Далай-лама

Когда мудрость Ригпы сияет, возникает растущее чувство абсолютной и неизбежной уверенности, убеждённости в том, что нам больше нечего искать, больше не на что надеяться. Эта уверенность Видения следует углублять посредством череды проблесков природы ума и уравнивать жёсткой дисциплиной медитации.

Согьял Ринпоче

26 июля

Я потерял мою страну. Основную часть своей жизни я провёл в изгнании, моих товарищей пытали и казнили, наши храмы сравнивали с землей, нашу цивилизацию уничтожили, нашу страну разграбили, полезные ископаемые нашей земли добывают хищнически. Всё это не позволяет мне торжествовать. И в то же время я обогатил свой опыт общением с другими народами, другими религиями, другими культурами, другими знаниями. Я открыл разные формы свободы, узнал воззрения, о которых прежде даже не слышал.

Далай-лама

Буддистская медитация обладает тонкой силой, взаимодействует с картинами ума и обладает уникальным подходом к ним. Все картины воспринимаются в их истинной природе, а не отдельно от Ригпы, не противостоя им, но считая их не чем-то иным. И это очень важно, ведь всё это есть «сияние в самом себе», проявление самой энергии.

Согьял Ринпоче

27 июля

В тибетской общине беженцев вы всегда увидите тех, кто пострадал больше других, но всё равно сохраняет присутствие духа и радостное умонастроение. Многие тибетцы провели в тюрьме двадцать лет в самых плачевных условиях, и они рассказывали мне, что в духовном отношении эти годы были лучшими в их жизни. Одного монаха несколько лет жестоко избивали, чтобы он отказался от

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
своей веры. Когда он убежал в Индию, я спросил его, боялся ли он. И этот монах честно ответил, что боялся лишь потерять сострадание к своим учителям.

Далай-лама

Что представляет собой внешний учитель? Не что иное, как воплощение, голос и представительство нашего внутреннего учителя. Мастер, чью человеческую форму, голос и мудрость мы любим больше, чем что-либо ещё в своей жизни, есть не что иное как проявление таинства нашей внутренней истины. Что ещё объяснит нам, почему мы чувствуем крепкую связь с ним?

Согьял Ринпоче

28 июля

Граждан Франции, Германии, России и Британии, которые пережили ужасы второй мировой войны, а затем послевоенную разруху, не смущают мелкие невзгоды. Они довольствуются тем, что у них есть, потому что им приходилось гораздо хуже. На их фоне люди, которые не видели войну, которые живут счастливо в тепличных условиях, склонны сетовать на судьбу, они едва не падают в обморок при самых незначительных трудностях. Они живут благополучно, но не осознают это.

Далай-лама

Если в миг смерти мы уже достигли чёткого осознания природы ума, то можем в один миг очистить всю свою карму. И если мы сохраним это чёткое осознание, то в самом деле сможем покончить со всей своей кармой, войдя в простор изначальной чистоты природы ума и достигнув освобождения.

Падмасамбхава объяснил это так: «Способность достигать уравновешенности, осознавая природу ума, подобна факелу, который может в один миг очистить тьму эонов. Итак, если мы можем осознать природу ума в бардо точно так же, как мы теперь можем сделать это, когда её объясняет нам мастер, мы, без всякого сомнения, достигнем просветления. Поэтому в эту самую минуту мы должны познакомиться с природой ума посредством практики».

Согьял Ринпоче

29 июля

Некоторые молодые люди не могут довольствоваться техническим прогрессом и обращаются к духовности, и я считаю это обстоятельство положительным. Но в любом случае вы должны осознавать, что мир создан из хороших и плохих вещей, что всё, что мы воспринимаем как действительность, в большой степени создано нашими умами.

Далай-лама

Для тибетцев главный праздник это Новый Год. Это всё равно как свести в один праздник Рождество Христово, Пасху, День Благодарения и свой день рождения. Патрул Ринпоче был великим мастером, его жизнь была наполнена яркими эпизодами, которые воплощали учение в жизнь. Вместо того чтобы праздновать Новый Год и желать людям «счастливого нового года», как остальные люди, Патрул Ринпоче неизменно рыдал. Когда его спрашивали о причине такого поведения, он отвечал, что миновал ещё один год, и очень многие люди приблизились к смерти, так и не подготовившись к ней.

Согьял Ринпоче

30 июля

Некоторые люди с момента пробуждения сразу же преисполняются невыразимого страха и мучений. У этого чувства может быть много причин. Иногда к ребёнку

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
дурно относятся его родители, братья или сёстры. Над некоторыми детьми надругались. Они чувствуют обиду и мучительно переживают происшествие в себе. Постепенно в таких людях воцаряется страх, и они чувствуют себя неловко.

Если же им удаётся выразить свои переживания, если находится человек, способный помочь им понять, что всё закончилось, что прошлого больше нет, тогда они получают возможность закрыть эту главу своей жизни. В Тибете говорят, что раковину можно раскрыть, только подув в неё.

Далай-лама

Мы воспринимаем разные формы, но по своей сути они пусты. И всё же в пустоте человек воспринимает формы. Мы слышим разные звуки, но они пусты. И всё же в пустоте человек воспринимает звуки. В нас возникают Разные мысли, но они пусты. И всё же в пустоте человек воспринимает Мысли.

Дуджом Ринпоче

31 июля

В детстве я всегда боялся тёмных комнат. По мере взросления мой страх улетучивался. Чем больше вы закрываетесь от других людей, тем выше вероятность того, что у вас разовьется страх или ещё какое-нибудь неприятное чувство. И чем больше вы раскрываетесь навстречу другим людям, тем легче у вас на душе. Это я познал на собственном опыте. Если я встречаю кого-нибудь, пусть это знаменитость, нищий или просто самый обыкновенный человек, я не делаю между ними никакого различия. Самое главное – улыбаться и показывать подлинное человеческое лицо.

Далай-лама

Когда мы медитируете, для нас главное – создать правильное внутреннее состояние ума. Всякая напряжённая борьба происходит из-за узкого кругозора, поэтому так важно создать благоприятное состояние ума, чтобы медитация действительно возникла.

Когда присутствует правильный настрой и широкий кругозор, медитация возникает без всяких усилий.

Согьял Ринпоче

1 августа

Если вы скованы страхами и не уверены в себе, если вам кажется, что ни одно ваше начинание не увенчается успехом, тогда остановитесь на ми-нугу и обдумайте своё состояние. Попробуйте понять, почему вы воображаете себя неудачником прежде, чем принялись за дело. Вы не найдёте ни одной стоящей причины. Эта трудность берёт начало в вашем образе мышления, а не в настоящем положении вещей.

Далай-лама

Переживания, близкие к смерти, переворачивают всю жизнь людей, получивших их. Один такой человек рассказывает: «Из человека, который был растерян и бесцельно метался с одним лишь желанием обрести материальный достаток, я превратился в того, кто обладает сильными побудительными мотивами, смыслом жизни, чётким вектором движения и абсолютной убеждённости в том, что в конце жизни я получу награду. Мой интерес к материальному достатку и жадность к вещам заменились жаждой духовного понимания и страстным желанием увидеть мир более благородным».

Согьял Ринпоче

2 августа

Подлинное сострадание основано на признании того, что другие люди имеют такое же право на счастье, как и вы. Одна сторона этого состояния выражается в осознании своей ответственности. Когда мы развиваем такую мотивацию, тогда наша уверенность в себе нарастает сама собой. Это в свою очередь снижает страх и служит в качестве основы решимости. Если вы с самого начала действительно полны решимости выполнить трудную задачу, тогда даже в случае неудачи в первый раз вы не смутитесь, как и в случае неудачи во второй, третий раз. У вас есть ясная цель, поэтому вы будете и впредь прикладывать усилия.

Далай-лама

Очень жаль, что многие начинают ценить свою жизнь, только когда им грозит смерть. Я часто задумываюсь о словах великого буддистского мастера Падмасамбхавы: «Люди, которые полагают, что у них много времени, начинают готовиться только, когда уже умирают. Их гнетёт сожаление. Но уже слишком поздно».

Согьял Ринпоче

3 августа

Страх лучше всего преодолевается, когда вы заботитесь не о себе, а о других людях. Когда мы чётко осознаём трудности других людей, тогда собственные трудности кажутся нам уже не такими большими. Когда мы помогаем кому-то, наша уверенность получает поддержку, тогда как страхи и страдания уменьшаются. Разумеется, нам непременно нужно стремиться помогать искренне. Если мы помогаем другим людям только для того, чтобы освободиться от своих затруднений, то неизбежно вернёмся к собственным страхам.

Далай-лама

Мы нуждаемся больше, чем в чём-либо ещё, в мужестве и смирении, чтобы попросить помощь из глубины своих сердец. Нам нужно попросить сострадание просветлённых существ, попросить очищение и исцеление, попросить силу для понимания смысла своих страданий и их преобразования. Нам нужно попросить на относительно уровне рост в нашей жизни ясности, покоя и пронизательности, и попросить осознание абсолютной природы ума, которая проявляется при слиянии с бессмертным умом мудрости мастера.

Согьял Ринпоче

4 августа

Трудно говорить о самоубийстве. На то есть много причин. Некоторые люди охвачены страхом и тоской, кого-то терзает отчаяние. Случается, что человек убивает себя потому, что кто-то задел его тщеславие, сделав или не сделав что-то. Некоторые люди убеждены в том, что они никогда ничего не смогут добиться. Есть и те, кого снедает сильное желание, и они убивают себя от гнева, поскольку так и не смогли исполнить его. Некоторые люди позволяют себе утонуть в печали. Таких причин великое множество.

Далай-лама

Когда вы воспринимаете других самим собой, то тем самым помогаете себе расширить отношения и придать им новый, более богатый смысл. Только вообразите, что общества и нации начали воспринимать друг друга точно так же. Наконец, мы заложим прочную основу мира на земле, счастливого сосуществования всех людей.

Согьял Ринпоче

5 августа

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Вообще-то, любой человек, совершивший самоубийство, лишает себя всякой возможности разрешить свою трудность. Даже если сейчас человек погряз в заботах, это ещё не значит, что и в будущем он не сможет отыскать средства разрешения своих трудностей.

Далай-лама

При всех своих опасностях современный мир очень интересен. Ум нынешнего человека постепенно открывается навстречу другому восприятию реальности. Таких великих учителей, как Далай-лама или мать Тереза, можно увидеть по телевизору. В наше время многие мастера Востока приезжают на Запад учить людей. Книги всех мистических традиций находят всё больше своих читателей. Отчаянное положение нашей планеты постепенно заставляет людей понимать необходимость преобразования во всемирном масштабе.

Просветление реально, и на земле до сих пор живут просветлённые мастера. Когда вы действительно встретите такого человека, то будете потрясены в своей глубине и поймёте, что все такие слова, как «озарение» и «мудрость», которые вы считали просто фантазиями, имеют реальное наполнение.

Согьял Ринпоче

6 августа

Чаще всего люди лишают себя жизни в состоянии крайнего возбуждения. Человеку не следует принимать столь радикальное решение лишь из-за гнева, желания или страдания. Действуя импульсивно, он очень рискует совершить ошибку. Мы способны осмысливать сложившуюся ситуацию, поэтому должны воздерживаться от совершения поступков, которые невозможно исправить, должны ждать, когда к нам вернётся присутствие духа и состояние покоя.

Далай-лама

В медитации вы можете переживать мутное, полубессознательное, тусклое состояние, словно на вашей голове капюшон – вы пребываете в сонном отупении». На самом деле, это не более, чем затуманенный, мутный застой. Как выйти из этого состояния? Будьте бдительны, выпрямите спину, выдохните затхлый воздух из легких и направьте внимание в ясное Пространство, чтобы освежить свой ум. Если вы останетесь в этом застойном состоянии, то не будете развиваться, поэтому в случае таких спадов сознания неизменно очищайте ум. Очень важно быть внимательным, оставаться бдительным.

Дуджом Ринпоче

7 августа

Мой наставник Триян Ринпоче рассказал мне историю о человеке из провинции Кхам, который был очень несчастным. Он решил броситься в реку Цангпо, что в Лхасе. Этот человек захватил с собой бутылку водки и сказал себе, что он прыгнет в воду после того, как выпьет горячительного. Когда он двинулся в путь, его обуревали сильные эмоции. Он пришёл на берег реки и несколько минут просто посидел. Он никак не мог решиться ступить в воду, поэтому начал пить водку. Но мужество не пришло к нему, поэтому он выпил ещё. В конце концов, он отправился домой с пустой бутылкой.

Далай-лама

Миг смерти невероятно важен, если мы ясно понимаем, что происходит, и хорошо подготовились к своей кончине. В миг смерти мыслящий эго-ум умирает в своей сути, и в этой истине случается просветление. Если мы знакомы с подлинной природой ума благодаря практике, которую выполняли при жизни, то спокойнее воспринимаем просветление, когда оно спонтанно случается в миг смерти. Тогда мы узнаем природу ума так же естественно, как ребёнок забирается на колени матери. Оставаясь в этом состоянии, мы освобождаемся.

Согьял Ринпоче

8 августа

Из недавнего опроса населения США я узнал о том, что большинство американцев признались в том, что страдают от одиночества и недостатка общения. Двадцать пять процентов взрослых признались в том, что последние две недели им было одиноко, и периоды одиночества с каждым разом становятся всё более длительными.

По улицам городов ходят тысячи людей, но никто ни на кого не смотрит. Если люди случайно встречаются глазами, то не улыбаются друг другу до тех пор, пока их формально не познакомят. Люди часами сидят рядом в поезде, и всё равно не разговаривают. Вам не кажется это странным?

Далай-лама

Наделённые чувствами существа безграничны как всё пространство. Да осознают они природу своего ума без всяких усилий! Пусть существа из всех шести сфер бытия, каждое из которых в той или иной жизни был моим отцом или матерью, все разом обретут основу изначального совершенства.

Согьял Ринпоче

9 августа

По моему мнению, ощущение одиночества вызывается двумя причинами. Прежде всего, людей стало слишком много. Когда наша планета была менее населённой, люди острее осознавали свою принадлежность к человеческой семье. Люди, без сомнения, лучше знали друг друга и сильнее нуждались во взаимной поддержке. Даже в наше время в маленьких деревнях все люди знакомы. Они делятся орудиями труда и вместе выполняют тяжёлую работу. В старину люди регулярно встречались, ходили в храм. У них было больше возможности для общения.

Наша планета перенаселена, миллионы людей толпятся в громадных городах. Глядя на них, приходишь к единственной мысли: они стремятся только работать и получать зарплату. Мне кажется, что каждый человек живёт отдельно и независимо от других. Современная технология даёт нам полную самостоятельность. И у нас складывается ошибочное впечатление, будто значение других людей для нашего благополучия всё время снижается. Эта ситуация вызывает безразличие и чувство одиночества.

Далай-лама

Когда солнце глубокой преданности воссияет на снежной вершине мастера, из него изольётся вниз поток благословений.

Тибетский святой Дрикунг Кьёба

10 августа

Ещё одна причина чувства одиночества, по моему мнению, заключается в том, что в современном обществе все мы ужасно заняты. Даже если мы просто бросили кому-нибудь на бегу «как поживаешь?», нам уже кажется, будто мы потеряли две драгоценные секунды своей жизни. Едва мы пришли с работы, как тотчас же хватаемся за газету. «Нужно узнать новости», – говорим мы. А разговор с другом на разные темы мы считаем пустой тратой времени.

Далай-лама

В каждый миг своей жизни мы нуждаемся в сострадании, но больше всего мы нуждаемся в нём, когда умираем. Самый замечательный и самый утешающий дар, который вы можете преподнести умирающим людям, это сказать им, что вы молитесь за них, принимаете их страдания и очищаете их отрицательную карму через свою практику ради них.

Даже если люди не знают, что вы практикуете ради них, всё равно вы

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org помогаете им, и они в свою очередь помогают вам. Они активно способствуют развитию вашего сострадания, то есть самоочищению. Я считаю всех умирающих людей учителями, ведь они дают всем, кто помогает им, возможность преобразиться через развитие своего сострадания.

Согьял Ринпоче

11 августа

Люди, живущие в городах, обычно знакомы с небольшим кругом людей. Нам приходится здороваться со знакомыми. Но существует риск того, что каждый человек станет втягивать нас в разговор, что не практично. Поэтому мы избегаем тесного общения. Если же кто-то заговаривает с нами, мы считаем его поступок вмешательством в нашу личную жизнь.

Далай-лама

Для того чтобы подготовиться к смерти, главное – работать с переменами сейчас. Жизнь может быть полна боли, страданий и трудностей, но все эти возможности предоставлены нам для того, чтобы помочь нам психологически принять смерть. Только когда мы верим в то, что всё в мире постоянно, мы лишаем себя возможности учиться у перемен.

Согьял Ринпоче

12 августа

Если люди, живущие в большом городе, чувствуют одиночество, это ещё не значит, что им не хватает приятелей, скорее им недостаёт человеческого участия. Поэтому их душевное здоровье угнетается. Человек, растущий в атмосфере человеческой доброты и внимания, лучше и тоньше развивает своё тело, ум и поведение.

Далай-лама

У моего мастера был ученик по имени Апа Пант, известный индийский дипломат и писатель, который служил индийским послом в ряде стран. Он практиковал медитацию. Каждый раз, когда он приезжал к моему мастеру, он спрашивал у него, как медитировать. Он следовал некоей восточной традиции, в которой ученик постоянно задаёт мастеру один главный вопрос.

Однажды мой мастер Джамянг Кхенце смотрел Танец Ламы перед Дворцовым Храмом в Гангтоке, столице Сиккима. Он смеялся при виде ужимок атсары, клоуна, который развлекает зрителей между танцами. Апа Пант продолжал докучать ему, без конца спрашивая, как медитировать, поэтому на этот раз мой мастер ответил ему так, чтобы тот понял, что он отвечает в последний раз: «Медитируй так: когда предыдущая мысль ушла, а будущая мысль ещё не пришла, появляется промежуток?»

«Появляется», – согласился Апа Пант.

«Расширяй этот промежуток, – сказал мастер. – Это и есть медитация».

Согьял Ринпоче

13 августа

Общество становится всё менее человечным, мы всё чаще напоминаем роботов. Каждое утро мы идём на работу. Когда рабочий день заканчивается, мы прожигаем жизнь в ночных клубах или других заведениях подобного рода. Мы напиваемся, возвращаемся домой поздно и спим несколько часов. На следующий день мы снова в полудреме отправляемся на работу.

Правду ли то, что я сказал? Каждый человек превратился в винтик большого механизма. Люди двигаются в общем стаде независимо оттого, нравится им это

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org или нет. Спустя какое-то время нам уже трудно поддерживать такой образ жизни, и мы замыкаемся в безразличии.

Далай-лама

Самое сострадательное понимание нашей традиции, её самая большая польза для духовной мудрости человечества – в её постоянном подтверждении идеала бодхисатвы, существа, принимающего страдания всех наделённых чувствами существ, устремляющегося к освобождению не только ради своего блага, но и для блага остальных. Бодхисатва, достигнув освобождения, не растворяется в абсолюте, не бежит от мук самсары, а принимает решение возвращаться, чтобы направить свою мудрость и сострадание на служение всему миру.

Согьял Ринпоче

14 августа

Лучше никуда не ездите по вечерам, чтобы напиться. После окончания рабочего дня лучше поехать домой. Поужинайте, выпейте чашку чая или ещё что-нибудь, почитайте книгу, отдохните и ложитесь спать. На следующее утро встаньте рано утром. Если вы пойдёте на работу со свежим и открытым умом, тогда ваша жизнь, по моему мнению, значительно улучшится.

Далай-лама

Одна из самых известных тибетских женщин-мастеров, которых в Тибете очень много, Ма Чик Лап Дрен сказала: «Расслабляйтесь в расслабленности – вот самое главное для видения в медитации».

Будьте бдительны в отношении своей бдительности, но в то же время будьте настолько расслабленными, чтобы не держаться за идею расслабления.

Согьял Ринпоче

15 августа

Все люди знают, что ощущение замкнутого существования бесполезно и неприятно. Всем нам приходится бороться с этим ощущением, но оно вызывается великим множеством причин и условий, поэтому важно предупредить его на ранних стадиях. Семья это главная ячейка общества, и в ней человек должен чувствовать душевный подъём и развиваться в атмосфере любви и понимания.

Далай-лама

Последовательные существования в перерождении похожи не на жемчужины в ожерелье, которые удерживаются вместе нитью, «душой», пронизывающей все жемчужины, а скорее на игральные кости, сложенные стопкой. Каждая кость отдельна, но она поддерживает вышележащую кость, с которой она функционально связана. Между игральными костями существует не личность, а обусловленность.

Шуман («Исторический Будда»)

16 августа

Если вы чувствуете ненависть и недоброжелательность по отношению к другим людям, тогда и они могут питать в отношении вас подобные чувства, и в результате подозрение и страх создадут между вами расстояние, и тогда вы почувствуете одиночество и недостаток общения. Не все члены вашего общества будут питать в отношении вас такие же отрицательные чувства, но некоторые из них могут воспринимать вас отрицательно из-за ваших чувств.

Далай-лама

Чем чаще вы слушаете свою распознающую осознанность, тем легче вам будет

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
самостоятельно изменить свои отрицательные воззрения, увидеть их суть и даже посмеяться над ними из-за того, что они представляют собой абсурдные спектакли и забавные иллюзии.

Постепенно вы станете понимать, что способны освободиться всё быстрее от тёмных эмоций, которые управляют вашей жизнью. Такая способность составляет величайшее чудо.

Тибетский мистик Тёртён Согьял сказал, что на него не оказывают впечатление тот, кто может превращать пол в потолок или огонь в воду. Он сказал, что настоящее чудо заключается в освобождении хотя бы от одной отрицательной эмоции.

Согьял Ринпоче

17 августа

Если детей воспитывают в атмосфере работы и участия как дома, так и в школе, тогда они, повзрослев и заняв своё место в обществе, смогут помогать другим людям. Встретив кого-то в первый раз, они сохраняют спокойное расположение духа и будут без страха разговаривать с ним. Они сделают свой вклад в создание новой атмосферы, в которой ощущение одиночества будет распространено не так широко.

Далай-лама

Тяжёлая утрата может заставить вас смотреть на свою жизнь прямо, принудить вас найти её смысл, который вы прежде не видели. Когда вы неожиданно оказываетесь одиноким после смерти любимого человека, вам кажется, словно вы родились заново, и вас спрашивают: «Как ты поступишь со своей жизнью? Почему ты хочешь жить дальше?»

Я от всего сердца советую людям, которые охвачены горем и отчаянием от потери любимого, молиться о помощи, силе и благодати. Молитесь о том, чтобы выстоять и открыть для себя самый яркий смысл новой жизни, которая появилась у вас. Будьте восприимчивы и чувствительны, мужественны и терпеливы. А кроме того, оглядите свою жизнь для того, чтобы теперь отыскать способы щедрого излучения своей любви на других людей.

Согьял Ринпоче

18 августа

Когда над нами господствует гнев или ненависть, мы не в себе, причём как ментально, так и физически. Другие люди сразу замечают наше состояние и держатся на расстоянии. Даже животные убегают от нас, кроме комаров, которые пьют только нашу кровь! Мы теряем аппетит, плохо спим, иногда у нас развивается язва желудка, и если мы постоянно находимся в таком состоянии, то непременно сократим срок своей жизни.

Чего мы добьемся? Даже если мы позволим своей ярости излучаться на весь окружающий мир, то всё равно не устраним своих врагов. Вы знаете людей, у которых есть враги? До тех пор пока мы будем давать в себе приют этому внутреннему врагу в виде гнева и ненависти, то, как бы успешно мы ни уничтожали сегодня своих внешних врагов, всё равно завтра им на смену придут другие враги.

Далай-лама

Планировать будущее это всё равно, что рыбачить в сухом ущелье. Никогда не будет того, что вы хотите, поэтому откажитесь от всех проектов, всякого честолюбия. Если вы хотите поразмыслить над чем-нибудь, то лучше подумайте о неопределённости часа своей смерти.

Гьялсе Ринпоче

19 августа

Наши внешние враги это ментальные яды невежества, ненависти, желания, зависти и гордости. Только это способно лишить нас счастья. Особенно гнев и ненависть в большей степени, чем что-либо ещё, представляют собой корень страдания в этом мире, от семейных ссор до межнациональных конфликтов. Они делают невыносимой любую ситуацию. Ни одна религия не восхваляет такие качества. Все религии превозносят любовь и доброту. Почитайте несколько описаний рая. Вы поймёте, что на небесах царит покой, там утопают в красоте роскошные сады, полные цветов. Но, насколько мне известно, ни в одном раю никто не ссорится и не воюет. Итак, гнев нигде не причисляют к положительному качеству.

Далай-лама

Нам нужно то и дело восхищаться тонкими работами учений, практики, и даже когда не происходят необычные драматические перемены, упорно продвигаться вперёд спокойно и терпеливо. Очень важно быть искусным и мягким с собой, не теряя присутствие духа и не сдаваясь, а доверяя духовному пути, зная о том, что у него есть свои законы и свои движущие силы.

Согьял Ринпоче

20 августа

Как же нам справляться с гневом? Некоторые люди не видят в гневе ничего дурного. Люди, которые не привыкли следить за состоянием своего ума, полагают, что эмоции изначально присущи их природе, что их нужно не сдерживать, а открыто выражать. Если такое отношение правильное, тогда мы можем заявить, что невежество также составляет нашу природу, так как при рождении мы ничего не знаем. И всё же мы изо всех сил стараемся устранить невежество и безграмотность, и никто не утверждает, что эти качества естественны и должны сохраниться. Тогда почему бы ни поступить точно так же с ненавистью и гневом, ведь от них гораздо больше вреда? Нам непременно нужно приложить усилия.

Далай-лама

Наше существование мимолётно как осенние облака. Воспринимайте рождение и смерть существ как движения танца. Срок жизни подобен молнии в небе. Жизнь проносится мимо, словно ливень по крутой горе.

Гаутама Будда

21 августа

Для того чтобы чему-то научиться, требуется время. Невозможно знать всё, и тем не менее хорошо бы стать чуть менее невежественным. Точно так же трудно избавиться от гнева, но если нам удастся продвинуться до некоторой степени, то результат будет благотворным.

Далай-лама

Когда Видение присутствует, поток Ригпы неисчерпаем, и слияние двух сияний становится продолжительным и спонтанным. Всевозможные заблуждения освобождаются в самом их корне, и возникает всё ваше восприятие без перерыва как Ригпа.

Термин «медитация» не подходит для практики Дзогчен. Медитировать нужно на что-то, тогда как в Дзогчен всё есть лишь Ригпа. Поэтому нет вопроса о медитации, отдельной от простого пребывания в чистом присутствии Ригпы. Единственное слово, которое может описать это, звучит как не-медитация. Мастера говорят, что в этом состоянии, даже если вы ищете заблуждение, всё равно ничего не остаётся. Например, если вы искали обычную гальку на острове из золота и драгоценных камней, у вас всё равно не было возможности найти простые камни.

Согьял Ринпоче

22 августа

Люди, которых мы считаем своими врагами, проявляли к нам враждебность не самого нашего рождения. Они стали вести себя подобным образом в результате определённого типа мышления и поведения. Именно тогда мы и стали называть их «врагами». Если они полностью меняют своё отношение к нам, то становятся «друзьями». Один и тот же человек вчера мог быть нашим «врагом», а сегодня он уже стал нашим «другом». Такое отношение абсурдно.

Далай-лама

В смерти все составные части тела и ума разделяются и распадаются. Когда тело умирает, чувства и тонкие элементы растворяются, вслед за этим погибает обычный аспект ума со всеми его отрицательными эмоциями гнева, желания и невежества. В конце концов уже ничего не затмевает нашу подлинную природу, так как всё, что при жизни омрачало просветлённый ум, отпало. Остаётся изначальная основа нашей абсолютной природы, которая подобна чистому и безоблачному небу.

Это называется рассветом. Лучением Основы или Ясным Светом, когда само сознание растворяется во всепоглощающем пространстве истины.

Тибетская книга мёртвых повествует об этом так: «Природа всего сущего открыта, пуста и обнажена как небо. Возникает лучащаяся пустота без центра и поверхности, чистая и обнажённая Ригпа».

Согьял Ринпоче

23 августа

Старайтесь не попадать в ситуации, которые провоцируют вас на насильственную реакцию. Если же вы, несмотря на это всё же отреагировали именно так, то постарайтесь не развивать чувство. Если у вас есть знакомый, у которого есть дурная привычка дразнить вас, то постарайтесь забыть эту его прискорбную особенность и посмотрите на него с другой точки зрения.

Далай-лама

Если вы понимаете, что медитация нелегко даётся вам в вашей городской комнате, тогда проявите смекалку и отправляйтесь на природу, ведь природа это неисчерпаемый источник вдохновения. Для того чтобы успокоить свой ум, прогуляйтесь на рассвете в парке или посмотрите на капли росы, покоящиеся на лепестках садовой розы. Ложитесь на землю и смотрите бесцельно в небо, пусть ваш ум растворится в его просторе. Пусть внешнее небо пробудит небо внутри вашего ума. Постойте у ручья, опустите руку в её струящийся поток, станьте единым с его непрекращающимся журчанием. Посидите рядом с водопадом, пусть его исцеляющий смех очистит ваш дух. Походите по пляжу, чтобы морской ветер сильными и приятными порывами оведал вам лицо. Возрадуйтесь, воспользуйтесь красотой лунного света, чтобы уравновесить свой ум. Посидите у озера или в саду, тихо дыша, пусть ваш ум смолкнет, когда в небе безоблачной ночи тихо появится волшебная луна.

Согьял Ринпоче

24 августа

Психологи могут посоветовать вам не подавлять чувства вроде гнева, а выплеснуть его. Но они не станут призывать вас искать такое чувство или развивать его. Учитесь выявлять недостатки в своём гневе, и даже если вы до сих пор думаете, что гнев изначально присущ вашему уму, то всё равно не сможете удержаться от вывода о том, что лучше бы вам избавиться от гнева.

Далай-лама

Не нужно ошибочно полагать, будто природа ума присуща исключительно вашему уму. На самом деле, это природа всех вещей. Никогда не будет лишним повторить, что, осознавая природу ума, вы осознаете природу всех вещей.

Согьял Ринпоче

25 августа

Попытайтесь проводить ясную черту между человеком и его (или её) поведением в определённый отрезок времени. Реагируйте не против человека, а против какой-то эмоции или шаблона поведения. Отвергайте любое желание навредить самому человеку. Попытайтесь помочь ему измениться и приносите ему как можно больше благ. Если вы не позволите себе мешать ему в его делах, тогда он вполне сможет быстро перестать вести себя как ваш враг. Он может даже стать вашим другом.

Далай-лама

Эти учения о бардо исходят из ума мудрости Будд, которые могут воспринимать жизнь и смерть, словно глядя на свои ладони.

Мы тоже Будды. Итак, если мы будем практиковать в бардо этой жизни и погружаться всё глубже в природу своего ума, тогда мы сможем открыть это знание бардо, и истина этих учений раскроется в нас сама собой. Поэтому естественное бардо этой жизни очень значимо. Именно здесь и сейчас закладывается основа всех бардо. Говорят, что высший способ подготовиться это стать просветлённым уже при жизни.

Согьял Ринпоче

26 августа

Вы не должны мириться с причинённым вам или другим людям злом. Боритесь со злом, но не с теми, кто его причиняет. Не сердитесь на них и не пытайтесь мстить. Таким образом, ваша реакция не будет иметь форму мести или гнева, вспыхнувшего в ответ на чужой гнев. В этом и заключается терпение. Трудно реагировать правильно, когда вас обуревают ярость, трудно смирить приступ сильного гнева.

Далай-лама

Иногда, когда я медитирую, я не применяю никакой конкретный метод. Я просто позволяю своему уму отдыхать и понимаю, особенно когда вдохновлён, что могу привести свой ум домой и очень быстро расслабиться. Я сижу тихо и отдыхаю в природе ума. Я не сомневаюсь в том, что пребываю в «правильном» состоянии. Я не прикладываю никаких усилий, а лишь осознаю всё вокруг, бодрствую и испытываю нерушимую уверенность.

Когда я нахожусь в природе ума, обычного ума уже нет. Мне не нужно поддерживать чувство бытия, я просто есть. Присутствует принципиальное доверие. И мне совсем нечего делать.

Согьял Ринпоче

27 августа

Недавно я был в Иерусалиме, где принял участие в дискуссии между израильскими и палестинскими студентами. В конце встречи один палестинец сказал, что всё просто прекрасно, пока они разговаривают, но как только они окажутся на улице, ситуация резко изменится. Если их арестуют израильские полицейские, они ощутят ярость и станут воспринимать израильтян как своих врагов. Палестинские студенты начали думать, как быть. Они немного подискутировали и пришли к выводу о том, что им следует воспринимать

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
другого человека как «образ Бога». Один студент сказал: «Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с человеком, который навредил вам, то каким бы страшным ни было причинённое им зло, всё равно считайте его образом Бога. Тогда ваш гнев растворится». Разве это плохое предложение?

Далай-лама

Когда вы медитируете, держите рот немного приоткрытым, словно вы вот-вот произнесете глубокое спокойное «а-а-а-а». Говорят, что когда человек глубоко дышит преимущественно ртом, тогда «кармические ветры», создающие случайные мысли, обычно возникают гораздо реже и меньше создают препятствий в вашем уме и медитации.

Согьял Ринпоче

28 августа

Один человек написал мне, что во время медитации он увидел образ Далай-ламы, который оказал ему значительную помощь. Теперь когда он сердится, то думает обо мне, и его гнев уменьшается. Я не убеждён в том, что моя фотография обладает способностью уменьшать силу гнева (смех), и всё же я полагаю, что если в тот момент, когда гнев неожиданно возникает в нас, мы думаем о том, кого любим, тогда наш ум успокаивается, хотя бы до некоторой степени. Например, вы можете подумать о мужчине (или женщине), в которого влюблены. Такая мысль отвлечёт ваш ум. Мы говорим: «Две мысли не могут возникнуть одновременно». Наш ум естественно движется к новому образу, если он оказался более сильным, и прежний образ исчезает.

Далай-лама

Если слона ума связать со всех сторон верёвкой внимательности, тогда страх исчезнет, и придёт полное счастье. Все враги, то есть тигры, львы, слоны, медведи, змеи наших эмоций и все стражи ада, демоны и ужасы, связанные мастерством вашего ума и прирученные одним умом, исчезают, потому что из ума удалены все страхи и неизмеримые печали.

Шантидева

29 августа

Когда мы поддаемся гневу, то не всегда вредим нашему врагу, но непременно вредим себе. Мы теряем душевный покой, всё валится из наших рук, у нас отвратительное пищеварение, мы плохо спим, отпугиваем гостей или бросаем яростные взгляды на тех, кто имеет наглость попасться нам на дороге. Если у нас есть домашнее животное, мы забываем покормить его. Мы делаем невыносимой жизнь родных и держим дистанцию даже с друзьями. Всё меньше людей чувствуют к нам симпатию, поэтому мы всё чаще ощущаем одиночество.

Что касается нашего недруга, то он сидит дома в прекрасном настроении. Как-то раз соседи передали ему ваши слова, и теперь он радуется. Если вашему врагу скажут: «Этот человек несчастен, он потерял аппетит, у него бледное лицо, нечесанные волосы, он не может спать и глотает снотворные пилюли, никто больше не приходит к нему, даже собака боится подойти к нему и беспрестанно на него лает», тогда он обрадуется. И если он узнает, что в конечном итоге вы угодили в клинику неврозов, тогда его ликование не будет предела!

Далай-лама

Благословите меня, чтобы мой ум стал единым с Дхармой. Благословите меня, чтобы Дхарма продвигалась по пути. Благословите меня, чтобы путь мог устранить смущение. Благословите меня, чтобы смущение превратилось в мудрость.

Гампопа

30 августа

Цель желания заключается в обретении удовлетворения. Если желание господствует над нами, если мы всё время к чему-то стремимся, то никогда не достигаем цели и вместо счастья получаем страдание. В наше время мы много говорим о сексуальной свободе. Но когда человек поддается половому влечению и совсем не сдерживает его, желая просто получить удовольствие, тогда его удовлетворение длится не долго, и у него возникают множество трудностей, последствия которых (страдания брошенного партнёра, разрыв отношений, дети в неполных семьях, венерические болезни, СПИД) гораздо больше, чем краткие мгновения удовольствия, которые может пережить человек.

Далай-лама

Каждый раз утраты и обманы жизни учат нас непостоянству. Они приближают нас к истине. Когда вы падаете с большой высоты, то можете приземлиться только на почву, а именно на почву истины. И если у вас появляется понимание, исходящее из духовной практики, тогда падение это уже не беда, а открытие внутреннего прибежища.

Согьял Ринпоче

31 августа

По самой своей природе желание возрастает с новой силой даже после того, как человек решил, что он полностью удовлетворён. Тот, кто позволяет желанию поработить себя, уподобляется человеку, который умирает от жажды и выпивает чашу с морской водой. Чем больше он пьёт, тем сильнее разгорается его жажда.

Далай-лама

Включите телевизор или просмотрите газету. Повсюду вы увидите смерть. Но разве жертвы авиакатастроф и аварий на дорогах ожидали свою смерть? Они принимали жизнь за нечто само собой разумеющееся, как и мы. Разве мы редко слышим истории о своих знакомых или даже друзьях, которые неожиданно умерли? Для того чтобы умереть, нам не нужно даже болеть. Наши тела могут внезапно выйти из строя, сломаться как машина. Вчера мы были в полном порядке, сегодня заболели, а завтра умрём.

Согьял Ринпоче

Осень

1 сентября

У всего есть свой предел. Если мы хотим быть богатыми, то нам, возможно, удастся заработать большую сумму денег, но однажды из-за обстоятельств мы не сможем пополнять свой капитал и почувствуем разочарование. Лучше не ломать ограничения, поставленные извне, а установить собственные границы. Мы должны уменьшить свои желания и научиться быть довольными.

Далай-лама

Когда люди начинают медитировать, они часто говорят, что их мысли беспорядочно мечутся, что их стало больше, чем прежде. Но я разумею их в этом и говорю, что это добрый знак. Мысли не носятся в вас быстрее прежнего, просто именно вы стали безмолвнее и, наконец, осознали, какими шумными всегда были ваши мысли. Не падайте духом и не сдавайтесь. Что бы ни возникало, просто всё время присутствуйте, постоянно возвращайтесь к дыханию, даже посреди всего смущения.

2 сентября

Желание это источник бесконечных проблем. Чем больше у нас желаний, тем больше нам приходится планировать, тем усерднее мы вынуждены работать для исполнения желаний. Один коммерсант сказал мне, что чем больше он расширял свою компанию, тем сильнее было его желание ещё больше развить её. И чем активнее он продвигал свою компанию на рынке, тем чаще ему приходилось лгать и тем безжалостнее сражаться с конкурентами. Он понял, что постоянно желать большего бессмысленно, что ему следует снизить объём торговых операций, чтобы конкуренты не так жестоко атаковали его и чтобы он получил возможность вести дела честно. Его доводы показались мне разумными.

Далай-лама

В безоблачном ночном небе висит полная луна. Вот-вот взойдёт «господин звёзд». На меня нисходит лик моего сострадательного господина Падмасамбхавы, излучая нежное приветствие. Моя радость от осознания приближающейся смерти гораздо сильнее радости торговцев судами, делающих огромные деньги у моря, и радости богов, которые бахвалятся своими победами в битве, и радости мудрецов, которые погрузились в восторг совершенного поглощения. Как странник, который выходит на дорогу, когда приходит пора отправляться в путь, я не останусь больше в этом мире, но поселюсь в крепости великого блаженства бессмертия.

Лонгченпа

3 сентября

Я не хочу сказать, что мы не должны заниматься бизнесом или развивать его. Экономический рост очень благотворен. Например, растущая экономика предоставляет работу тем, кто нуждается в ней. Коммерция выгодна самому торговцу, окружающим людям и обществу в целом. Если все люди бросятся в монастыри или станут странствовать по миру с чашей для подаяния, тогда все мы умрём от голода! Я убеждён в том, что Будда в такой ситуации сказал бы своим монахам: «Ребята, ступайте-ка работать!»

Далай-лама

Есть лишь один способ достичь освобождения и обрести всеведение просветления: следуя наставлениям подлинного духовного мастера. Наставник поможет вам пересечь океан самсары.

Солнце и луна мгновенно отражаются в чистой спокойной воде. Точно так же, благословения всех Будд всегда присутствуют для тех людей, которые крепко верят в них. Лучи солнца падают повсюду без разбора, но только там, где лучи фокусируются на увеличительном стекле, они могут поджечь сухую траву. Когда вездесущие лучи сострадания Будды фокусируются на увеличительном стекле вашей веры и преданности, пламя благословений вспыхивает в вашем естестве.

Дилго Кхенце Ринпоче

4 сентября

Экономика не должна процветать за счёт пренебрежения человеческими ценностями. Мы должны быть преданными честной практике, и нам не следует жертвовать своим душевным покоем ради выгоды. Если выгода оправдывает всё, тогда зачем мы упразднили рабство? Я считаю благородные идеалы подлинными показателями прогресса человечества.

Далай-лама

Когда кто-то страдает, и вы растеряны и не можете найти способ помочь

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
человеку, мысленно поставьте себя на его место. Вообразите как можно ярче, что бы вы пережили, если бы вам довелось испытать такую боль. Задайте себе вопрос: «Как бы я чувствовал себя? Какое бы отношение друзей к себе я ожидал? Что больше всего мне было бы нужно от них?»

Когда вы поменяетесь местами с другими людьми, то тем самым решительно сместите своё внимание с обычного объекта, то есть самих себя, на других существ. И так, обмен себя на других это очень эффективный способ ослабить хватку эго-цепляния и самовлюблённости и, таким образом, открыть сердца для сострадания.

Согьял Ринпоче

5 сентября

Зависть делает нас несчастными, она мешает нам духовно расти. Если она проявляется как агрессия, то вредит и другим. Это крайне отрицательное качество.

Далай-лама

Дуджом Ринпоче часто рассказывал притчу о сильном индийском разбойнике, который после бесчисленных успешных набегов осознал ужасные страдания, которые он причиняет людям. Ему захотелось искупить свои грехи, и он пришёл к знаменитому мастеру. «Я грешник, – сказал разбойник. – Теперь я мучаюсь. Есть ли для меня какой-то выход? Что мне делать?»

Мастер оглядел разбойника с головы до ног, а затем спросил его, что у него хорошо получается.

«Ничего», – ответил разбойник.

«Ничего? – гаркнул мастер. – Наверняка ты умеешь делать что-то хорошо!»

Разбойник помолчал немного, а потом признался: «У меня есть один талант: я умею воровать».

«Отлично! – воскликнул мастер. – Именно это искусство тебе и понадобится. Отправляйся в тихое место и ограбь все свои чувства восприятия, укради все звёзды и планету в небе, раствори их в животе пустоты, всепоглощающем пространстве природы ума».

Спустя три недели разбойник осознал природу своего ума. В конце концов, его признали одним из самых великих святых Индии.

Согьял Ринпоче

6 сентября

Зависть абсурдна. Мы всё равно не помешаем людям, на которых направлена наша зависть, приобрести больше денег или качеств, но лишь вызовем в себе новую форму страдания. А если зависть достаточно сильная для того, чтобы заставить нас уничтожить успех и процветание других людей, то может ли быть что-то более подлое? У меня нет сомнений в том, что подобные действия со временем обратятся против нас.

Далай-лама

Какой бы метод медитации вы ни использовали, откажитесь от него, или пусть он сам растворится, когда вы поймёте, что естественным образом погрузились в состояние бдительного, просторного и пульсирующего покоя. Тогда оставайтесь там в безмолвии, цельности, без необходимости прибегать к какому-либо конкретному методу. Метод уже достиг своей цели. Но если вы блуждаете, смущаетесь, тогда возвратитесь к той технике, которая наиболее эффективно призывает вас обратно.

Согьял Ринпоче

7 сентября

Зависть нелепа, потому что благополучие общества зависит от каждого принадлежащего ему члена. Если какие-то люди процветают, то от этого получает выгоду и общество – следовательно, и мы тоже в какой-то степени. Когда мы видим состоятельного человека, нам следует не раздражаться, а ясно осознать, что его богатство приносит выгоду и нам.

Далай-лама

Мы часто задаёмся таким вопросом: «Каково мне придётся, когда я умру?» Ответ на этот вопрос звучит так: в каком бы состоянии ума мы ни находились теперь, какими бы людьми мы ни были, именно такими мы будем в миг смерти, если не изменимся. Поэтому абсолютно необходимо использовать эту жизнь для того, чтобы очистить поток своего ума, а вместе с ним свой образ жизни и характер, пока это ещё возможно.

Согьял Ринпоче

8 сентября

Если мы влюбляемся в человека, который вызывал в нас зависть, тот можем порадоваться его успеху. Если же мы не очень уважаем этого человека, но его успех выгоден обществу, значит у нас появляется ещё одна причина порадоваться за него. Мы не смогли бы сделать свою страну процветающей лишь собственными усилиями. Для этого требуются усилия и таланты множества людей. Этот человек оказался среди способных людей, поэтому для нас это хорошие новости.

Далай-лама

Просветление реально, и каждый из нас, кем бы он ни был, может при благоприятных обстоятельствах и с правильным обучением осознать природу ума и, тем самым, познать в себе то, что бессмертно и вечно чисто. Таково обещание всех великих мистических традиций мира, которое исполнялось и исполняется в бесчисленных тысячах человеческих жизней.

Духовная истина это не что-то сложное и тайное. По сути, это абсолютно здравый смысл. Когда вы познаёте природу ума, спадают слои смущения. На самом деле, вы не «становитесь» Буддой, а просто постепенно перестаёте заблуждаться. Если вы Будда, это ещё не значит, что вы стали Всемогущим духовным сверхчеловеком, просто вы, наконец-то, стали настоящим человеком.

Согьял Ринпоче

9 сентября

Даже если тот, кто богаче и умнее нас, забирает себе все плоды своего материального благополучия, то чего мы добьемся, если будем душить себя завистью? Разве у него нет права иметь то, что хотим мы?

Далай-лама

Когда вы используете мантру, предложите своё сердце и душу в горячей и сосредоточенной преданности. Соедините, смешайте, сплавьте свой ум с умом Падмасамбхавы или своего мастера.

Постепенно вы почувствуете, что приближаетесь к Падмасамбхаве и закрываете промежуток между собой и его умом мудрости. Скоро через благословение и силу этой практики вы увидите, как ваш ум преобразуется в ум мудрости Падмасамбхавы или мастера. Вы начинаете постигать их единство. Если вы опустите палец в воду, он станет мокрым, а если вы внесёте палец в огонь, он обожжётся ~ точно так же, если вы погрузите свой ум в ум мудрости Будд, он преобразится в природу мудрости.

Ваш ум постепенно начинает осознавать себя в состоянии Ригпы, так как сокровенная природа ума это не что иное, как ум мудрости всех Будд. Ваш обычный ум постепенно растворяется, а чистая осознанность, поле Будды, внутренний учитель проявляется. По сути, благословение это преобразование, в котором ум переходит в состояние абсолюта.

Согьял Ринпоче

10 сентября

Самый отвратительный недостаток тщеславия заключается в том, что оно не позволяет нам совершенствоваться. Если вы думаете: «Я всё знаю, и я прекрасный человек», то ничему не научитесь, а невежество это одно из самых худших качеств человека.

Далай-лама

Цель медитации заключается в том, чтобы пробудить в нас подобную небу природу ума и показать себе то, чем мы в действительности являемся, нашу неизменную чистую осознанность, которая пронизывает всю жизнь и смерть.

В безмятежности и безмолвии медитации мы получаем проблеск глубокой внутренней природы, которую мы так давно потеряли из вида среди суеты и смущения своего ума, и возвращаемся в неё.

Согьял Ринпоче

11 сентября

Ревность иногда кажется мне оправданной, когда доверие человека предают партнёры, хотя это качество и остаётся отрицательным. Предположим, что два человека любят друг друга. Они решают жить вместе, у них всё складывается хорошо, они полностью доверяют друг другу, заводят детей, но муж (или жена) заводит роман на стороне. Легко можно предположить, что второй партнёр впадёт в депрессию.

Человек, возбудивший ревность, разделяет ответственность за ситуацию. Один мужчина рассказал мне о том, что он женился и стал душевно сближаться с женой. Они всё лучше узнавали друг друга. И тут он начал чувствовать страх оттого, что они узнают друг друга. Между ними росло напряжение, и в результате жена бросила его и вышла замуж за другого.

Когда два человека живут вместе, они сближаются. Чем ближе вы кому-то, тем меньше нуждаетесь в секретах. Разве плохо полностью довериться близкому человеку? По-моему, смешно не доверять человеку, с которым вы вступили в брак.

Далай-лама

Почему мы так боимся смерти, что даже не решаемся смотреть на неё? Мы знаем, что не сможем всегда избегать вида смерти. Миларэпа сказал: «Вещь, которую называют трупом и которой мы так сильно страшимся, пребывает с нами здесь и сейчас».

Согьял Ринпоче

12 сентября

Тщеславие становится причиной многих общественных трудностей. Из-за него возникают зависть, высокомерие, презрительность, безразличие. Иногда люди из тщеславия унижают окружающих и вредят им.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Зачастую человек, лишь теряя кого-то, понимает, как он любит его. Тогда он цепляется за него ещё крепче. Но чем крепче он цепляется, тем активнее этот человек вырывается и тем более хрупкими становятся их отношения.

Нас часто посещает желание обрести счастье, но мы гоняемся за ним так неуклюже и неискусно, что лишь больше печалимся. Обычно мы предполагаем, что должны цепляться для того, чтобы получить то, что укрепит наше счастье. Мы спрашиваем себя: «Неужели мы можем наслаждаться этой вещью, если у нас нет её?» Как часто мы ошибочно считаем привязанность любовью!

Даже если отношения гармоничные, любовь можно испортить привязанностью с её чувством опасности, стяжательным устремлением и гордыней. Тогда любовь исчезает, и от неё остаются только останки, шрамы привязанности.

Согьял Ринпоче

13 сентября

Нам следует провести разграничительную линию между тщеславием и уверенностью в себе. Нам необходимо верить в себя. Уверенность в себе помогает нам не потерять присутствие духа в некоторых ситуациях, мыслить положительно: «Я способен достичь успеха». Уверенность в себе это совсем не то, что и излишняя самоуверенность, основанная на ложной оценке своих способностей или обстоятельств.

Если вы понимаете, что в отличие от других людей способны выполнить задачу, тогда вас нельзя называть тщеславным, пока ваша оценка ситуации адекватна. Это всё равно как если бы высокий человек подошёл к группе низкорослых людей, которые тянулись к какой-то вещи, висящей слишком высоко для них, и сказал: «Не мучайтесь, я достану эту вещь». Это означает, что у него больше способности выполнить конкретно эту задачу, чем у других, но совсем не означает, что он превосходит окружающих или стремится господствовать над ними.

Далай-лама

Тибетцы говорят: «Отрицательное действие обладает одним полезным качеством: его можно очистить». Надежда есть всегда. Даже самые отпетые преступники, убийцы, могут измениться, преодолеть обусловленность, заставившую их пойти на преступления. Если мы используем искусно и мудро нынешнее положение, то обретем вдохновение для освобождения от оков страдания.

Согьял Ринпоче

14 сентября

Тщеславие никогда не находит оправдания. Оно основано на ложной самооценке или на временном и поверхностном успехе. Мы должны помнить отрицательное воздействие тщеславия. Мы также должны осознавать свои недостатки и ограничения, должны понимать, что в своей сути мы ничем не отличаемся от тех людей, которые кажутся нам менее способными, чем мы.

Далай-лама

После того как вы исследовали великие мистические традиции, выберите одного мастера и следуйте за ним (или за ней). Одно дело пуститься в духовное странствие, и совсем другое дело проявить терпение и стойкость, мудрость, мужество и смирение для того, чтобы идти по пути до конца. Возможно, у вас есть карма найти учителя, но тогда вы должны создать карму идти за ним. Немногие среди нас действительно знают, как следовать за мастером, что само по себе уже искусство. Поэтому каким бы великим ни было учение или мастер, для вас очень важно найти в себе озарение и искусство для того, чтобы научиться любить мастера и следовать за ним и учением.

Согьял Ринпоче

15 сентября

Некоторые люди пережили драматические события. Они стали свидетелями убийства своих родителей или других людей, их насильовали или пытали. Спустя много лет их до сих пор преследуют сны и воспоминания о минувших событиях, и они не могут говорить о них. Помогать им следует косвенно. Время устранения серьёзных психических травм в большой степени зависит от общества и культуры. Религия также может играть важную роль. Тибетцы выполняют буддистскую практику и поэтому меньше подвержены гнетущему влиянию трагических событий.

Далай-лама

Больше всего на свете мир нуждается в бодхисатвах, деятельных служителей мира, «одетых», как сказал Лонгченпа, «в броню стойкости», преданных своему видению бодхисатвы и мудрости. Юристы, художники, политики, врачи и экономисты, учителя и учёные, техники и инженеры – все они должны быть бодхисатвами. Нужно, чтобы повсюду бодхисатвы работали сознательно как каналы сострадания и мудрости, на всех уровнях и во всех сферах общественной деятельности. Такая работа преобразит как их самих, так и других людей. Они будут трудиться в своей профессиональной области, чтобы поддержать Будд и просветлённых существ ради сохранения нашего мира и более благоприятного будущего.

Согьял Ринпоче

16 сентября

Если у жертв достаточно широкий кругозор, чтобы простить, и если люди, которых насильовали, истязали и убивали, осознают гнусность такого поведения и жалеют своих мучителей, тогда им может помочь встреча. Так агрессор сможет осознать свои ошибки и выразить искреннее раскаяние, предложить жертве возможность хотя бы частично освободиться от бремени обиды. Если обе стороны могут таким образом найти почву для примирения, то этим способом явно стоит воспользоваться!

Далай-лама

Если ваш ум способен естественным образом успокаиваться, и если вы понимаете, что просто отдыхаете в его чистой осознанности, тогда медитация вам не нужна. Однако многим из нас очень трудно погрузиться в такое состояние. Мы не умеем пробуждать его. Наши умы возбуждены и смущены, и нам необходимы искусные методы для того, чтобы вызвать его.

Под термином «искусный» я подразумеваю, что вы осознаёте природу своего ума, постигаете свои различные изменчивые настроения и посредством своей практики возвращаете интуитивное понимание того, как нужно работать с собой каждый миг. Развивая всё это, вы учитесь искусству применять любой метод для адекватной оценки любой конкретной ситуации или проблемы, чтобы преобразить среду своего ума.

Согьял Ринпоче

17 сентября

Серьёзные конфликты воздействуют не только на жертв. В тяжёлое положение попадают и мучители. Ветераны вьетнамской войны постоянно вспоминают свою жестокость. Спустя много лет их мучают ночные кошмары, в которых оживают сцены убийств, взрывов, трупов.

Далай-лама

Однажды царь Милинда спросил буддистского святого Нагасену: «Когда кто-то перерождается, он остаётся тем же, кто только что умер, или отличен от него?»

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
«Он ни тот, ни другой, – ответил Нагасена. – Если кто-то зажёт светильник, мог бы тот гореть всю ночь?»

«Да», – кивнул Милинда.

«Пламя, которое горит в первый час ночи, это то же самое пламя, которое горит в последний час ночи?» – задал вопрос Нагасена.

«Нет», – рассудил Милинда.

«Означает ли это, что в этих двух случаях мы видим разные светильники?» ~ спросил Нагасена.

«Нет, – сказал Милинда. – Всю ночь горит пламя одного светильника».

«Такова же природа перерождения, – заключил Милинда. – Возникает одно явление, и мгновенно завершается другое. Первое действие сознания в новом существовании не такое же, что и последнее действие сознания в предыдущем существовании, но и не другое».

Согьял Ринпоче

18 сентября

Очень чувствительные люди часто сталкиваются со своей главной трудностью в виде недостатка эмоциональной поддержки со стороны окружающих. Доброта, альтруизм и сострадание могут помочь уменьшить их страдание, но как раз этих качеств зачастую и не хватает в нашем обществе, поэтому жертвам одиноко, они не находят выход к людям.

И тем не менее, им можно помочь, если поговорить с ними в личной встрече или в группе. Можно применить разные методы для того, чтобы уменьшить их страдания. Мы должны помогать таким людям осознавать, что они не одиноки, что многие находятся в такой ситуации, и большинству удаётся преодолеть свои трудности. Мы можем рассказать им о душевных страданиях и психических травмах, которые пережили мы сами, и объяснить, как нам удалось преодолеть свои трудности.

Далай-лама

Очень важно всегда помнить о том, что принцип безличности не означает, что буддисты избавляются от уже существующего эго. Напротив, это значит, что никакого эго никогда в принципе и не было. Осознание этого обстоятельства и есть безличность.

Согьял Ринпоче

19 сентября

Точно так же, крепкое тело помогает нам сопротивляться болезни и быстрее выздоравливать, а здоровый ум позволяет нам легче переносить трагические события и дурные новости. Если наш ум слаб, тогда трагические события оказывают на нас сильное и долгое воздействие.

Это не значит, что мы непоправимо обуславливаемся своим прошлым. Посредством обучения мы всегда можем укрепить здоровое состояние ума. Но здесь, опять же, решающую роль играют образование, атмосфера в семье, общество, религия, средства массовой информации и многие другие факторы.

Далай-лама

Будда был таким же человеком, как мы с вами. Он никогда не заявлял о своей божественности, а просто знал, что у него есть природа Будды, семя просветления, как и у каждого существа. Природа Будды от рождения присуща каждому наделённому чувствами существу, и я всегда говорю, что наша природа Будды так же благодатна, как и природа Будды любого другого Будды».

20 сентября

Люди, которые выросли в мирной атмосфере и смогли развить человеческие качества тонким образом, гораздо быстрее и легче восстанавливаются после психической травмы. И наоборот: люди, которые с детства видели ссоры и насилие, реагируют отрицательно, и им нужно больше времени для выздоровления.

Далай-лама

Одного из величайших мастеров Тонглена в Тибете звали Геше Чека-вой. Он жил в одиннадцатом веке. Этот человек был прекрасно образован и освоил многие формы медитации. Однажды он зашёл в комнату своего учителя и увидел открытую книгу. Он прочёл такие строки: «Отдай все свои удачи и победы другим, а все неудачи и поражения заведи себе».

Геше Чекаву поразило грандиозное и почти невыносимое сострадание этих строк, и он пошёл искать мастера, написавшего эти слова. Однажды во время своего странствия он встретил прокажённого, и тот сказал ему, что этот мастер уже умер. Но Геше Чекава продолжил свой путь. Эти долгие и трудные поиски были вознаграждены его встречей с главным учеником покойного мастера. «Как вы думаете, насколько важно учение, содержащееся в этих двух строках?» – спросил Геше Чекава.

«Нравится вам это или нет, но вам придётся практиковать это учение, если вы действительно желаете достичь поля Будды», – ответил ученик мастера.

Согьял Ринпоче

21 сентября

Разумеется, мы не можем довольствоваться лишь теориями и рецептами из книг по психологии. Важно иметь чистые намерения и давать советы от души. Необходимо сохранять терпение и продолжать упорно добиваться результата, сколько бы времени на это ни понадобилось. Если ум человек глубоко смущён, недостаточно просто пробормотать несколько утешительных слов.

Далай-лама

Святую тайну практики Тонглен знают мистические мастера и святые всех традиций. Они живут этой практикой, воплощают её в жизнь. Вместе с отречением и рвением подлинной мудрости и настоящего сострадания, она наполняет их жизнь радостью. Одна современная женщина, посвятившая свою жизнь служению больным и умирающим, которая излучает эту радость отдачи и получения, носит имя Матери Терезы. Мне не известно более вдохновляющее изречение духовной сути Тонглен, чем следующие её слова: «Все мы стремимся попасть на небеса, где пребывает Бог, и в наших силах оказаться на небе с Ним в этот самый миг. Но быть счастливым с Ним сейчас значит любить, как любит Он, помогать, как помогает Он, отдавать, как отдаёт Он, служить, как служит Он, спасать, как спасает Он, быть с Ним все сутки напролет, касаться Его, печалась его скрытости».

Согьял Ринпоче

22 сентября

Если вы пережили трагедию, то должны осознавать, что тревога и беспокойство это всего лишь необходимое дополнение к вашему страданию. Попробуйте поговорить о своей трудности, высвободите её и не делайте из неё тайну из-за стыда или скромности. Скажите себе, что эта трудность осталась в прошлом, что нет смысла тащить её в будущее. Попробуйте настроить свой ум на положительные моменты жизни.

Далай-лама

Всё на свете можно использовать как средство медитации. Улыбка, лицо в подземке, вид маленького цветка, пробивающегося из трещины в асфальтовом тротуаре, красивое платье в витрине магазина, лучи солнца на цветочных горшках на подоконнике. Будьте бдительны к любому проявлению красоты и благодати. Радуйтесь каждой мелочи и каждый миг будьте бдительны к вести, которая всегда возникает из безмолвия».

Постепенно вы станете хозяином своего блаженства, творцом своей радости, и у вас под рукой всегда будут средства для того, чтобы возрадоваться, воспрянуть духом, и вдохновить каждый свой вздох и движение.

Согьял Ринпоче

23 сентября

Подумайте о том, что вызвало ваше страдание. Люди, которые вредят другим, становятся рабами трёх ментальных ядов: невежества, ненависти и желания. Они не могут контролировать состояние своего ума. Все мы содержим в себе эти три яда. Если они чуть-чуть упрочат своё господство над нами, тогда мы тоже совершим преступные действия. И наоборот: можно предположить, что однажды преступник научится сдерживать свои отрицательные эмоции и станет добрым человеком. Никогда не нужно никого осуждать.

Далай-лама

Все существа живут, умирают и перерождаются бесчисленное количество раз. Они снова и снова переживают неопиcуемый Ясный Свет. Но они омрачены тьмой невежества, поэтому бесконечно бродят в безграничной самсаре.

Падмасамбхава

24 сентября

Иногда под влиянием своих склонностей или обстоятельств мы можем совершить поступки, которые обычно считаем недопустимыми. Люди, которые обманулись ложными идеями вроде расизма и национализма, которые сами по себе не склонны к противозаконным действиям, всё же совершают поступки, пронизанные насилием и жестокостью. Мы должны помнить об этом, когда подвергаемся гонениям со стороны других людей. Тогда мы непременно придём к выводу о том, что наше страдание вызвано большим количеством факторов.

Далай-лама

Буддизм признаёт шесть областей существования: богов, полубогов, людей, животных, голодных духов и адских существ. Каждая область существования формируется под воздействием одной из шести главных отрицательных эмоций: тщеславия, зависти, желания, невежества, жадности и гнева.

Эти шесть областей существуют потому, что мы бессознательно позволяем своим отрицательным эмоциям проецировать вокруг нас целые области, определять стиль, форму, фон и среду нашей жизни в этих областях. Они также существуют в нас как различные семена и склонности разных отрицательных эмоций в нашей психофизической системе, всегда готовые пустить росток и пробиться на поверхность, в зависимости оттого, что на них влияет и какие решения в жизни мы принимаем.

Согьял Ринпоче

25 сентября

Иногда при встрече с незнакомым человеком мы чрезмерно сдерживаемся и держим излишне большую дистанцию с ним. Такая реакция нелогична. На самом деле, у нас нет веской причины бояться общения с другими людьми. Нам нужно

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
лишь осознать, что они такие же люди, как и мы, с подобными стремлениями и потребностями. Так нам будет легче растопить лёд и установить с ними связь.

Далай-лама

Когда мы осознали закон кармы во всей его мощи и всех сложных преломлениях на протяжении очень многих жизней, когда увидели, как наше цепляние за эго, угождение самости жизнь за жизнью неизменно вплетает нас в сеть невежества, которая с каждым разом всё крепче окутывает нас, когда мы действительно осознали опасную и мрачную природу ума, цепляющегося за самость, когда мы по-настоящему проследили все его действия в самых тонких и скрытых местах, когда мы поняли, как определяются наши мысли и поступки, суженные и затемненные эго, осознали, что нам почти невозможно открыть сердце необусловленной любви, что эго закрыло для нас все источники настоящей любви и подлинного сострадания, тогда мы со всей ясностью и чёткостью понимаем слова Шантидевы: «Если весь вред, все страхи и страдания в мире возникают из-за цепляния за самость, тогда для чего мне такой великий злой дух?»

Согьял Ринпоче

26 сентября

Когда я впервые встречаю кого-то, то говорю себе, что несмотря на все различия людей каждый из нас хочет быть счастливым и не хочет страдать, как и я. Возраст, рост, цвет кожи, общественное положение – всё это не имеет для меня никакого значения. Между нами нет коренного отличия. Таким образом, я могу открыться навстречу человеку, как будто он (или она) член моей семьи, и тогда всякая застенчивость пропадает.

Далай-лама

Если вы осознали природу своего ума, значит обрели в глубине своего естества осознанность, которая преобразит всё ваше мировоззрение и поможет вам естественно и спонтанно открыть, развить сострадание, желание служить всем существам, а также получили прямое понимание того, как сделать это наилучшим образом, с учётом имеющихся у вас способностей и умений, в нынешних обстоятельствах.

Согьял Ринпоче

27 сентября

Застенчивость вызвана неуверенностью в себе и привязанностью к формальностям и светским условностям. Мы становимся заложниками своего искусственного образа. Наше поведение становится неестественным, но наши природные склонности напоминают о себе. Например, нам нужно срочно опорожнить мочевой пузырь, но мы притворяемся, будто у нас всё в порядке. Но нельзя долго притворяться в такой ситуации!

Далай-лама

Для укрепления Видения в медитации, во-первых, нужно освоить эту практику в особом окружении ритрита, когда присутствуют все благоприятные условия. А среди суеты мира подлинное переживание всё равно не родится в вашем уме, сколько бы вы ни медитировали.

Во-вторых, хотя буддизм и не разделяет медитацию и обыденную жизнь, до тех пор пока вы не найдёте подлинную уравновешенность, выполняя практику в надлежащей форме, вы не научитесь воплощать мудрость медитации в переживаниях своей обыденной жизни.

В-третьих, даже когда вы практикуете, вас может накрыть бесконечный поток Ригпы с уверенностью Видения, но если вы не умеете сохранять этот поток всё время и во всех ситуациях, сочетая свою практику с обыденной жизнью, тогда она не послужит вам средством, когда возникнут неблагоприятные условия, и вы погрязнете в заблуждении из-за своих мыслей и эмоций.

Согьял Ринпоче

28 сентября

Застенчивость может также стать способом самозащиты и показателем слишком активного самоконтроля. Но вот парадокс: чем старательнее мы защищаемся, тем меньше уверены в себе и тем больше застенчивости чувствуем. С другой стороны, чем больше мы открыты окружающим, чем больше любви и сострадания проявляем, тем меньше заботимся о себе и более уверены.

Далай-лама

Согласно Дзогчен, полная цепочка всевозможных проявлений и все потенциальные явления со всех различных реальностях, в самсаре или нирване – всё это без исключения всегда было и будет совершенным и цельным, внутри огромного и безграничного пространства природы ума. И всё же, несмотря на то, что суть всего пуста и «чиста с самого начала», его природа богата благородными качествами, изобилует самыми разнообразными возможностями. Это безграничное творческое поле, которое созидает непрестанно и активно, всегда спонтанно совершенно.

Согьял Ринпоче

29 сентября

Для того чтобы принимать решения, нам нужно небольшое мужество. Но не годится принимать решения импульсивно, поэтому некоторая доля нерешительности нам не помешает, чтобы только правильно развивать ситуацию или выслушать совет от людей, которые лучше осведомлены. Итак, нерешительность полезна до какой-то степени. Но после того как мы взвесили все «за» и «против», нам нужна сила для того, чтобы принять собственное решение независимо оттого, с какими трудностями мы столкнёмся.

Я должен признать, что не всегда следую своему совету в таких ситуациях. В кабинете министров тибетского правительства в изгнании я без достаточного основания принял решение по главному вопросу, а после обеда меня посетила другая мысль. Тогда я сказал себе: «Мне следовало принять иное решение!» Поэтому мне нечего посоветовать вам.

Далай-лама

Когда вы сильны и здоровы, то никогда не задумываетесь о том, что можете заболеть, но недуг наступает с неожиданной силой, словно вспышка молнии. Когда вы вовлечены в мирские дела, то никогда не задумываетесь о том, что можете умереть, но смерть приходит стремительно словно гроза и обрушивается на вашу голову.

Миларепа

30 сентября

Ненависть к себе это отрицательное качество. Если мы взглянем в действительность, то поймём, что такая ненависть берёт начало в завышенных требованиях к себе. Мы хотим быть лучшими любой ценой, и если нашему идеальному образу недостаёт какого-то мелкого штриха, мы не можем смириться с этим обстоятельством. Это форма тщеславия.

Далай-лама

В принимаемой нами позе медитации есть пронизанная игривым нравом искра надежды, которая зиждётся на тайном понимании того, что у всех нас есть природа Будды. Поэтому когда вы принимаете эту позу, то игриво подражаете Будде, тем самым способствуя проявлению своей собственной природы Будды. Вы начинаете уважать себя как потенциального Будду.

И вы по-прежнему осознаёте своё относительное условие. Но поскольку вы позволили себе вдохновиться радостным доверием своей подлинной природе Будды, то можете легче принять свои отрицательные стороны и относиться к ним благоднее, с большим юмором.

Когда вы медитируете, то призывайте себя чувствовать почтение к себе, достоинство и полное смирение Будды, которым вы являетесь. Если вы просто позволите себе вдохновиться этим радостным доверием, этого уже достаточно, ведь из этого понимания и уверенности медитация возникнет сама собой, естественным образом.

Согьял Ринпоче

1 октября

Когда я в первый раз услышал о ненависти к себе, то очень удивился. Я не мог взять в толк, как можно ненавидеть себя. Все существа любят себя, даже животные. Поразмыслив об этом, я пришёл к выводу о том, что это просто форма завышенной самооценки.

Далай-лама

Лучший союзник в борьбе со своим злейшим врагом (цеплянием за самость, опекой эго) это практика сострадания. Именно сострадание, самопожертвование, принятие их страданий вместо заботы о себе рука об руку с мудростью безличности разрушает предельно эффективно, полностью древнюю привязанность к ложной самости, которая всегда была причиной бесконечных страданий в самсаре. Поэтому наша традиция считает сострадание источником и сутью просветления и сердцем просветлённой деятельности.

Согьял Ринпоче

2 октября

В одном можно быть уверенным. Если мы не добры к себе, то не можем быть добрыми и к другим. Для того чтобы любить других людей, чтобы испытывать к ним нежные чувства, желать им счастья и свободы от страдания, мы должны первым делом испытывать такие же чувства по отношению к самим себе. Тогда мы поймём, что другие люди испытывают такие же стремления, что и мы, и мы сможем любить их и сострадать им. Если же мы ненавидим себя, то не можем любить окружающих. И если мы ничего не предпринимаем для того, чтобы изменить это отношение, то вряд ли обретем душевный покой и радость. Мы зря, глупо растратим свою жизнь. Может быть, мне не стоило говорить так, но это правда.

Далай-лама

В древних наставлениях по медитации говорится, что поначалу мысли будут возникать друг за другом без перерыва, словно водопад, падающий с крутого утеса. Постепенно, по мере совершенствования медитации, мысли уподобляются воде в глубоком узком ущелье, затем реке, медленно несущей свои воды к морю, и, наконец, ум становится похожим на спокойный гладкий океан, который лишь изредка бороздит всполох или волна.

Согьял Ринпоче

3 октября

Для того чтобы устранить ненависть к себе, нам нужно осознать, что мы развили ложный образ вместо того, чтобы поддерживать настоящую, здоровую уверенность в себе на основе своих главных человеческих качеств. Мы должны быть смиренными и более открытыми к другим людям.

Далай-лама

Всё, что с нами происходит сейчас, отражает нашу прошлую карму. Если нам известно об этом, тогда при возникновении трудностей и страданий мы ничего не считаем неудачей или катастрофой, не воспринимаем страдание как наказание. И мы не обвиняем себя, не питаем ненависть к себе.

Мы считаем боль, которую испытываем, совокупностью следствий, плодом прошлой кармы. Тибетцы говорят, что страдание это «метла, выметающая всю нашу отрицательную карму». Мы можем даже радоваться тому, что одна карма завершилась. Мы знаем, что «благополучие», плод хорошей кармы, может скоро пройти, если мы неправильно воспользуемся им, а «горести», результат отрицательной кармы, может предложить нам замечательные возможности для развития.

Согьял Ринпоче

4 октября

Люди, которые привыкли к алкоголю или наркотикам, обычно знают, что они губят себя, но не могут набраться мужества, необходимого для того, чтобы остановиться. И эта слабость, как и психологическая ранимость, часто становится личной особенностью.

Далай-лама

Говорят, когда Будда достиг просветления, он хотел лишь показать всем остальным существам природу ума и поделиться всем, что он постиг. Но он также увидел с великой печалью и бесконечным состраданием, как трудно будет нам понять его.

Хотя у нас есть такая же внутренняя природа, как и у Будды, мы всё равно не осознаём её, потому что она пребывает глубоко внутри нашего индивидуального обыкновенного ума.

Вообразите пустую вазу. Пространство внутри точно такое же, как и вовне. Только хрупкий корпус вазы разделяет эти пространства. Наш ум Будды находится внутри стен нашего обыкновенного ума. Но когда мы становимся просветлёнными, это всё равно как если бы ваза разбилась на множество осколков. Пространство «внутри» мгновенно сливается с пространством «вовне». Они становятся единым целым. Тогда мы понимаем, что эти пространства никогда не были разделены или различны. Они всегда были одним целым.

Согьял Ринпоче

5 октября

Все люди знают, что наркотики вредят здоровью и смущают ум. Даже если наркотики временно устраняют страх и тревогу, они всё равно не способны навсегда искоренить страдание. Они лишь прикрывают страдание на какое-то время. Для того чтобы преодолеть страдание, мы должны постичь его, осознать его природу и причины, а злоупотребление химическими средствами не позволяет нам познать страдание.

Далай-лама

Все духовные учителя человечества рассказывают нам одно и то же: цель жизни на земле заключается в том, чтобы достичь единения со своей основной просветлённой природой. Упанишады повествуют: «Есть путь мудрости и путь невежества. Они разделяются и ведут в разных направлениях... Болваны, погрязнув в самой гуще невежества, считают себя учёными и мудрыми, они бесцельно мечутся туда-сюда словно слепцы, ведомые слепцами. То, что лежит за пределами жизни, сияет не для тех, кто ребячлив и лёгкомыслен, кто сбит с толку богатством».

Согьял Ринпоче

6 октября

В одном английском документальном фильме я увидел молодых людей, которые утверждали, что удовольствие, которое они получают от наркотиков, сильнее сексуального удовольствия, которое считается самой интенсивной формой удовольствия как людей, так и животных. Мы понимаем, насколько сильны эти вещества, если они заставляют нас забыть об угрозе, которую представляют нашему здоровью. Как невежество и смущение могут освободить нас от наших трудностей? Я часто в шутку говорю, что наш ум уже и так губит самого себя, поэтому дополнительно губить его нет смысла.

Далай-лама

Одна из техник для создания сострадания к человеку, который страдает, предлагает вообразить одного из своих самых дорогих друзей или человека, которого вы по-настоящему любите, на месте этого человека.

Вообразите, что ваш брат, дочь, отец, мать или лучший друг оказался в точно такой же неприятной ситуации. Ваше сердце откроется совершенно естественно, и в вас пробудится сострадание. Чего же ещё вы захотите, как не освободить дорогого вам человека от его (или её) мук? А теперь высвободите это сострадание в своём сердце и излейте его на человека, который нуждается в вашей помощи. Вы поймёте, что ваша помощь вдохновляется естественнее, что вы можете гораздо легче направлять её непосредственно на объект.

Согьял Ринпоче

7 октября

Образование, личная поддержка, ясный анализ отрицательного влияния наркотиков – всё это может помочь вам укрепить волю, необходимую для того, чтобы отказаться от наркотиков. Чем искать поверхностное счастье, искусственное и скоротечное, которое неизбежно заканчивается страданием, лучше создать душевный покой, счастье, не зависящее от обстоятельств и внешней поддержки. Верьте своей природе и научитесь твёрдо стоять на собственных ногах. Больше открывайтесь навстречу другим людям. Я убеждён в том, что мужество растёт пропорционально альтруизму.

Далай-лама

Настоящее великолепие медитации заключается не в каком-то методе, а в её непрерывном живом переживании присутствия, в её блаженстве, ясности, покое и, что самое важное, полном отсутствии цепляния.

Уменьшение силы цепляния служит признаком того, что вы становитесь свободным. И чем ярче вы переживаете эту свободу, тем яснее знак того, что это, а вместе с ним и оживляющие его надежды и страхи, растворяются, и вы приближаетесь к щедрой «мудрости безличности». Когда вы поселитесь в доме этой мудрости, то уже не будете видеть препятствие между «я» и «ты», «это» и «то», «внутри» и «вовне». В конечном итоге вы придёте в свой настоящий дом, в состояние недвойственности.

Согьял Ринпоче

8 октября

Обычно мы считаем людей и вещи хорошими или плохими согласно своим предпочтениям. Мы называем хорошим то, что нам нравится, а плохим – то, что не нравится. Такие оценки порождены нашим умом. Если бы красота была изначально присуща конкретным объектам, тогда всех нас неодолимо влекло бы к определённым людям и вещам.

Далай-лама

Я помню, как в 1976 году в Нью-Йорке к Дуджому Ринпоче пришла американка.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Она прошла в комнату, села перед Дуджом Ринпоче и выпалила: «Мой врач сказал, что мне осталось жить всего лишь два месяца. Не могли бы вы помочь мне? Я умираю».

К её изумлению Дуджом Ринпоче засмеялся. Потом он сказал: «Мы все умираем. Вопрос лишь во времени. Одни умирают раньше, другие позже».

Так Дуджом Ринпоче помог этой женщине увидеть неизбежность смерти всех существ. Она поняла, что её приближающаяся смерть не была уникальной. Её тревожность снизилась. Затем Дуджом Ринпоче рассказал ей о надежде, которую возлагают на смерть. В конце он дал ей наставления об исцелении, которые она с воодушевлением реализовала. В результате она не только приняла смерть, но тщательно выполняла практику и исцелилась от своего грозного недуга.

Согьял Ринпоче

9 октября

Половое влечение, которое затрагивает все наши чувства, особенно сильно. Оно может радикально изменить нашу оценку каких-то вещей. Если мы испытываем сексуальную страсть к какому-то мужчине или женщине, то этот человек кажется нам во всём совершенным, неизменным и достойным вечной любви. Каждой мелочи в их образе мы придаём особый смысл. Мы не можем вообразить, как будем жить без него. Но, к сожалению, согласно закону природы всё меняется. То, что сейчас мы считаем восхитительным, может в один миг потерять свою привлекательность из-за пары слов или некоего жеста, каким бы банальным он ни был. И что ещё хуже, стоит нам узнать о том, что человек, которого мы считали совершенным, любит кого-нибудь другого, мы можем сразу же подумать, что он достоин порицания.

Далай-лама

Одна из самых великих буддистских традиций называет природу ума «мудростью обыкновенности». Мне кажется, этого недостаточно. Наша подлинная природа и природа всех существ это не нечто необычное.

Наш так называемый обыкновенный мир в действительности необыкновенная, фантастическая, сложная галлюцинация, искажённое восприятие самсары. Именно это «необыкновенное» видение не даёт нам осознать «обычную», естественную, присущую нам природу ума.

Согьял Ринпоче

10 октября

Если вас обременяет половое влечение, тогда попытайтесь осмыслить свою ситуацию спокойно, причём со всевозможных положительных углов зрения. Подумайте, что всё постоянно меняется, что доброта и красота это просто порождения ума. Тогда ваше мировосприятие переменится. Иногда достаточно спросить себя, как бы вы восприняли объект своей любви, если бы неожиданно узнали о том, что он (или она) обманывает вас или совершает поступки, несовместимые с идеальным образом, которым вы наделили его.

Далай-лама

Будда сказал: «Вы стали такими согласно своим действиям в прошлом. Своими нынешними действиями вы формируете себя в будущем».

А Падмасамбхава развил эту мысль: «Если вы хотите познать свою прошлую жизнь, то посмотрите на свои нынешние условия. Если вы хотите узнать свою будущую жизнь, то также посмотрите на свои нынешние условия».

Согьял Ринпоче

11 октября

Мы должны провести ясную черту между настоящей любовью и половым влечением. Первое в идеале ничего не ожидает взамен и не зависит от обстоятельств. Второе может меняться согласно событиям и эмоциям.

Далай-лама

Разве не удивительно, что наши умы могут пребывать в безмятежности не больше нескольких секунд, а потом поддаются своей склонности к смущению? Наши умы столь беспокойны и суетливы, что порой мне кажется, что мы уподобляемся мучающимся существам в состоянии, наступающем непосредственно после смерти, когда сознание испугано и обеспокоено.

Мы раздроблены на множество различных частей. Мы не знаем, кто мы такие, с какой своей частью нам следует отождествлять себя или в какую из них нужно верить. Поэтому так много противоречивых голосов, побуждений и чувств борются друг с другом за господство в нашей внутренней жизни, что мы разбросаны во всех направлениях, никого не оставив дома.

Следовательно, медитировать значит приводить ум домой.

Согьял Ринпоче

12 октября

Страстный роман, который в той или иной степени зависит от сексуальной привлекательности партнёра, может стать подлинной и долговечной любовью лишь в том случае, если ваш выбор партнёра обусловлен не просто его физической привлекательностью, а взаимопониманием и взаимоуважением.

Далай-лама

Жил когда-то на свете йог, практиковавший Дзогчен. Он вёл себя очень скромно, и тем не менее его окружало множество учеников. Некий монах, который переоценивал свои познания и учёность, завидовал этому йогу, который, как он знал, даже читал по слогам. «Как этот обыкновенный человек смеет учить? – возмутился монах. – Кто дал ему право изображать из себя мастера? Я подвергну его познания испытанию и покажу всем, что он мошенник. Я унижу его перед его учениками, чтобы они оставили его и пошли за мной».

Однажды он посетил этого йога и с усмешкой сказал: «Ты практик Дзогчен. Значит, ты только и делаешь, что медитируешь?»

Ответ йога удивил монаха.

«А на что медитировать?» – спросил он.

«Значит, ты даже не медитируешь!» – возликовал спесивый учёный.

«Но разве я когда-нибудь отвлекаюсь?» – заметил йог.

Согьял Ринпоче

13 октября

Очень часто мы искажённо воспринимаем окружающий мир и высказываем своё мнение, не намереваясь лгать. Одна тибетская притча повествует о человеке, который увидел в реке большую рыбу. Люди поинтересовались у него, какого размера была эта рыба. Человек в ответ развел руки, показывая длину рыбы. Его попросили быть немного точнее. Какой был её точный размер? На этот раз рыба оказалась несколько меньше. Ну а если серьёзно? В третий раз её размер оказался незначительным. Нельзя сказать, что человек с самого начала лгал, он просто не обратил должное внимание на собственные высказывания.

Некоторые люди всегда выражаются подобным образом, в том числе и тибетцы. Когда они рассказывают что-то, то ничем не подтверждают свои слова, и никто

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
не спрашивает их, откуда они узнали новость. Люди, которые склонны вести такие разговоры, должны обращать больше внимания на свои высказывания.

Далай-лама

Однажды, после того как мы приручим ветры, волны, приливы и земное притяжение... мы станем пользоваться... энергиями любви. Тогда во второй раз в истории мира человек откроет огонь.

Шарден

14 октября

Лучше говорить мало и только тогда, когда есть что сказать. Язык представляет собой одну из необычных качеств человечества, хотя некоторые животные вроде дельфинов и китов также обладают сложной формой общения. Но если мы изучим человеческий язык, то поймём, насколько он ограничен. Наши представления разделяют вещи и явления на категории, хотя у обозначаемых словами объектов есть бесчисленные аспекты, которые постоянно меняются в силу таких же бесчисленных причин и условий.

Называя часть реальности, мы устраним всё остальное и обозначаем выбранный объект словом, которое применимо лишь к нему. Затем мы создаём категории – это хорошо, а то плохо и так далее, тогда как на самом деле невозможно ничему присвоить изначальные свойства. В результате мы в лучшем случае воспринимаем реальность частично, а в худшем – абсолютно неправильно. Только не концептуальное переживание позволяет постичь подлинную природу вещей.

Далай-лама

Если вы ощущаете живое присутствие Будды, Падмасамбхавы, своего мастера, и открываете своё сердце и ум воплощению истины, то тем самым преображаете свой ум. Когда вы призываете Будду, ваша природа Будды вдохновляется на пробуждение и цветение, как это происходит с цветком, когда восходит солнце.

Согьял Ринпоче

15 октября

Недостатки языка проявляются и во многих других областях – например, в политике. Политики разрабатывают простые программы разрешения сложных вопросов, которые связаны со многими другими сторонами жизни. Они ведут себя так, как будто могут отыскать решения с помощью концепций и слов, вроде марксизма, социализма, либерализма, протекционизма и так далее. Среди множества причин и условий, ответственных за какое-то решение, политики выделяют один или два фактора и отказываются учитывать остальные. Поэтому они никогда не находят адекватный ответ и чаще всего ошибаются. По моему мнению, это и есть исток многих трудностей. К сожалению, у нас нет другого выбора, как только пользоваться словами и концепциями.

Далай-лама

Иногда нам нужно встряхнуться и задать себе вопрос: «А что будет, если сегодня я умру?» Мы не знаем, проснёмся ли мы завтра. Если вы сделаете выдох, но не сделаете вдох, то умрёте. Всё очень просто.

Одна тибетская пословица гласит: «Мы никогда не знаем, что придёт к нам быстрее: завтрашний день или следующая жизнь».

Согьял Ринпоче

16 октября

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Лучше всего пользоваться языком, только когда в том есть необходимость. Зря говорить много это всё равно, что позволить саду сплошь зарастить сорняками. Разве не стоит уменьшить количество сорняков?

Далай-лама

Когда учения «включаются» где-то в глубине вашего сердца и ума» то вы действительно обретаете Видение. С какими бы трудностями вы ни сталкивались, вы поймёте, что обладаете безмятежностью, уравновешенностью, пониманием и внутренним механизмом, который можете называть «внутренним преобразователем». Он работает на вас, не даёт вам стать жертвой неверных воззрений. В этом Видении вы откроете для себя своего «наставника мудрости», который всегда готов дать вам совет, поддержать вас и напомнить вам истину. Смущение будет возникать, и это нормально, но будет в нём и коренное отличие: вы больше не будете сосредоточиваться на нём слепо и одержимо, а станете воспринимать его с юмором, широким кругозором и состраданием.

Согьял Ринпоче

17 октября

Если кто-то критикует или даже ругает меня, я не останавливаю его, если у него добрые намерения. Если мы видим, что у какого-то человека есть недостатки, но утверждаем, что у него всё в порядке, то такое наше поведение бессмысленно и бесполезно. Если мы скажем человеку, что он совершает не такие уж и серьёзные поступки, но позднее за его спиной станем дурно отзываться о нём, в этом тоже нет ничего хорошего. Мы должны прямо говорить людям то, что думаем о них. Нам следует прояснять то, в чём есть необходимость, и отделять истину ото лжи. Если у нас есть сомнения, тогда нам нужно высказать их. Даже если наше утверждение будет звучать нелицеприятно, всё равно нам следует произнести его. Так мы проясним своё мышление и пресечём сплетни. Но если мы ограничимся полунамеками, будем говорить обиняками, то непременно подготовим почву для сомнительных слухов. Я предпочитаю говорить прямо.

Далай-лама

Вера в перерождение указывает на то, что во вселенной есть высшая справедливость или благодать. Именно эту благодать все мы пытаемся открыть. Когда мы действуем положительно, то продвигаемся к ней. А когда мы действуем отрицательно, то скрываем, прячем её. И всякий раз, когда мы не можем выразить благодать в своей жизни, в собственных поступках, мы чувствуем горечь и разочарование.

Согьял Ринпоче

18 октября

Как-то раз один человек сказал мне: «По словам Мао, нужно обладать мужеством, чтобы думать, говорить и действовать».

Для того чтобы работать, нам нужно размышлять. Нам также требуется мужество для того, чтобы высказывать то, что мы думаем, и выполнять то, о чём мы говорим. Если люди ничего не делают, то не могут развиваться, так они никогда не исправят свои ошибки. Но нам нужно также спрашивать себя, полезно ли то, что мы намерены высказать и выполнить.

Далай-лама

Мастера говорят, что для обретения свободы мудрости и бескорыстия, нужно слушать, и слушать, размышлять и созерцать, медитировать. Они советуют нам начать с регулярного прослушивания духовных учений. Мы слушаем учения, которые постоянно напоминают нам о нашей скрытой природе мудрости.

Постепенно в процессе прослушивания лекций некоторые изречения будут приносить нам озарения, задевая в нас некие неведомые струны, и тогда к нам

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
начнёт возвращаться память о нашей подлинной природе. В нас будет медленно пробуждаться глубокое чувство чего-то родного и невероятно знакомого.

Согьял Ринпоче

19 октября

Если мы с самыми добрыми намерениями говорим кому-то обидные вещи и при этом в действительности нисколько не помогаем ему, тогда мы не добьемся своей цели такой прямой и активной манерой общения. Может быть, этот человек нуждался как раз в утешении!

Далай-лама

Помните о том, что любой метод это лишь средство, а не сама медитация. Посредством искусного выполнения метода вы совершенствуете чистое состояние полного присутствия, которое и есть настоящая медитация.

Одна замечательная тибетская поговорка звучит так: «Гомпа ма йин, компа йин», что можно перевести как «не медитация, а привычка».

Итак, медитация это не что иное, как привычная практика медитации. Говорят так: медитация это не усилия, а естественное погружение в себя». По мере того как вы будете практиковать этот метод, медитация будет медленно возникать. Медитация это не то, что вы должны «делать», а то, что происходит спонтанно, только когда вы усовершенствовали практику.

Согьял Ринпоче

20 октября

В буддизме Хинаяны запрещены семь вредных действий тела и речи: убийство, воровство, супружеская неверность, клевета, злословие, оскорбление и сплетни. С другой стороны, в буддизме Махаяны позволено даже такое отрицательное действие как убийство, если оно абсолютно необходимо для блага других и не проистекает из эгоистического желания.

Далай-лама

Если бы мы направили свой ум на один мощный метод мудрости и работали лишь над ним, то вполне могли бы стать просветлёнными.

Однако наши умы смущены, они сомневаются. Иногда я думаю, что сомнения гораздо больше, чем желание и привязанность, мешает человеку развиваться. Наше общество поощряет лукавство, а не мудрость, превозносит самые поверхностные, грубые и наименее полезные стороны нашего ума. Мы стали столь невротичными, что принимаем за истину само сомнение, а сомнение это не что иное, как отчаянная попытка эго защититься от мудрости. Эта форма малодушного сомнения представляет собой жалкого императора самсары, которому служит толпа «знахарей», обучающих нас не открытости и благородному сомнению, которое необходимо для испытания и подтверждения высокой ценности учений, а разрушительной форме сомнения, которое не позволяет нам ни во что верить, ни на что надеяться, которое лишает нас смысла жизни.

Согьял Ринпоче

21 октября

По моему мнению, мы должны в общем и целом говорить правду, и даже если мы выражаем её грубо, она всё равно может быть благотворной. Но нам следует избегать осуждения и оскорбления людей, с отрицательным намерением или отрицательным взглядом на жизнь. В таком случае наши слова причинят другим страдание, тогда мы будем скверно чувствовать себя и сделаем и без того тягостную атмосферу ещё более гнетущей.

Далай-лама

Иллюзии отделяют нас от абсолютного знания, и мы начинаем чахнуть. Когда же до нас, наконец, доходит осознание своего умирания, а вместе с нами и приближения гибели остальных наделённых чувствами существ, нас посещает горячее, надрывающее сердце чувство хрупкости и ценности каждого мига, каждого существа, и из этого ощущения может возникнуть глубокое, ясное и безграничное сострадание ко всем существам.

Томас Мор перед тем, как его обезглавили, написал следующие слова: «Все мы сидим в одной телеге, которая едет к плахе. Разве я могу ненавидеть кого-либо или желать кому-то зла?» Если вы пронзительно осознали свою смертность и полностью открыли навстречу ей сердце, то тем самым способствуете возвращению в себе всеобъемлющего и бесстрашного сострадания, которое придаёт жизненной силы тем, кто действительно хочет помогать другим.

Согьял Ринпоче

22 октября

Иногда мы заставляем других страдать по невежеству, даже не осознавая, что они мучаются. Например, мы редко осознаём, что животные тоже чувствуют удовольствие и боль. И мы также не понимаем по-настоящему страдание своих близких родственников до тех пор, пока сами не получим такой же опыт. Разумеется, страдают они, а не мы. Только когда мы вспоминаем, каково нам было в такой же ситуации, мы можем понять, что чувствует в настоящий момент тот или иной человек.

Далай-лама

Как узнать великого духовного практика? Этот человек всегда живёт в присутствии своей подлинной самости, он нашёл и теперь постоянно использует родники и источники глубокого воодушевления. Современный английский писатель Льюис Томпсон написал: «Христос, высший поэт, жил истиной столь страстно, что каждый его жест, составляя одновременно действие и совершенный символ, воплощает трансцендентное». Нам нужно воплотить трансцендентное.

Согьял Ринпоче

23 октября

Некоторые люди совсем не задумываются о вреде, который причиняют другим. По их мнению, главное – самому выйти из ситуации невредимым. И эта трудность проистекает из недостатка осознанности. Чем чаще мы заставляем других страдать, тем больше причин для собственных будущих страданий мы накапливаем. Более того, когда мы вредим обществу, то в итоге вдвойне вредим себе.

Далай-лама

Когда на духовном пути хорошего практика появляются небольшие препятствия, он не теряет веру и не сомневается. Ему хватает пронизательности для того, чтобы считать трудности, какими бы они ни были, не более, чем препятствиями. По самой природе вещей, осознаваемое вами препятствие перестаёт быть таковым. Точно так же, если мы не можем осознать препятствие, тогда оно набирает силу, укрепляется и становится настоящей преградой.

Согьял Ринпоче

24 октября

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org

Если мы дурно поступили с каким-то человеком, то должны раскаяться. Нам следует признать свои ошибки, но не думать при этом, что мы больше не сможем вести нормальную жизнь. Мы не должны забывать о своём проступке, но также не должны взваливать на себя бремя тоски и угрызений совести. Нам также не нужно оставаться безразличными, что сродни игнорированию своего поведения. Нам следует научиться прощать себя. Скажите так: «В прошлом я совершил ошибку, но больше это не случится. Я человек, поэтому способен исправлять ошибки». Если мы потеряли надежду, это значит, что мы не простили себя.

Далай-лама

Качества жизни в сфере богов могут показаться нам более выгодными, чем наша жизнь, и всё же мастера говорят нам, что человеческая жизнь ценнее. Почему? Потому что из-за того, что у нас есть осознанность и разумность, то есть изначальный материал для просветления, и благодаря тому, что страдание пронизывает сферу людей, мы быстрее движемся к духовному преображению.

Согьял Ринпоче

25 октября

Нам нужно пойти к обиженному нами человеку, если это возможно, и искренне сказать ему: «Я обошёлся с тобой дурно, заставил тебя страдать. Прости меня, пожалуйста». Если того человека удовлетворит ваше сожаление и его обида растворится, тогда вы получите то, что буддисты называют укрепляющим признанием вины.

Далай-лама

Некоторые буддистские мастера всем людям, которые приходят к ним за наставлениями, задают один простой вопрос: «Веришь ли ты в следующую жизнь после этой жизни?» Мастера не интересуют, признаёт ли этот человек данную философскую гипотезу. Ему важно, чувствует ли искатель это в своём сердце. Мастер знает, что если человек верит в следующую жизнь после этой жизни, тогда у него иное мировосприятие, он высоконравственен и остро ощущает личную ответственность за мир. Мастера полагают, что люди, которые не очень верят в следующую жизнь после этой жизни, могут создать общество, которое одержимо краткосрочными плодами и не задумывается о последствиях действий своих граждан.

Возможно, именно поэтому мы создали мир, в котором теперь живём. В нашем мире очень мало настоящего сострадания.

Согьял Ринпоче

26 октября

Если вы не религиозны, вам достаточно протянуть руку человеку, которому вы навредили, признать свои ошибки, выразить искреннее сожаление и устранить свои недобрые чувства. Для того чтобы это осуществилось, оба человека должны быть разумными и непредубеждёнными.

Далай-лама

Страх, пробуждаемый в нас мыслью о непостоянстве, об отсутствии всего реального и вечного, это на самом деле, как мы потом понимаем, наш лучший друг, потому что благодаря этому страху мы задаёмся вопросом: есть ли что-нибудь за внешностью? Можем ли мы в действительности положиться на нечто, продолжающее жить и после того, что мы называем смертью?

Если мы позволяем этим вопросам занимать нас целиком, если мы глубоко размышляем над ними, то постепенно замечаем, что в нашем мировосприятии меняется акцент. Мы открываем в себе «нечто», которое пребывает за пределами всех изменений и смертей мира.

Когда это случается, мы получаем сияющие проблески огромных реальностей за

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
пределами истины непостоянства. Мы открываем в себе покой, радость и уверенность, и всё это наполняет нас благоговением, вселяет в нас уверенность том, что в нас существует «нечто», которое ничто не устранил, не уничтожит, что не может умереть.

Согьял Ринпоче

27 октября

По моему мнению, желание вредить не свойственно нашей природе. Оно не заложено в нас с самого рождения, а приходит позже. Это одно из порождений нашего ума. Гитлер решил, что евреи вредные люди, что их следует уничтожить, и эта его идея развилась до такой степени, что затмила все остальные мысли и изгнала всякий намек на сострадание.

Далай-лама

Что бы вы ни воспринимали, вам следует уподобляться маленькому ребёнку, который зашёл в красиво убранный храм. Ребёнок смотрит, но его восприятие ни за что не цепляется. Вы оставляете всё свежим, естественным, ярким и девственным. Если вы оставляете все вещи в их естественном состоянии, тогда их формы не меняются, цвета не тускнеют, а сияние не исчезает. Что бы ни появлялось, ничто не испорчено цеплянием, поэтому всё, что вы воспринимаете, предстаёт в обнажённой мудрости Ригпы, представляющей собой неделимость сияния и пустоты.

Дуджом Ринпоче

28 октября

Восприятие другого человека как своего недруга всякий раз исходит из воображения. Буддисты полагают, что такое мнение искусственно, оно создаётся на фоне того, что существует естественным образом. У человека возникает идея, и он считает её подлинной, придаёт ей большую значимость, строит на её основе планы, которые воплощает в жизнь, не задумываясь о страданиях, которые причиняет другим людям.

Далай-лама

Вещи никогда не будут совершенными. Неужели они могут быть совершенными? Мы до сих пор пребываем в самсаре. Даже если вы выберете себе мастера и реализуете учения как можно искреннее, то всё равно будете сталкиваться с трудностями и переживать разочарования, осознавать противоречия и несовершенства. Не тушуйтесь перед препятствиями и незначительными трудностями. Часто это просто инфантильные эмоции эго. Не позволяйте им закрывать вам глаза на главную, постоянную ценность того, что вы выбрали. Не позволяйте непостоянству уводить вас от своей преданности истине.

Я нередко грущу, так как вижу, что многие люди принимают учение или мастера с энтузиазмом и надеждой, но падают духом, когда возникает ничтожнейшее, но непреодолимое для них препятствие. Тогда они отступают в самсару и культивируют прежние привычки. Так люди напрасно растрачивают годы жизни или всю жизнь целиком.

Согьял Ринпоче

29 октября

Для того чтобы возродить сострадание в сердцах тех людей, которые вредят окружающим, мы должны прежде всего пробудить в них человечность, попытаться найти способ отделить их, насколько это возможно, от своей идеологии. Только тогда с ними можно говорить разумно. Если же к этим людям не вернулся разум, тогда нам остаётся лишь прибегнуть к силе. Но мы не должны проявлять насилие. Даже если они совершили самые страшные преступления, нам всё равно нужно неизменно обращаться с ними по-человечески. Это

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
единственный жизнеспособный метод, которым мы можем однажды изменить их.

Далай-лама

Сострадание подлинно, только когда оно действенно. Авалокитешвара, Будда Сострадания, часто изображается на тибетских иконах с тысячью глаз, которые видят боль во всех уголках вселенной, и тысячью рук, которые тянутся повсюду, предлагая помощь.

Согьял Ринпоче

30 октября

Любовь это высший способ преобразования людей, даже когда они полны гнева и ненависти. Если вы постоянно излучаете любовь, которая никогда не исчезает, то достигните до них. На это нужно много времени. Необходимо набраться терпения. Но если ваши намерения чисты, если ваша любовь и сострадание постоянны, вы добьетесь успеха.

Далай-лама

Когда вы медитируете, дышите естественно, как обычно. Сосредоточьте внимание на выдохе. Когда вы делаете выдох, вытекайте наружу вместе с воздухом. Каждый раз, когда вы выдыхаете, вы освобождаетесь, избавляетесь от цепляния. Вообразите, что ваше дыхание растворяется во всепоглощающем просторе истины.

Когда вы сделали выдох, но ещё не успели сделать вдох, вы будете замечать естественный промежуток, когда растворяется ваше цепляние.

Отдыхайте в этом промежутке, в открытом пространстве. Когда вы естественным образом вдыхаете, не сосредоточивайтесь специально на вдохе, а продолжайте сохранять ум в открывшемся промежутке.

Согьял Ринпоче

31 октября

Безразличие, особенно к другим людям, это один из самых худших наших недостатков. Если кто-то думает лишь о себе, не задумываясь о том, что происходит с окружающими людьми, то он демонстрирует свой очень узкий кругозор, закаменелый ум и грубое сердце.

Далай-лама

Буддистские учения ясно показывают нам, что произойдёт, если мы подготовимся или не подготовимся к смерти. Перспектива самая чёткая. Если мы откажется принять смерть сейчас, пока ещё живы, тогда мы будем дорого платить в течение всей жизни, в миг смерти и далее. Следствия этого отказа будут мстить нам в этой жизни и всех грядущих рождениях.

Мы не сможем полноценно жить. Мы будем всё время оставаться в рукотворной тюрьме эго, которое непременно умрёт. Такое невежество отнимет у нас основу странствия к просветлению и навечно ввергнет нас в сферу заблуждения, в неконтролируемый круговорот рождения и смерти, в океан страдания, который буддисты называют самсарой.

Согьял Ринпоче

1 ноября

Мы зависим от других людей с момента зачатия. Счастье и будущее нашего мира, все наши способности, самый простой из используемых нами предметов, само наше выживание изо дня в день – всё это результат старания многих людей. Молитва и другие духовные практики также обладают определённым

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org эффектом, но мир формируется преимущественно деятельностью людей.

Далай-лама

Относиться серьёзно к жизни не значит всё время медитировать, как будто мы обитаем на гималайских вершинах или придерживаемся образа жизни древних тибетцев. В современном мире нам приходится работать для того, чтобы зарабатывать себе на пропитание, но нам не следует полностью забываться с девяти часов утра до пяти вечера, абсолютно не задумываясь о более глубоком смысле жизни.

Мы должны установить равновесие, найти срединный путь, научиться не взваливать на себя лишние задачи и дела, а всё больше упрощать свою жизнь. Ключ к счастливой уравновешенности в современной жизни это простота.

Согьял Ринпоче

2 ноября

В мире всё взаимосвязано, мы имеем отношение ко всему на свете. Нет ничего, что существовало бы само по себе. Поэтому невозможно вообразить собственные интересы независимо от интересов других людей.

Далай-лама

Для того чтобы выстоять на духовном пути, нам приходится принимать много вызовов и многому учиться. Мы должны понять, как нам справляться с препятствиями и трудностями, как преобразовать сомнения и осознавать неправильные воззрения, как воодушевлять себя, когда мы падаем духом, как понимать свои настроения, как работать и сочетать учения и практики, как возвращать в себе сострадание и воплощать его в жизнь, как преобразовать свои страдания и эмоции.

На духовном пути все мы нуждаемся в поддержке, крепкой основе, которая возникает благодаря добросовестному постижению учений, и недооценивать это нельзя. Чем больше мы учимся и практикуем, тем больше воплощаем пронизательности, ясности и озарения. Когда истина постучится к нам, мы познаём её и с радостью откроем дверь, поскольку догадаемся о том, что явилось подлинное понимание себя в своём настоящем виде.

Согьял Ринпоче

3 ноября

Все действия, совершаемые нами в каждый миг жизни, создают новые обстоятельства, которые в свою очередь вызывают другие события. Что бы мы ни делали, мы вольно или невольно участвуем в цепочке причины и следствия. Точно так же, наши будущие удовольствия и страдания станут результатом нынешних причин и условий, даже если мы не можем осознать всю полноту этих связей. Итак, мы несём ответственность за себя и других.

Далай-лама

Когда вы практикуете медитацию, для вас важно не увлекаться ментальным анализом, ничего не комментировать про себя, не устраивать внутренний диалог. Не нужно путать суетные комментарии, проговариваемые про себя («Сейчас я делаю вдох, теперь – выдох»), с осознанностью. Важно сохранять чистое присутствие.

Не концентрируйтесь слишком активно на дыхании. Направляйте на него примерно четверть своего внимания, а остальные три четверти – на безмятежность и покой. По мере того как вы будете всё яснее осознавать своё дыхание, вы будете понимать, что ваше присутствие становится всё более явным, что вы возвращаете свои рассеянные части и становитесь цельным.

Согьял Ринпоче

4 ноября

Любой человек, который равнодушен к благополучию других людей и безразличен к причинам их будущего счастья, может лишь закладывать почву для собственного несчастья.

Далай-лама

Как бы ни складывалась наша жизнь, природа Будды присуща ей. Эта природа всегда совершенна. Мы говорим, что даже Будды не могут улучшить её своей бесконечной мудростью, а наделённые чувствами существа не могут испортить её своим бесконечным смущением.

Нашу подлинную природу можно сравнить с небом, а смущение обыкновенного ума – с облаками. Иногда небо полностью затягивают облака. Когда мы лежим на земле и смотрим вверх, нам трудно поверить, что в небе есть что-то ещё помимо облаков. И всё же мы должны только подняться на самолёте в небо, чтобы открыть, что над облаками сияет бескрайний простор чистого синего неба. В небе облака кажутся очень маленькими, они белеют далеко внизу.

Мы должны всегда помнить о том, что облака это не небо и не «принадлежат» ему. Облака просто висят в небе и проплывают мимо лёгкомысленно, независимо. Они никогда не смогут загрязнить, избороздить небо.

Согьял Ринпоче

5 ноября

Мы имеем право веровать или не веровать. Но если вы принадлежите религиозной общине и верите в её учение, то должны придавать ему большую значимость.

Далай-лама

Мы загнали себя в темную клетку, которую сами же и построили, и считаем её всей вселенной, поэтому лишь немногие из нас могут вообразить иное измерение ума, Патрул Ринпоче рассказывает историю о старой лягушке, которая всю жизнь провела в сыром колодце. Однажды к ней пришла лягушка, живущая в море.

«Откуда ты родом?» – спросила лягушка из колодца.

«Я живу в океане», – ответила лягушка-гостья.

«А насколько велик этот океан?» – поинтересовалась лягушка-хозяйка.

«Он гигантский!» – воскликнула лягушка-гостья.

«Ты хочешь сказать, что он занимает половину моего колодца?»

«Нет, больше», – сказала лягушка-гостья.

«Неужели океан такого же размера, что и весь мой колодец?» – опешила лягушка-хозяйка.

«Твой колодец не сравнится с ним», – сказала лягушка-гостья.

«Не верю! – заявила лягушка-хозяйка. – Я должна сама убедиться в истинности твоих слов!»

Обе лягушки поскакали к океану. Когда лягушка из колодца увидела океан, она была так потрясена, что у неё сильно закружилась голова.

Согьял Ринпоче

6 ноября

Некоторые люди думают так: «Если я верю в буддизм, то должен в полной мере жить исключительно буддизмом, иначе я его утрачу». Такое отношение «паи или пропал» особенно актуально для западных людей. К сожалению, за один день трудно достичь совершенства.

Далай-лама

Наша природа Будды обладает активной стороной, которая называется внутренним учителем. С того самого мига, как нас охватило помрачение, этот внутренний учитель неустанно работает, постоянно пытается вернуть нас в сияющий простор нашего подлинного бытия. Мой мастер Джамьянг Кхенце сказал, что внутренний учитель не покидает нас ни на секунду. В своём бесконечном сострадании всех Будд и просветлённых существ он непрерывно работает над нашим развитием, причём не только в этой жизни, но и во всех наших предыдущих жизнях, используя все искусные методы и самые разные ситуации для того, чтобы учить, пробуждать и наставлять нас на путь к истине.

Согьял Ринпоче

7 ноября

Человек достигает цели посредством постепенного обучения. Разве суть заключается не в этом? Вы не должны рассуждать так: «Не важно, практикую я или нет, всё равно я никогда ничего не достигну». Поставьте себе цель, определите средства её достижения и шаг за шагом добивайтесь своего.

Далай-лама

Неужели так трудно увидеть карму в действии? Разве нам нужно сделать что-то ещё помимо простого анализа своей жизни, чтобы ясно увидеть последствия некоторых своих поступков? Разве мы не переживаем неприятные ситуации, в которые когда-то толкали других людей? Разве в нас не остаётся горьких и мрачных воспоминаний, тени отворачивания к себе? Эта память и такие тени составляют карму. Наши привычки и страхи также возникают под воздействием кармы, то есть результатов наших прошлых поступков, слов и мыслей. Если мы исследуем свои поступки, если по-настоящему осмыслим их, то увидим, что в жизни существует закон: когда мы действуем отрицательно, то переживаем боль и страдание, а когда мы действуем положительно, то в конечном итоге обретаем счастье.

Согьял Ринпоче

8 ноября

Каждый человек обладает собственной природой, своими наклонностями. То, что подходит одному, может и не подойти другому. Очень важно уяснить этот момент, когда судишь другие религии и духовные пути. В мире существует множество религий из-за разнообразия самих людей. Даже если какая-то религия не признаёт множество путей, люди всё равно продолжают искать религию как прекрасную духовную опору. Мы должны помнить об этом и относиться ко всем религиям с уважением, которого они заслуживают. Это очень важно.

Далай-лама

Для чего говорить ещё что-то? Инфантильные люди работают для собственной пользы, Будды работают для чужой пользы. Просто осознайте разницу между ними. Если я не поменяю своё счастье на чужие страдания, то не достигну состояния таковости и даже в самсаре не буду радоваться по-настоящему.

Шантидева

9 ноября

У каждой религии есть свои ритуалы. Но у религий и имеются другие, более важные стороны. Например, главная практика буддизма предполагает управление своим умом. Но этого трудно добиться, приходится проявлять усердие. Мы довольствуемся ритуалами, поверхностными выражениями преданности и священными писаниями, которые читаем без воодушевления.

Тибетцы во время ритуалов любят использовать барабаны, колокольчики, цимбалы и другие музыкальные инструменты. Зрители думают: «Эти люди практикуют буддизм!» Но в действительности мы выносим на первый план то, что уводит наш ум в мир иллюзии.

Христиане ходят на службы по воскресеньям, они торопливо читают несколько молитв с закрытыми глазами. Но когда они сталкиваются с трудностями обыденной жизни, то выражают мысли, которые несовместимы с их религией. И они не способны применить на практике свою веру или вести себя так, как учил Иисус.

Мы ещё не преобразились, что мы точно такие же, как и атеисты. Мы верим в религию во время церемонии, но не достигаем подлинной цели своей веры.

Далай-лама

Тело лежит распостёртое на своём последнем ложе. Слышатся голоса людей, шепчущих последние несколько слов, ум наблюдает истечение последних воспоминаний. Когда ты увидишь этот спектакль?

Далай-лама

10 ноября

Религия сродни врачеванию. Лекарства эффективны, когда мы болеем, а не когда благоденствуем. Когда у нас всё в порядке, мы не показываем таблетки окружающим со словами: «Вот отличное средство. Эти пилюли очень дорогие, а те в красивой оболочке». Как бы ни выглядели лекарства, их единственное назначение – устранять заболевание. Если сейчас в лекарствах нет надобности, то не нужно и показывать их.

Точно так же, религии и духовные пути должны быть полезными и эффективными, когда в затруднении находится наш ум. Если мы демонстрируем свою религию, когда у нас всё в порядке, но в стрессовой ситуации ведём себя точно так же, как и все остальные смертные, то какой толк от нашей веры?

Далай-лама

Любовь, глубокая чистая любовь, будь здесь и сейчас, будь всем. Слова растворяются в безупречном бесконечном сиянии. Тонкие живые листья разгораются ярче холодных звёзд. Сделай меня своим слугой, своим дыханием, своею сутью.

Руми

11 ноября

Что касается религиозного верования, то здесь нашему уму нужно прежде всего слиться с учением или приобретённой им практикой и воплощать познания в обыденной жизни. Не так-то просто этого добиться. Мастерство приходит постепенно по мере обучения.

Далай-лама

Люди часто спрашивают меня: «Сколько времени мне следует медитировать? Когда это делать? Мне нужно медитировать по двадцать минут утром и вечером или лучше устраивать несколько коротких сессий в течение дня?» Да, полезно медитировать двадцать минут, хотя этими минутами сессия не ограничивается. Я ни разу не видел в священных писаниях указание о двадцати минутах. По моему мнению, эта цифра появилась на Западе. Я называю это западным

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
стандартом времени для медитации.

Вопрос не в том, сколько времени медитировать, а в том, приводит ли вас практика в определённое состояние внимательности и присутствия, когда вы приоткрываетесь и получаете возможность установить связь со своей сердечной сутью. Пять минут бдительной сидячей практики гораздо ценнее двадцати минут спячки!

Согьял Ринпоче

12 ноября

Многие люди не исповедуют никакую религию. Это их право, никто не должен навязывать им вероисповедание. Самое главное заключается в том, чтобы их жизнь наполнилась смыслом, иначе говоря, чтобы эти люди были внутренне счастливы, но не ценой несчастья других людей. Если для того чтобы мы обрели удовлетворение, пришлось пострадать другим людям, тогда со временем будем страдать и мы.

Далай-лама

Будда сказал в своём первом наставлении, что корень всех наших страданий в самсаре это неведение. До тех пор пока мы не освободимся от неведения, оно может казаться нам бесконечным, и даже когда мы вступили на духовный путь, наш поиск омрачён неведением. Но если вы помните об этом и сохраняете учения в своём сердце, то постепенно разовьёте пронизательность и осознаёте бесчисленные отвращения из-за неведения в их истинном виде и поэтому никогда не подвергнете риску свою преданность и не потеряете перспективу.

Согьял Ринпоче

13 ноября

Жизнь в лучшем случае длится примерно сто лет. Этого очень мало по сравнению с геологическими периодами времени. Если мы потратим этот малый срок на причинение горя кому-то, тогда наша жизнь будет бессмысленной. У каждого человека есть право на счастье, но ни у кого нет права отнимать счастье у других. Никакая идея во имя благополучия человечества не может оправдать страдание кого-либо.

Далай-лама

Каждая духовная традиция подчёркивает, что человеческая жизнь уникальна и обладает возможностями, о которых мы обычно не можем и мечтать. Если мы упустим возможность преобразиться, которую предоставляет нам эта жизнь, тогда нам придётся ждать очень долго, прежде чем нам выпадет новая такая возможность.

Вообразите слепую черепаху, которая бродит по дну океана величиной с вселенную. Наверху плавает деревянное кольцо, его носит по волнам. Каждые сто лет черепаха один раз всплывает на поверхность. Буддисты говорят, что родиться человеком труднее, чем черепахе случайно попасть головой в это деревянное кольцо.

Даже среди тех существ, которые родились в образе людей, редко кому везёт настолько, чтобы обрести учения. Люди, которые принимают учения близко к сердцу и воплощают их в своей жизни, встречаются ещё реже. Как говорится: «Редки, словно звёзды в ясный день».

Согьял Ринпоче

14 ноября

Даже если мы достигли высоты знания или богатства, но нам недостаёт уважения или сострадания к другим людям, тогда нашу жизнь нельзя назвать

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
вполне человеческой. Все люди имеют право на счастливую жизнь при
минимальном отрицательном вторжении в чужую жизнь. Такой образ жизни
поистине достоин уважения.

Далай-лама

Из-за установок культуры мы переоцениваем интеллект, поэтому полагаем, что
для достижения просветления необходимо обладать необычайно мощным
интеллектом. На самом деле, эрудированность часто бывает лишь лукавством,
продолжением помрачения. Одна тибетская пословица гласит: «Если ты слишком
умный, то можешь полностью упустить суть».

Патрул Ринпоче сказал: «Рассудочный ум привлекателен, но это семя
заблуждения». Люди могут стать одержимыми своими теориями и упустить суть.
В Тибете говорят так: «Теории подобны заплатам на одежде, со временем они
просто отрываются».

Согьял Ринпоче

15 ноября

Для большинства людей счастье зависит от материального благополучия. И всё
же нам очевидно, что вещи не могут принести нам удовлетворение. Нам нужно
лишь оглядеться вокруг. Мы видим людей, окружённых роскошью, но они
принимают успокоительные пилюли или становятся алкоголиками, пытаются
обрести душевный покой. Вместе с тем, мы видим и людей, у которых ничего
нет, а между тем они счастливы и спокойны. Они сохраняют отменное здоровье
и доживают до преклонных лет.

Далай-лама

Нас уверяют в том, что в случае отречения мы останемся ни с чем, но жизнь
свидетельствует о том, что отречение есть настоящая свобода.

Когда волны накатывают на берег, камни не разрушаются, а обрабатываются
струящейся водой и приобретают красивые формы – точно так же можно
обработать свой характер. Благодаря постоянным переменам мы научимся
развивать невозмутимое самообладание. Растёт наша уверенность в себе. Она
столь высоко возрастает, что благородство и сострадание начинают
естественным образом излучаться из нас.

Это благородство сохраняется после смерти. В каждом из нас содержится
главное благородство. Вся наша жизнь это обучение тому, как открывать это
мощное благородство и постигать его.

Согьял Ринпоче

16 ноября

Самое важное это не грубое и преходящее удовлетворение чувств, а душевный
покой. Поэтому быть добрыми, помогать другим, сдерживать свои желания и
довольствоваться тем, что уже есть, важно не только для тех, кто исповедует
какую-то религию. Я считаю всё это способами угождения Богу или получения
гарантии хорошего перерождения. Я говорю, что любой человек, который хочет
обрести душевный покой, не сможет обойтись без альтруистического
мироощущения.

Далай-лама

Давайте не будем относиться к сомнениям с излишней серьёзностью, не будем
преувеличивать их значимость, чтобы не воспринимать жизнь в чёрно-белых
красках. С помощью сомнений мы должны научиться медленно наделять своё
мироощущение, обусловленное культурой и пристрастиями, свободой, юмором и
состраданием. Это значит, что какое-то время нужно мириться с сомнениями,
позволить себе искать на свои вопросы ответы, которые были бы не просто
интеллектуальными или «философскими», но живыми, подлинными, настоящими,
эффективными.

Нам недостаёт правильной и цельной атмосферы ума, которую можно создать только посредством долговременной практики медитации, в которой могут медленно созреть и расцвести озарения.

Согьял Ринпоче

17 ноября

Если наши мысли безумствуют, если мы произносим грубые слова и совершаем жестокие поступки, тогда другие люди станут избегать нас и чувствовать себя не в своей тарелке, чуть завидев нас. Им не интересно узнать, что мы собираемся сказать им, и они поворачиваются к нам спиной, когда мы пытаемся завести с ними разговор. Разве могут они чувствовать радость и веселье в нашем обществе? Так мы лишь отягощаем жизнь, не так ли?

Далай-лама

Карма означает, что все наши действия через наше тело, речь и ум будут иметь соответствующие последствия. Каждый поступок, даже самый незначительный, приносит результат. Мастера говорят, что даже капля яда может вызвать смерть, что даже крошечное семя может стать огромным деревом. Будда сказал: «Не игнорируйте отрицательные действия только потому, что они незначительны. Какой бы маленькой ни была искра, она способна поджечь стог сена величиной с гору».

Он также сказал: «Не игнорируйте малозначительные добродетельные поступки, полагая, будто они не приносят никакой пользы. Даже самые мелкие капли воды в конечном итоге могут наполнить гигантский сосуд».

Карма не разрушается как внешние вещи и никогда не утрачивает силу. Её не сможет разрушить «время, огонь или вода». Её сила исчезнет только тогда, когда она созреет.

Согьял Ринпоче

18 ноября

Я не хочу сказать, что мы должны пожертвовать собственным счастьем и посвятить свою жизнь исключительно другим людям. Я говорю о том, что эти два понятия неделимы. Если нам волнует покой и счастье на нашей планете, тогда мы должны научиться видеть мир в более широкой перспективе и высоко ценить значимость поступков каждого человека.

Далай-лама

Люди, которые ощутили близость смерти, рассказывают о многочисленных переменах в их жизни. Одна женщина сказала: «Постепенно я приобрела высокое чувство любви, способность делиться любовью, умение находить радость и удовольствия в самых незначительных вещах и явлениях... Я развила глубокое сострадание к людям, которые болели и были близки к смерти. И я очень хотела, чтобы они узнали о том, что смерть это не более, чем продление своей жизни».

Согьял Ринпоче

19 ноября

По мере развития экономики и технологии мы всё больше зависим друг от друга. Все наши действия рано или поздно влияют на остальной мир. А состояние мира влияет на то, благополучен или несчастен человек. Мы больше не можем обходиться узким кругозором, как это было в прошлом, не можем принимать в расчёт только один аспект, одну причину, один фактор. Сейчас в каждой ситуации следует просчитывать все вероятные результаты.

Далай-лама

Вместе с рождением человека возникает и его печаль. Чем дольше он живёт, тем глупее становится, потому что всё активнее силится увернуться от неизбежной смерти. Какая жалость! Он живёт ради того, что всегда ускользает от него! Из-за своей жажды пожить в будущем он становится неспособным жить в настоящем.

Чжуан-Цзы

20 ноября

Даже животные, которые ведут себя социально адекватно, привлекают окружающих животных, тогда как жестокие животные отпугивают сородичей. Мы часто видим, что собаки обходят стороной своих агрессивных сородичей, причём даже более крупные особи.

В отношении людей это правило ещё вернее. Люди, которые сдерживают себя, излучают добрые мысли и произносят приятные слова, естественным образом заводят множество друзей. Другие люди чувствуют себя хорошо в их обществе, это нравится даже животным. Куда бы ни пошли такие люди, они повсюду создают приятную атмосферу, которую никто не хочет покидать.

Далай-лама

Медитация возвращает ум домой. Сначала это происходит через практику осознанности.

Однажды к Будде пришла женщина и попросила научить её медитировать. Будда посоветовал ей всё время осознавать каждое движение рук, когда она носит воду из колодца, так как знал, что если она прислушается к его совету, то скоро разовьёт состояние бдительности и полного спокойствия, которое и называется медитацией.

Согьял Ринпоче

21 ноября

На Земле живут примерно шесть миллиардов человек. В своём большинстве люди интересуются в основном материальным благополучием, а религии, духовности уделяют мало внимания. Атеисты составляют основную часть населения планеты, их мировосприятие и поведение неизбежно играют главную роль в эволюции человечества. К счастью, необязательно быть религиозным человеком для того, чтобы вести себя по-человечески. Достаточно просто быть человеком!

Далай-лама

Когда мы молимся, воодушевлены и жаждем истины долго, на протяжении очень многих жизней, и когда наша карма значительно очищается, случается чудо. Если мы сможем понять и реализовать это чудо, то навечно покончим с невежеством. Внутренний учитель, который всегда был в нас, проявляется в форме «внешнего учителя», которого мы встречаем словно по волшебству. Это самая важная встреча в жизни.

Согьял Ринпоче

22 ноября

На нашей планете живёт очень много людей, и всё же каждый человек способен видеть лишь самого себя. Мы зависим от других людей, ведь нам нужно есть, одеваться, найти работу, и всё же мы считаем других людей своими врагами несмотря на нашу тесную взаимосвязь. По моему мнению, это очевидное противоречие.

Далай-лама

Не всегда легко возвращать силу сострадания. Я полагаю, что самые простые способы становятся лучшими и самыми прямыми. Каждый день жизнь даёт нас возможности открыть своё сердце. Пожилая женщина проходит мимо вас с грустным лицом, она с трудом несёт тяжёлые сумки. Стоит вам включить телевизор, и вы увидите там новости, в которых показывают женщину, которая стоит на коленях в Бейруте перед телом убитого сына, или старушку, которая в Бомбее показывает тарелку риса, составляющего всю её еду на целый день.

Любое подобное зрелище способно открыть ваше сердце, и вы осознаете, как много в жизни страдания. Не транжирьте любовь и сострадание. Когда вы почувствуете, что в вас возникает сочувствие, не отменяйте его прочь, чтобы спешно возвратиться в «нормальное» состояние, не бойтесь и не стесняйтесь своего чувства и не позволяйте себе отвлечься от него. Используйте эту стремительную и яркую вспышку сострадания. Пусть ваше сердце откроется в спонтанном и всеобъемлющем сострадании.

Согьял Ринпоче

23 ноября

Среди различных форм желания, половое влечение самое сильное, потому что оно включает в себя привязанность к объектам одновременно пяти чувств: к форме, звуку, запаху, вкусу и тактильному ощущению. Поэтому когда мы хотим нейтрализовать желание, мы первым делом обращаемся к его самому страстному выражению. Ослабляя желание и культивируя довольство, мы ступаем по пути непривязанности. Такова буддистская точка зрения. Другие религиозные традиции выбирают свои способы объяснения этого процесса.

Далай-лама

Некоторые люди полагают, что в медитации вообще не должно быть мыслей и эмоций. А когда мысли и эмоции возникают, они беспокоятся и тревожатся, так как им кажется, что у них ничего не получается. Нет ничего более далёкого от правды. Тибетская пословица гласит: «Вы ставите трудную задачу, если просите мясо без костей и чай без листьев». До тех пор пока у вас будет сохраняться ум, у вас будут иметься мысли и эмоции.

Согьял Ринпоче

24 ноября

Большинство монахов отказываются от семейной жизни. Целибат считается важным во многих религиях по разным причинам. Что касается буддизма, то для того чтобы достичь просветления, прежде всего необходимо освободиться от ментальных ядов, начиная с самых грубых их видов. Главный яд, который крепче других привязывает нас к самсаре и круговороту перерождений, это стремление, иначе говоря, желание. Если человек изучил двенадцать взаимозависимых связей, которые определяют различные стадии нашего рабства у самсары, тогда он понимает, что без желания и его выражения накопленная нами в прошлом карма никогда не смогла бы произвести действие.

Далай-лама

Мы можем утверждать и даже почти поверить в то, что сострадание исполнено чудесной силы, но в действительности наши поступки глубоко черствы, они приносят нам и другим людям по большей части разочарование и горечь, а вовсе не счастье, которое все мы ищем.

Что же нас осчастливит? Все мы знаем, что лукавая, своекорыстная изворотливая эгоистичность, близорукое оберегание самости, может делать нас иногда отвратительными. Но в действительности верна обратная ситуация: когда вы прямо воспринимаете цепляние за самость, возвращение эго, то понимаете, что это корень всякого вреда как другим, так и себе.

Согьял Ринпоче

25 ноября

Нам нужно интересоваться другими людьми, как в мыслях, так и в делах, чтобы в этой жизни {не говоря уже о будущих рождениях} быть счастливым, чтобы жить в гармонии с самим собой, чтобы нам кто-нибудь помог, когда нам будет трудно, чтобы даже враги стали нашими друзьями.

Если мы думаем только о себе, а других людей считаем врагами, то столкнёмся с абсурдными трудностями, которые сами же и породили. И если в современном мире нам кажется, что жизнь невыносима без конкуренции, тогда нам следует помнить о том, что можно преуспеть больше, чем другие люди, не подавляя их.

Далай-лама

Будда призывает нас к своеобразному сомнению, «словно вы, изучая золото, скребете, режете и трёте его, испытывая его чистоту». Такая форма сомнения открывает нам истину, если мы пройдем до конца, но у нас нет ни озарения, ни мужества, ни обучения. Нас воспитали в стерильной привязанности к противоречию, что постоянно отнимало у нас всю настоящую открытость навстречу более широкой и благородной истине.

Я прошу вас вместо нигилистической формы сомнения практиковать то, что я называю благородным сомнением, которое становится составной частью пути к просветлению. Вместо того чтобы сомневаться в учениях, лучше усомниться в своём невежестве.

Согьял Ринпоче

26 ноября

Монашеские обеты освобождают тех людей, которые дают их, чтобы вырваться из сковывающих цепей. Монахам и монахиням, которые смогли отстраниться от земной жизни, не нужно беспокоиться о том, что думают о них другие люди. Они одеваются в самую простую одежду, и их материальные потребности сведены к минимуму.

Далай-лама

Поколение бодхичитты! Очарованные разнообразием картин, которые подобны иллюзорным отражениям луны в воде, существа непрерывно бродят без цели в порочном круговороте самсары. Для того чтобы они могли обрести довольство и покой в сиянии и всепоглощающем пространстве подлинной природы своих умов, я изливаю неизмеримую любовь, сострадание, радость и уравновешенность пробужденного ума, создаю сердце бодхичитты.

Джикме Лингпа

27 ноября

Если вы женаты, то вынуждены выполнять определённые общественные предписания, нравится вам это или нет. Вы тратите гораздо больше денег, чем если бы жили в одиночестве, и чем больше вы тратите, тем активнее вам приходится работать, рассчитывать и планировать. Чем больше мы работаем и планируем, тем больше трудностей испытываем, и тем больше переживаем искушений совершать действия, которые повредят другим людям. Мы получаем громадные выгоды, когда отказываемся от семейной жизни в пользу жизни монашеской. Например, христианские монахи и монахини молятся, читают и медитируют по пять или шесть раз в день, поэтому вряд ли у них есть какие-то иные мирские дела или цели.

Далай-лама

Главное послание буддистских учений звучит так: если мы подготовлены, тогда у нас появляется большая надежда как на жизнь, так и на смерть. Учения открывают нам возможность обрести безграничную свободу, ради которой мы

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org должны работать сейчас, ещё при жизни. Эта свобода также поможет нам выбрать свою смерть следующее рождение.

Для того, кто практиковал и готовился, смерть становится не поражением, а победой, самым славным и торжественным мигом жизни.

Согьял Ринпоче

28 ноября

В момент смерти монах более спокоен. Другие люди часто тревожатся: «Что будет делать мой ребёнок? Как он будет ходить в школу? На какие средства он будет жить? Что произойдёт с женой? Как мой престарелый муж сможет обходиться без меня? Наверно, моя молодая жена со временем сойдётся с другим мужчиной». Разве можно в миг смерти избавиться от этих тревог?

Во многих странах единственным кормильцем бывает лишь отец семейства. Если он умирает, его вдова сталкивается с крайней нуждой и ломает голову над тем, как свести концы с концами. Если у неё есть дети, её положение становится ещё более тяжёлым.

Далай-лама

Вы совершаете подлинное действие, когда внимаете своим мыслям, дурным или хорошим, смотрите в подлинную природу источника любых своих мыслей, не отслеживая прошлое и не предугадывая будущее, не позволяя себе цепляться за радость и увязать в печали. Если вы действуете таким образом, то пытаетесь обрести и сохранить состояние полной уравновешенности, в котором добро и зло, покой и горечь – всё это лишено личностной основы.

Дуджом Ринпоче

29 ноября

До женитьбы мы беспокоимся из-за того, что ещё не нашли спутника жизни. После женитьбы мы не становимся более счастливыми. Мужчина раздумывает над тем, слушает ли его по-прежнему жена, тогда как женщина пытается выяснить, привлекательна ли она по-прежнему для мужа. Сложная вещь супружеские отношения.

Далай-лама

Вы можете счесть природу ума зеркалом с пятью разными силами, иначе говоря «мудростями». Эта открытость и просторность называется мудростью всепоглощающего пространства, чрева сострадания. Его способность чётко отражать возникающую перед ним картину подробно называется зеркальной мудростью. Его способность ясно различать, нисколько не отвлекаясь на различные явления, называется мудростью пронизательности. Оно заключает в себе уже все достижения, совершенства и их спонтанное представление называется пронизывающей мудростью.

Согьял Ринпоче

30 ноября

Брак сам по себе дело очень дорогостоящее. Нужно устроить пышное торжество. В Индии люди тратят на свадьбу основную часть своих сбережений. Они копят деньги, даже недоедают из-за этого. Когда церемония заканчивается, одни пары страдают оттого, что не могут завести детей, тогда как другие пары случайно зачинают ребёнка, но не хотят его, поэтому решаются на аборт.

Разве не проще было бы избежать всех этих неприятностей? Монахи и монахини порой думают, что их жизнь была бы более светлой, если бы они женились или вышли замуж, но не была бы их жизнь более спокойной, если бы они выбросили из головы такие мысли? Жизнь холостяка поистине гораздо более безмятежна.

Далай-лама

Для того чтобы медитация получилась, необходимо создать спокойные и благоприятные условия. Прежде чем мы обретем господство над своими умами, нам нужно сначала успокоиться их сферу.

Сейчас наши умы похожи на пламя свечи. Оно неровное, пляшущее, коптящее, пронизанное насильственными ветрами наших мыслей и эмоций. Это пламя будет гореть ровно, только если мы успокоим воздух. Мы начнём получать проблески природы ума и укореняться в нём, только когда устраним вихрь мыслей и эмоций. Когда мы обретем уравновешенность в медитации, шумы и все отвращения будут воздействовать на нас меньше.

Согьял Ринпоче

Зима

1 декабря

Некоторые люди решают, что мой взгляд на брак эгоистичен, но я так не считаю. Люди женятся для собственного, а не для чужого удовольствия, но чаще всего они его не получают. А люди, которые дают обет целибата, как монахи и монахини, могут полностью посвятить свою жизнь помощи другим людям и уходу за страждущими. На ум мне приходит Мать Тереза, у которой нет мужа и детей. Её не сковывают семейные узы, поэтому всё своё время она посвящает беднякам. Если у человека есть семья, ему приходится труднее. Даже если у человека есть добрая воля, всё равно ему нужно выполнять работу по дому, водить детей в школу и выполнять прочие обязанности.

Далай-лама

У новичка открытый, пустой, подготовленный ум. И если мы станем по-настоящему слушать ум новичка, то можем действительно услышать. Если мы слушаем безмолвным умом, который свободен от ропота предвзятых представлений, тогда истина учений может проникнуть в нас, смысл жизни и смерти будет всё больше проясняться для нас.

Мой мастер Дилго Кхенце Ринпоче сказал: «чем больше ты слушаешь, тем больше слышишь. И чем больше ты слышишь, тем всё более глубоким становится твоё понимание».

Согьял Ринпоче

2 декабря

Если тибетское правительство в изгнании отправляет монаха куда-то с миссией, он уезжает немедленно. Если мы просим его поехать за границу, он тотчас же соглашается. Если мы просим его возвратиться, он тотчас же приезжает. Если вы попросите сделать то же самое коммерсанта, ему будет труднее откликнуться на вашу просьбу. Он скажет: «Я недавно открыл новый магазин, и мне нужно какое-то время поработать в нём».

Далай-лама

Как у океана есть волны, а у солнца – лучи, так и у сияния ума есть свои мысли и эмоции. У океана есть волны, и всё же океан не смущён ими. Волны это сама природа океана. Волны будут возникать, но куда они устремлены? Обратно к океану. А откуда волны берут начало? Из океана.

Мысли и эмоции это сияние, выражение самой природы ума. Они появляются из ума, но куда они исчезают? Обратно в ум. Что бы ни возникало, не воспринимайте это как отдельное явление. Если вы не будете реагировать

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
возбуждением, если останетесь спокойным, тогда мысли возвратятся в свою
изначальную природу.

Если у вас есть понимание, тогда возникающие мысли усиливают вашу практику.
Но если вы не понимаете их сокровенную суть, сияние природы ума, тогда ваши
мысли становятся семенем смущения.

Согьял Ринпоче

3 декабря

Мне хотелось бы сказать несколько слов о монахах-учителях. Цонгкапа часто
повторял, что по какому бы духовному пути ни пошёл человек, ему не годится
пытаться переубеждать других людей, если сам он не преобразился. Если мы
учим противодействовать такому недостатку, как гнев, то не должны сами
гневаться, иначе нам будет трудно кого-либо убедить своей правоте. То же
самое верно в отношении учения об ослаблении желания и культивировании
довольства малым.

Далай-лама

Каждая отрицательность, о которой мы подумали или которую совершили, в
принципе возникает из нашего цепляния за ложную самость, из нашего
пестования ложного эго, ведь мы делаем свою личность самой дорогой и важной
частью своей жизни. Все эти отрицательные мысли, эмоции, желания и
поступки, порождающие нашу отрицательную карму, вызваны цеплянием за
самость и пестованием эго. Этот мощный тёмный магнит жизнь за жизнью
притягивает к нам каждую неудачу, каждую муку, каждое бедствие – стало
быть, это и есть коренная причина всех страданий самсары.

Согьял Ринпоче

4 декабря

Мой знакомый лама как-то раз написал мне о том, что в Непале в течение
последних тридцати лет тибетцы построили много монастырей с роскошными
храмами и дорогими статуями, но в тот же период времени они не построили ни
одной школы, ни одной больницы. Я уверен в том, что на их месте
христианские священники поступали бы иначе. Некоторые молодые ламы днём
носят монашескую робу, а по вечерам надевают гражданский костюм и
отправляются на вечеринки, на которых ведут себя как звёзды эстрады или
богатые коммерсанты. Интересно, последовал бы Будда их примеру.

Далай-лама

Сидите безмолвно. В глубине своего сердца создайте в небе перед собой
воплощение истины в виде своего мастера, святого или просветлённого
существа. Попробуйте как можно ярче вообразить мастера или Будду живым,
лучистым и полупрозрачным как радуга.

Если вам трудно вообразить мастера, тогда представьте себе воплощение
истины как свет или попробуйте почувствовать его совершенное присутствие в
небе перед вами. Пусть вдохновение, радость и восторг, которые вы
переживаете, станут частью картины.

С глубокой преданностью слейте свой ум с умом мастера, а потом укорените
свой ум в его (или её) мудрости.

Согьял Ринпоче

5 декабря

Горькая истина заключается в том, что Будда проповедовал смирение и
преданность другим людям, но мы игнорируем этот момент. По моему мнению,
если газеты станут писать о нашем лицемерии, то это пойдёт нам на пользу.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Это единственный возможный выход.

Будда сказал, что мы должны учить других согласно их потребностям и жить точно так же, как и учим. Следовательно, мы должны применять заповеди к самим себе прежде, чем передавать их другим людям.

Далай-лама

Осознание Видения тонко, но полностью преобразует ваше мировосприятие. Я всё чаще замечаю, как мысли и представления не позволяют нам всегда быть простыми, пребывать в абсолюте.

Теперь я ясно вижу, почему мастера часто говорят: «Изо всех сил старайтесь не создавать слишком много надежды и страха», потому что они вызывают в уме ещё больше суеты. Если есть Видение, мысли воспринимаются так, как они есть, то есть скоротечными и прозрачными, а также лишь относительными. Вы не цепляетесь за мысли и эмоции, и не отвергаете их. Вы принимаете все мысли и эмоции, охватывая их Ригпой. Всё, к чему вы прежде серьёзно относились (честолюбие, планы, ожидания, сомнения, страсти), не волнуют вас, поскольку Видение помогло вам увидеть их тщетность, создало в вас дух подлинного отречения.

Согьял Ринпоче

6 декабря

Как и другие религии, буддизм содержит ряд учений, которые имеют теоретический характер и передаются от мастера к ученику, но лишь созерцатели открывают всю глубину этих учений, проживая их на личном опыте. Таких людей немного, но они уверенно несут то, что мы называем «знаменем победы» духовной практики. Посредством ментального спокойного и глубокого озарения они получают медитативные переживания и внутреннюю реализацию, тем самым оживляя теоретические знания, которые в ином случае считались бы преданиями старины или просто выдумкой. Я могу лишь благословить таких людей.

Далай-лама

Преданность это самый чистый, быстрый и простой способ постижения природы ума. По мере нашего развития этот процесс проявляется замечательной взаимозависимостью: мы со своей стороны постоянно пытаемся создавать преданность, которая сама собой порождает проблески природы ума, и эти проблески лишь усиливают и углубляют нашу преданность мастеру, который вдохновляет нас. В конце концов, преданность исходит из мудрости. Преданность и живое переживание природы ума становятся неделимыми, и они воодушевляют друг друга.

Согьял Ринпоче

7 декабря

Вера, несомненно, играет главную роль в каждой религии. Но её следует укреплять разумными доводами. Великий индийский философ второго века нашей эры Нагарджуна сказал, что знание и вера должны идти рука в руку. И в самом деле, буддисты считают веру источником высоких перерождений, а знание – источником просветления, но они также говорят, что «вера проистекает из ясного знания». Иначе говоря, мы должны знать, почему мы верим.

Далай-лама

Что представляет собой наша жизнь, если не танец прозрачных форм? Разве всё, чем мы занимались в прошлом, не кажется нам теперь просто сном? Друзья, с которыми мы росли, любимые места детства, воззрения и мнения, за которые мы когда-то держались со страстью и убеждением – всё это мы оставили позади. И теперь, когда вы в этот самый миг читаете эту книгу, процесс чтения кажется вам пронзительно реальным. Но даже эта страница скоро станет для вас всего лишь воспоминанием.

Согьял Ринпоче

8 декабря

Буддисты различают три уровня, веры: вдохновение, желание и убеждение. Вдохновенная вера исполнена восхищения, которое вы ощущаете, читая священное писание, при встрече с особым человеком или слушая чей-то рассказ о Будде. Вера, основанная на желании, подвигает человека подражать. Мы стремимся познать предмет своего обожания, погрузиться в него и стать таким же. Оба этих уровня веры непостоянны, потому что они не укоренены в подлинном понимании. А вера, основанная на убеждении, укоренена в ясном понимании того, что мы вполне способны осуществить свою цель. Такая вера поддержана логическими аргументами. В сутрах Будда просит своих учеников не верить слепо в то, что он говорит им, а проверять его слова на деле, как золотых дел мастер проверяет чистоту своего материала. Ювелир бьёт по золотому слитку, мнет и сдавливает его.

Далай-лама

Во время медитации не «наблюдайте» за дыханием, а постепенно отождествляйте себя с ним, как будто вы становитесь самим дыханием. Мало-помалу вдохи и выдохи, дышащий и дыхание становятся единым целым, и растворяется двойственность, раздельность.

Этот простой процесс осознанности процеживает ваши мысли и эмоции. Вы «выскальзываете из старой кожи» – что-то спадает с вас, и вы освобождаетесь.

Согьял Ринпоче

9 декабря

Если преданность не стала частью вашей природы, всегда есть риск, что она будет сохраняться у вас лишь какое-то время. Некоторые буддисты невероятно преданы духовному мастеру. Но как только мастер умирает, эти люди сразу же утрачивают свою преданность. Они решают, что всё кончено, и закрывают местный буддистский центр. Но в конце концов не важно, присутствует ли мастер в физическом теле. Мастер представляет собой высшую природу ума, и сострадание для него (или неё) не ограничено расстоянием. Любой человек, который осознаёт подлинное измерение мастера, не станет привязываться к его человеческой форме. Он знает, что пусть и мастер и оставил свою физическую оболочку, но его благословения и дела сохраняются навсегда.

Далай-лама

Очень важно спокойно и регулярно думать о том, что смерть реальна, и она приходит без предупреждения.

Не уподобляйтесь голубю из следующей тибетской поговорки: «Этот голубь всю ночь суетится, устраивая себе ложе для ночлега, но рассвет приходит прежде, чем он успевает уснуть».

Согьял Ринпоче

10 декабря

Если мы чувствуем, что утратили преданность мастеру сразу же, как он покинул этот мир, это значит, что мы перепутали преданность с привязанностью. Мы были привязаны к своему мастеру как к спутнику, обыкновенному человеку, товарищу, любимому человеку. В таком случае после смерти мастер полностью исчезает, и мы теряемся. Всё, что мы испытывали по отношению к нему, без сомнения, не было подлинной преданностью.

Далай-лама

Будда учил людей тому, что жизнь коротка как вспышка молнии. Вордсворт сказал: «Мир слишком велик для нас. Получая и отдавая, мы лишь напрасно растрчиваем свои силы». Мы распыляем свои силы, предавая свою суть, игнорируя чудесную возможность, которую эта жизнь, естественное бардо предлагает нам для того, чтобы мы познали и воплотили свою просветлённую природу. Поистине, это самое печальное в человеческой жизни. Мастера настоятельно советуют нам перестать обманывать себя. Чему мы научились, если в миг смерти не знаем, кто же мы на самом деле?

Согьял Ринпоче

11 декабря

Я вижу два возможных варианта избегания фанатизма в религиозных делах. С одной стороны, мы можем уважать все религии. Например, я буддист, но в то же время я очень уважаю христианство и другие религии. С другой стороны, мы можем уважать другие религии и также испытывать желание практиковать их. Таким образом, мы видим, как некоторые люди одновременно практикуют христианство и буддизм. До какой-то степени это можно делать.

Далай-лама

Нам никогда нельзя забывать о том, что мы обретаем благоприятные возможности через свои поступки, слова и мысли. И если мы решимся, то сможем пресечь страдания и их причины, поможем пробудиться в себе своим подлинным способностям, своей природе Будды. До тех пор пока не пробудится полностью эта природа Будды, пока мы не освободимся от своего невежества и не сольемся с бессмертным просветлённым умом, не исчезнет круговорот жизни и смерти. Поэтому, как говорят учения, если мы реализуем предоставленную нам возможность в этой жизни, тогда наши страдания сохранятся не только ещё несколько жизней, но и на протяжении тысяч жизней.

Согьял Ринпоче

12 декабря

Когда мы продвигаемся достаточно далеко по духовному пути, жизнь становится более сложной. Когда мы углубляем своё понимание «пустоты» и взаимозависимости всех вещей, нам уже трудно принять идею о Боге-творце, который пребывает в себе и вне себя и который неизменен. Вместе с тем, для того, кто верит в Бога, сотворившего вселенную, трудность вызывает идея взаимозависимости всех вещей. На некотором уровне человек начинает касаться самого основания своей религии, и тогда он должен определиться с выбором. Это не мешает нам уважать все пути, просто невозможно идти по всем им одновременно.

Далай-лама

Сомнение это не болезнь, а просто показатель недостатка того, что в нашей традиции называют Видением, то есть осознания природы ума, и значит природы реальности. Когда Видение полноценно, нет возможности для появления даже тени сомнения, потому что мы видим реальность собственными глазами. Но до тех пор, пока мы не достигнем просветления, сомнения будут неизбежно сохраняться в нас, потому что сомнения это главная деятельность непросветлённого ума, и сомнения можно устранить только в том случае, если ни подавлять их, ни потакать им.

Согьял Ринпоче

13 декабря

В буддизме есть практика «принятие прибежища». Если мы принимаем прибежище в Будде, то уже не можем легко принять прибежище, например, во Христе, не столкнувшись при этом с дилеммой. По моему мнению, тогда следует считать

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Христа проявлением бодхисатвы.

Далай-лама

Возможно, западные люди удивятся, узнав о том, что в Тибете было очень много воплощений великих мастеров, учёных, поэтов, мистиков и святых, сделавших выдающийся вклад в учение буддизма и принесли пользу обществу. Они играли главную роль в истории Тибета.

Я полагаю, что эти цепочки перерождений не ограничены Тибетом, что они имеют место во всех странах и во все времена. На протяжении всей истории человечества рождались люди, наделённые талантами к искусствам, духовной силой и состраданием, и они помогали человечеству развиваться. Я могу назвать Ганди, Эйнштейна, Линкольна, Мать Терезу, Шекспира, Святого Франциска, Бетховена и Микеланджело.

Когда тибетцы слышат о таких людях, то называют их бодхисатвами. Когда я слышу о таких людях, об их работе и мироощущении, то вдохновляюсь величием громадного эволюционного процесса Будд и бодхисатв для освобождения существ и усовершенствования мира.

Согьял Ринпоче

14 декабря

Вообще-то, я полагаю, что для нас лучше всего следовать той религии, которую исповедуют наши предки. К тому же, не годится практиковать одну религию, а потом вдруг менять её на другую.

Далай-лама

Для того чтобы реализовать то, что я называю мудростью сострадания, нужно ясно осознать её пользу, а также вред, который приносит нам противоположное поведение. Нам нужно провести чёткую разграничительную линию между интересами своего эго и нашими сокровенными интересами. Мы страдаем из-за того, что путаем эти понятия.

Цепляние за самость вызывает пестование своего эго, которое создаёт отвращение к страданиям. Однако страдания сами по себе не имеют объективного существования. Силу придаёт им именно наше отвращение к ним. Если вы осознаёте этот момент, то понимаете, что именно наше отвращение привлекает к нам всякую отрицательность, все препятствия и наполняет нашу жизнь невротичной тревожностью, ожиданиями и страхом.

Устраните это отвращение, одолев ум, цепляющийся за самость, и его привязанность к несуществующему эго. Так вы уничтожите все отрицательности, препятствия. Разве можно нанести удар по кому-то или чему-то, если перед нами в действительности никого и ничего нет?

Согьял Ринпоче

15 декабря

В наше время многие люди интересуются духовностью, особенно буддизмом, но они недостаточно старательно выясняют, к чему лежит у них душа. Сначала вы должны увериться в том, что выбранный вами путь соответствует вашей природе и вашим устремлениям. Спросите себя, способны ли вы практиковать эту религию и какую пользу она принесёт вам. Изучите её главные учения. Вы ничего не сможете понять в буддизме, пока не почувствуете жажду буддистской практики, но вы можете глубоко познать его суть. Тогда вам следует серьёзно размышлять о ключевых моментах буддизма. Если после внимательного анализа вы решите последовать по этому пути, прекрасно. Только тогда вы должны делать последующие шаги и в случае необходимости давать обеты.

Далай-лама

Всякий раз, когда мы начинаем свою практику медитации, то первым делом ясно

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
осознаём, что мы вместе с остальными наделёнными чувствами существами изначально обладаем природой Будды как своей сокровенной сутью. Мы понимаем, что освободимся от неведения и в конечном итоге покончим со страданиями, если в полной мере осознаем это.

Согьял Ринпоче

16 декабря

В буддизме много форм медитации. Они могут быть аналитическими или сосредоточением на одном единственном предмете, или не концептуальными, или глубокими поглощениями. Вы можете направлять внимание на непостоянство, недостатки эго, страдание, любовь, сострадание и так далее. Но для того чтобы правильно практиковать эти медитации, необходимо выполнять наставления опытного и достойного мастера.

Итак, главную роль играет мастер, который учит вас буддизму. Поэтому вы должны узнать о качествах, которые делают человека подлинным мастером, проверить, есть ли такие качества у вашего мастера, и выяснить, полны ли вы решимости последовать за ним (или нею).

Далай-лама

Когда вы научились благодаря дисциплине упрощать свою жизнь, практиковать внимательность и поэтому ослабили хватку агрессии, отрицательности и цепляния за всё ваше бытие, мудрость медленно проявляется. В её лучащейся ясности озарение может прямо и косвенно показать вам тонкую работу вашего ума и природу реальности.

Согьял Ринпоче

17 декабря

Действуйте осторожно. Не становитесь буддистом, не осмыслив в полной мере свой шаг, если вы ещё ничего не знаете об этой религии, а просто потакаете своему капризу, хотя со временем поймёте, что эта практика не по вкусу вам или вовсе кажется неосуществимой.

Далай-лама

Я часто думаю о великих мастерах и воображаю существ, глубина осознанности которых подобна величественным горным орлам, которые парят над жизнью и смертью и видят, что они представляют собой в своей таинственной внутренней взаимосвязанности.

Если вы смотрите глазами горного орла, то обладаете видением реализации, глядите вниз на ландшафт, где растворяются границы, которые согласно нашему воображению существовали между жизнью и смертью. Физик Дэвид Беем описал реальность как «нерушимую целостность в движении потока».

Мастера с полной осознанностью видят движение потока и целостность. То, что мы в своём неведении называем «жизнью» и «смертью», это просто разные составляющие этой целостности и этого движения.

Согьял Ринпоче

18 декабря

Когда некоторые люди слышат о том, что где-то некий лама даёт наставления, они бегут послушать его и доверяют ему, хотя ещё не знают о нём и не удосужились проверить, обладает ли он необходимыми качествами. А потом они открывают, что он довольно слаб.

Когда на Западе люди слышат, что к ним приехал какой-то лама, который собирается учить буддизму, они тотчас же полностью веряют себя ему, не

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org узнав его по-настоящему. Они получают учения, посвящения, но однажды их отношение меняется, становится диаметрально противоположным. Такой человек кипит от гнева, кричит, что этот лама домогался его подружки, в конечном итоге он поносит весь буддизм. Такие люди лишь дискредитируют подлинные учения. Они привязываются к неквалифицированным ламам, а потом утверждают, что в их горестях виноват сам Будда. Их подход некорректен. Сначала следует лучше узнать учителя.

Далай-лама

Практика осознанности, умиротворения растерянного ума, соединения в единое целое разных аспектов нашего бытия, называется Сохранением Покоя или Спокойным Пребыванием. Все наши разделённые части, которые прежде боролись, успокаиваются и становятся друзьями. В этом умиротворении мы начинаем лучше понимать себя и иногда даже получаем проблески сияния своей основной природы.

Согьял Ринпоче

19 декабря

Предварительное испытание мастера это очень важный шаг. Если человек устанавливает духовную связь с мастером необдуманно, то после проявления недостатков поспешно избранного человека он считает своё открытие катастрофой. Но если мы дали обеты и получили посвящение, тогда нам лучше держать в узде свои отрицательные мысли.

Далай-лама

У одного великого мастера был тупой ученик. Мастер повторял ему наставления, пытаясь представить ему природу ума. Но ученик ничего не понимал. Наконец, мастер рассердился и сказал: «Отнеси мешок с ячменем на вершину той горы. Но ты не должен останавливаться. Шагай до тех пор, пока не достигнешь вершины».

Ученик был простым человеком, но у него была нерушимая преданность и доверие к своему мастеру, и он честно выполнил указание мастера. Мешок оказался очень тяжёлым, и ученику пришлось долго нести его.

Наконец, он достиг вершины горы и бросил мешок. Он упал на землю, охая от усталости, а потом расслабился. Его напряжение спало, а вместе с ним исчез и обычный ум. Ученик осознал природу ума. Он сбежал с горы и, против правил приличия, ворвался в комнату мастера.

«Я нашёл истину!» – воскликнул ученик.

«Ты не зря тащил в гору такую тяжесть!» – засмеялся мастер.

Согьял Ринпоче

20 декабря

Любой человек, кем бы ни был, имеет как достоинства, так и недостатки. Писания повествуют о том, что духовный мастер должен быть более развитым, чем мы, но что это в действительности означает? Предположим, что кто-то получил от мастера устную передачу некоего учения. Даже если мастер не обладает большими знаниями, то, учитывая состоявшуюся передачу, у него есть то, чего нет у нас, и в этом смысле он превосходит нас.

Далай-лама

Если вы остаетесь в ясности и уверенности Ригпы, тогда все ваши мысли и эмоции естественным образом, без всякого усилия освобождаются в огромном пространстве, как письма на воде или картины в воздухе. Если вы поистине совершенны в этой практике, тогда карма не может накапливаться, и в этом состоянии бесцельного и безмятежного отречения, которое Дуджом Ринпоче называет «свободным, обнажённым покоем», кармический закон причины и

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
следствия уже никоим образом не связывает вас.

Согьял Ринпоче

21 декабря

Ступая по ускоренному пути Ваджраяны, в самом деле, можно очень быстро достичь просветления, не отказываясь от отрицательных эмоций. Но это рискованный путь. В биографии миларэпы мы читаем, как один лама говорит ему: «Тот, кто медитирует на моё учение днём, становится Буддой днём. Тот, кто медитирует на моё учение ночью, становится Буддой ночью. А счастливым людям, у которых благоприятная карма, вовсе не нужно медитировать на моё учение». Миларэпа был уверен в том, что он один из таких счастливых людей, и поэтому всё время спал. Если мы также неправильно толкуем слова, то рискуем тем, что поначалу преисполнимся энтузиазма, но очень быстро выбьемся из сил. С другой стороны, если наш энтузиазм основан на подлинном понимании того, как действует путь, тогда неудача не последует. Очень важно осознать этот момент.

Далай-лама

До тех пор пока будет существовать пространство, а наделённые чувствами существа будут жить, да пребуду я в мире, чтобы рассеять несчастье мира.

Шантидева

22 декабря

Если вы практикуете буддизм, то не думайте, что сможете взмывать в небеса, проходить сквозь стены и прорицать грядущие события. Главная цель буддистской практики заключается в обуздании своего ума, а не в приобретении сверхъестественных сил. Так получается, что мы, приручив свой ум, получаем возможность постепенно приобретать определённые способности, причём в качестве побочного продукта, эти силы называют также чудесными. Но если мы сделали главной целью достижение таких сил, то я очень сомневаюсь в том, что нашу практику можно называть буддистской. Не буддисты также приобретают такие силы. Обладать такими способностями стремится даже ЦРУ. Будьте осторожны.

Далай-лама

Как представить ум мудрости Будд? Вообразите природу ума как своё лицо. Оно всегда е вами, но вы не можете увидеть его без помощи зеркала. А теперь представьте, что вы никогда прежде не видели зеркало. Помощь мастера можно сравнить с тем, как если бы он впервые поставил перед вами зеркало, в котором вы увидели отражение своего лица.

Как ваше лицо, эта чистая осознанность Ригпы не что-то «новое», что мастер даёт вам и чего не было у вас раньше, и не нечто, которое вы могли найти вне себя. Это всегда было вашим, всегда было с вами, но до сих пор вы ни разу не воспринимали это прямо.

Согьял Ринпоче

23 декабря

Когда человек вступает на духовный путь, он преисполнен мужества, но если он ожидает, что получит быстрые результаты от своей практики, то в конечном итоге устаёт, пресыщается ею. Это признак того, что его кругозор слишком узок. Мы ошибаемся, если ждём быстрые результаты, если только не прикладываем такие большие усилия, как йог Миларэпа. Следует учитывать, что, согласно буддистским священным писаниям, Будде потребовалось три неисчислимых периода времени (зона), чтобы достичь полного просветления. Неужели мы можем надеяться на то, что станем просветлёнными лишь спустя несколько лет ритрита?

Далай-лама

На Западе люди склонны увлекаться тем, что я называю «технологией медитации». Современный мир очарован механизмами, машинами и привязан к чисто практическим формулам. Но в медитации важнее не техника, а дух: искусный, вдохновенный и творческий путь, который также можно назвать «позой». Мастера говорят: «Если вы создаёте благоприятное условие в своём теле и окружении, тогда медитация последует сама собой». Разговор о позе это не эзотерический педантизм. Суть принятия правильной позы заключается в том, чтобы создать более вдохновенную ауру для медитации, для пробуждения Ригпы. Существует связь между позой тела и умом. Ум и тело взаимосвязаны, и медитация возникает, когда ваша поза и мировосприятие синхронизованы.

Согьял Ринпоче

24 декабря

Я рад, если вы приступаете к буддистской практике с душевным подъёмом. Но когда мы говорим, что Будда накапливал заслуги и мудрость на протяжении трёх неисчислимых периодов времени, нам следует учитывать, что именно такой срок требуется для достижения высшего просветления. Согласно Махаяне, Будда достиг просветления задолго до исторической даты, в теле мудрости. Затем он родился в проявленном теле и сделал вид, будто заново переживает весь процесс просветления с самого начала. Но разве у него не было благой причины вести себя таким образом? Мы учимся ступать по его стопам, поэтому нам никогда нельзя забывать о том, что даже в своей последней жизни Будда посвятил целых шесть лет аскетическим практикам. Возможно, память об этом обстоятельстве поможет нам расширить свой кругозор.

Далай-лама

Великий тибетский мастер Мифам, живший в конце девятнадцатого века, был гималайским «Леонардо да Винчи». Он изобрёл часы, пушку и самолёт. Но после создания каждой вещи он разрушал её, утверждая, что она станет лишь причиной дальнейшего смущения.

Согьял Ринпоче

25 декабря

Если мы соединены духовно с ненастоящим мастером и получили от него буддистские учения, он всё равно достоин нашего почтения. С этой точки зрения не годится считать его обыкновенным человеком или, что ещё хуже, вдруг начинать презирать его. Даже если мы сожалеем о том, что он стал нашим духовным наставником, всё равно лучше избегать таких крайних реакций.

Это не значит, что мы должны продолжать получать у него наставления. Мы можем не встречаться с ним. Если вы получили от кого-то буддистские учения, то лучше всего укреплять веру в этого человека. Если же это невозможно, тогда оставайтесь нейтральными, не потакайте ни хорошему, ни дурным мыслям.

Далай-лама

Научиться умирать значит научиться жить. Если вы научились жить, значит научились действовать в грядущих жизнях. Если вы научились перерождаться как преображённое существо, чтобы помогать другим, значит научились помогать миру лучшим способом.

Давайте же постараемся представить себе, как бы мы жили в мире, в котором довольно много людей реализуют предложенную им учениями возможность посвятить часть своей жизни серьёзной духовной практике, осознать природу своего ума и, таким образом, использовать явление своей смерти для приближения к таковости, перерождения с одной целью: служение другим.

Согьял Ринпоче

26 декабря

Религии учат заповедям или нравственным ориентирам, которые помогают акцентировать человеческие качества. Некоторые люди, особенно буддисты, отрицают этот нравственный аспект и сосредоточиваются только на медитации, из которой надеются извлечь чудесные плоды. Когда они понимают, что ничего подобного не происходит, то, разумеется, разочаровываются.

Далай-лама

Сострадание гораздо благороднее и величественнее жалости, поскольку жалость укоренена в страхе и обладает оттенком высокомерия и снисходительности, а иногда и чопорности: мол, хорошо, что я не на твоём месте. Стефан Левин говорит: «Когда ваш страх касается чьей-то боли, он становится жалостью. Когда ваша любовь касается чьей-то боли, она становится состраданием». Вращивая в себе сострадание, мы узнаем о том, что все существа подобны, что они страдают похоже, мы и почитаем всех страдающих, зная о том, что мы не отделены от них и нисколько не выше кого-либо.

Согьял Ринпоче

27 декабря

Цель практики заключается не в том, чтобы обрести чудесные силы, а чтобы преобразить своё бытие. Хуже всего то, что мы не готовы уделять практике необходимое время. Мы знаем, что Будде потребовались неисчислимы периоды времени, и всё же воображаем, что нам хватит двух, трёх лет. По моему мнению, именно по этой причине столь необходим путь Махаяны. Если мы уже в совершенстве познали этот путь, то с возникновением интереса к Ваджраяне мы обретем достаточную решимость для того, чтобы ступить на этот путь, даже если нам потребуется три эоны. Обладая мужеством такого рода, мы сможем практиковать Ваджраяну как средство создания спокойного и глубокого ментального озарения без всяких усилий, и мы сможем достичь успеха.

Далай-лама

По мере того как вы всё дольше будете сохранять открытость и внимательность, применяя некую технику для более точной концентрации ума, ваша отрицательность будет рассеиваться, и вы начнёте чувствовать истину своей кожей. Так вы обретёте освобождение и глубокий покой. Я считаю эту практику самой действенной формой лечения.

Согьял Ринпоче

28 декабря

Если же мы станем следовать Ваджраяне, не подготовив почву для практики, то можем решить, будто мы способны достичь просветления легко, «за одну жизнь и в одном теле», как говорят священные писания. Человек может также начать отождествлять божество, на которое он медитирует, с творцом вселенной, и думать, что если он верит в него, то это самое божество дарует ему долгую жизнь, процветание и всё в таком духе. В таком случае мы больше не сосредоточиваемся на главной задаче, а именно на свободе от ментальных ядов, и придаём слишком большое значение второстепенным вещам.

Далай-лама

В наше время крайне важно распространять по всему миру на разных уровнях образования просветлённое понимание смерти и процесса умирания. Детей следует просвещать об истинной природе смерти и плодах, которые можно извлечь из неё.

Почему бы ни представлять людям всех возрастных групп это понимание в его простейших формах? Знание о смерти, о помощи умирающим, о духовной природе смерти и умирания должно быть доступным на всех уровнях общества. Это

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
знание следует преподавать глубоко и проникновенно в школах, колледжах и университетах. И самое главное, это знание должны передавать умирающим пациентам больничные врачи и медсестры, которые чувствуют большую ответственность за них.

Согьял Ринпоче

29 декабря

Одни люди в действительности не верят в учение Будды, а интересуются им чисто умозрительно, тогда как другие верят в это учение, но ограничиваются рассудочным его изучением. Но единственная цель учения заключается в том, чтобы помочь нам преобразить своё бытие, а не умножить уже имеющиеся у нас сведения. Если мы, узнав об учении Будды, не станем медитировать, тогда оно будет для нас абсолютно бесполезным. Так мы рискуем стать закоренелыми буддистами, которые в теории знают буддизм, умеют разглагольствовать на эту тему, но не вкусили его, потому что не воплотили в свою жизнь. Вместе с тем, если мы применяем это учение к себе, то открываем его подлинный аромат, и тогда риск стать схоластом уменьшается. Итак, мы должны впитать всем своим умом это учение. Понимание и практика должны осуществляться одновременно.

Далай-лама

Где находится природа Будды? Это подобная небу природа нашего ума. Она открыта, свободна и безгранична. Она изначально проста и естественна, поэтому её невозможно усложнить, испортить, загрязнить. Она так чиста, что пребывает за пределами даже концепции чистоты и нечистоты.

Уподобление природы ума небу – метафора. Природа Будды обладает чистой осознанностью, которой нет у неба.

Согьял Ринпоче

30 декабря

Люди, которые хотят жить созерцательно и устраивать долгие ритриты {скажем, на три года, как традиционно практиковали на Тибете), должны сделать предварительные приготовления. Если человек закрылся в четырёх стенах, не выполнив ранее эти практики, если решил направить свой ум на духовный путь, то тем самым как бы приговорил сам себя к тюремному сроку. Если во время медитации он просто читает мантры, в действительности ничего не понимая, тогда этот ритрит не имеет смысла. Человек начал ритрит как обыкновенный мирянин, и в конце сессии в нём ничего не изменится. Более того, он может стать более тщеславным, чем прежде, потому что теперь может рассказывать о том, что после трёхгодичного сидения в пещере удостоился звания ламы. Но какой от этого толк?

Далай-лама

Если у вас есть Видение, то вы уподобитесь небу, несмотря на иллюзорное восприятие самсары, возникающее в вашем уме. Когда перед вами появляется радуга, вы не ощущаете восторг, а когда облака застилают горизонт, вы не впадаете в отчаяние. В вас воцаряется глубокая удовлетворённость. Вы смеётесь про себя, когда видите формы самсары и нирваны. Видение будет постоянно развлекать вас, и тихая внутренняя улыбка будет всё время сохраняться в вас.

Дилго Кхенце Ринпоче

31 декабря

Если вы буддист и хотите посвятить себя гуманитарной работе, это очень хорошо. Убедитесь в том, что ваше намерение совершенно чисто. И, тем не менее, общественная деятельность сама по себе ещё не есть буддизм, если вы

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org осуществляют её без любви и сострадания, а также, если не приняли прибежище в Будде.

Поэтому вы должны посвящать часть своего времени буддистской практике, во время которой будете принимать прибежище и медитировать на непостоянство, страдание и прочие вещи.

Далай-лама

Люди приходят и уходят. Они спешат куда-то, идут быстрой походкой и никогда даже не заикаются о смерти. У них всё хорошо и складно. Но когда смерть действительно приходит к ним самим, к их жёнам, детям, друзьям, захватив их врасплох, тогда их охватывает буря страсти, и они плачут, стенают и сетуют на судьбу!

Для того чтобы начать мало-помалу лишать смерть своей абсолютной власти над нами, давайте придерживаться образа мышления, противоположного нашему обыденному мировосприятию. Давайте сдернем со смерти покров тайны, познакомимся с ней, привыкнем к ней, будем думать о ней чаще, чем о чём-либо другом... Мы не знаем, где смерть поджидает нас, давайте же готовиться к ней где угодно.

Согьял Ринпоче

1 января

Здравый смысл подсказывает нам, что человеческая жизнь коротка, что лучше всего во время нашего краткого пребывания на Земле сделать что-нибудь полезное для себя и других.

Далай-лама

По словам мудрого Будды, мы можем уже при жизни по-настоящему готовиться к смерти. Нам не нужно ждать горькой смерти близкого человека или переживать потрясение от осознания собственной неизлечимой болезни, которое заставит нас пересмотреть свою жизнь. И нас никто не осуждал на то, чтобы в миг смерти встречать неведомое без всякой готовности. Мы можем прямо здесь и сейчас начать искать смысл своей жизни. Мы можем сделать каждый миг возможностью своего изменения и подготовки к смерти и вечности, причём искренней и тщательной, пронизанной душевным покоем.

Согьял Ринпоче

2 января

Мы не сможем быть полезными себе до тех пор, пока не станем полезными другим. Нравится нам это или нет, но все мы соединены, и немислимо быть счастливым в одиночку. Тот, кто печётся лишь о собственном благе, впоследствии будет страдать.

Тот, кто печётся о благе других, тем самым заботится и о себе, даже не осознавая это. Даже если мы решили быть эгоистичными, давайте будем разумно эгоистичными. Давайте помогать другим!

Далай-лама

Сколько людей смыто тем, что я называю активной ленью! Разумеется, лень бывает разных типов: восточная и западная.

Восточный тип лени подразумевает, что мы весь день загораем, ничего не делаем, избегаем работы или полезной деятельности, пьём чай и болтаем с приятелями.

Западный тип лени совсем другой. Он подразумевает, что мы наполняем свою жизнь пустой деятельностью, чтобы у нас не осталось времени для того, чтобы увидеть свои истинные потребности.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org

Если мы проанализируем свою жизнь, то увидим, как много мелочных задач, так называемой ответственности, скопилось в ней. Мы говорим себе, что хотим заниматься в жизни важными вещами, но у нас никогда нет на них времени. Мы беспомощно наблюдаем за тем, как наша жизнь строится из телефонных звонков и незначительных планов, и называем это ответственностью. Давайте назовём это безответственностью.

Согьял Ринпоче

3 января

Я считаю людей высшими чувствующими существами на нашей планете. Люди обладают способностью не только делать счастливой собственную жизнь, но и помогать другим существам. У нас есть естественная творческая способность, и очень важно реализовать её.

Далай-лама

Когда я учу медитации, то часто первым делом произношу такие слова: «Приведите свой ум домой, отпустите его и расслабьтесь».

Фраза «приведите свой ум домой» означает, что вам следует привести ум в состояние спокойного пребывания посредством практики осознанности. В самом глубоком смысле привести свой ум домой значит обратить его внутрь и установить на природе ума.

Фраза «отпустить ум» означает, что вам следует освободить ум из его тюрьмы цепляния, так как вы осознаёте, что вся боль, все страхи и беды возникают из-за устремлений цепляющегося ума. На более глубоком уровне осознание и уверенность, появляющиеся из вашего растущего понимания природы ума, вдохновляют вас на глубокую и естественную щедрость, которая позволяет вам устранить из своего сердца всякое цепляние, позволяет сердцу растаять во вдохновении медитации.

Слово «расслабиться» означает, что вам следует расширить кругозор и расслабить ум, устранив всё напряжение. Более глубоко вы расслабляетесь в подлинную природу своего ума, в состояние Ригпа.

Согьял Ринпоче

4 января

Все люди обладают одинаковыми возможностями, если не принимать во внимание отдельные случаи задержки развития мозга. Чудесный человеческий мозг есть источник нашей силы, он предопределяет наше будущее, если мы правильно пользуемся им. Если же мы применяем замечательный человеческий мозг неправильно, он приносит нам беды.

Далай-лама

Обучение медитации это величайший дар, который вы только можете предложить себе в этой жизни. Лишь посредством медитации вы можете пуститься в путешествие, которое поможет вам открыть свою подлинную природу, обрести уравновешенность и уверенность, которая необходима вам как для жизни, так и для смерти.

Медитация это дорога к просветлению.

Согьял Ринпоче

5 января

Обычно мы не знаем, как различить важное и второстепенное. Мы проводим жизнь, бегая туда-сюда за удовольствиями, которые всякий раз ускользают от нас, оставляя в нас неудовлетворение. Мы пытаемся быть счастливыми во что

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
бы то ни стало, не задумываясь о том, заставляем ли мы мимоходом кого-нибудь страдать. Мы готовы предпринять что угодно для того, чтобы преумножить и оберечь своё имущество, которое не представляет собой вечный и истинный исток счастья.

Далай-лама

Потеря, тяжёлая утрата может дорого обойтись вам, если вы на протяжении всей жизни не выказываете любовь и одобрение, не просите прощения, тем самым становясь более чуткими к своим родным и близким.

Элизабет Кюблер-Росс сказала: «Я пытаюсь научить людей жить так, чтобы можно было произносить тёплые слова ещё при жизни человека, когда он ещё может услышать их».

Согьял Ринпоче

6 января

Если мы действительно хотим сделать нашу жизнь осмысленной и счастливой, тогда нам следует начать мыслить здраво. Мы должны развивать человеческие качества, которыми обладаем, но которые погребли под горой запутанного мышления и противоречивых эмоций.

Далай-лама

Согласно воззрениям тибетского буддизма, всё существование можно разделить на четыре взаимосвязанные реальности: 1. жизнь; 2. умирание и смерть; 3. существование после смерти; 4. перерождение.

Нам известны четыре бардо: 1. естественное бардо этой жизни; 2. мучительное бардо умирания; 3. лучезарное бардо дхарматы; 4. кармическое бардо становления.

Бардо это прекрасные возможности освобождения, потому что в определённые моменты у нас больше способностей, чем в остальное время, и тогда все действия человека оказывают на его дальнейшее существование мощное и долгосрочное воздействие.

Пример бардо можно описать так: вы встаёте на край пропасти. Например, такой момент наступает, когда мастер вводит ученика в главную, изначальную, сокровенную природу его ума. Однако самые большие и эффективные способности мы получаем в миг смерти.

Согьял Ринпоче

7 января

Давайте мудро пользоваться нашей человеческой разумностью. Что же ещё возвысит нас над животными?

Далай-лама

Несмотря на все разговоры о необходимости практичности, всё равно она в конечном итоге означает эгоистичность и недальновидность. Наша близорукая сосредоточенность исключительно на этой жизни составляет грандиозное заблуждение, источник унылого и разрушительного материализма современного мира. Никто не говорит о смерти и о загробной жизни, потому что людей заставляют верить в то, что подобные разговоры лишь замедлят так называемое развитие человечества.

Если мы действительно хотим жить по-настоящему, причём даже после смерти, тогда почему мы бездумно настаиваем на том, что смерть есть конец всего? Почему бы ни попытаться изучить возможность существования загробной жизни? Если мы и в самом деле прагматичны, как мы утверждаем, тогда почему мы не задаёмся серьёзным вопросом о своём подлинном будущем? Как бы то ни было, лишь немногие среди нас живут дольше ста лет. А потом и перед ними

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
открывается вся вечность, которую невозможно описать...

Согьял Ринпоче

8 января

Наш ум полон гнева, жадности и других отрицательных чувств. Мы не понимаем, что такие чувства несовместимы с внутренним покоем и радостью. Мы используем свою разумность, высшее цветение человека, лишь для того чтобы обманывать окружающих и приобретать для себя больше благ за счёт других. В конце дня мы переживаем лишь страдание и, как апофеоз абсурда, виним за него прочих людей.

Далай-лама

Один эффективный способ взрастить сострадание заключается в том, чтобы считать других людей точно такими же, как и вы сами. Далай-лама говорит: «В конце концов, все люди одинаковые. Они состоят из плоти, костей и крови. Все мы хотим обрести счастье, все мы хотим избежать страдания. Более того, у нас есть равные права на счастье. Другими словами, очень важно осознать, что все люди равны в человеческой природе».

Согьял Ринпоче

9 января

Давайте развивать любовь и сострадание, которые вместе придают жизни подлинный смысл. Я проповедую такую религию активнее, чем сам буддизм. Эта религия проста. Её храм пребывает в сердце. Она учит любви и состраданию. Её моральные ценности это любовь и уважение к другим, кем бы они ни были. Мы непременно должны уважать как мирянин, так и монахов, если хотим выжить в этом мире.

Далай-лама

Если вы правильно воспринимаете жизнь, то понимаете, что в мире всё текуче и взаимосвязано, то есть пусто от самобытия, и такое отсутствие независимого существования мы называем пустотой. Посмотрите на дерево. Когда вы думаете о дереве, то воображаете конкретный объект, и на каком-то уровне так оно и есть. Но стоит вам посмотреть на дерево пристальнее, и вы поймёте, что у него нет независимого существования.

Если вы начнёте размышлять о дереве, то поймёте, что во вселенной все помогает дереву стать тем, что оно представляет собой, что оно ни на миг не может отделиться от всего сущего, что в каждую секунду его природа тонким образом меняется. Именно это мы имеем в виду, когда говорим, что вещи пусты от самобытия, что у них нет независимого существования.

Согьял Ринпоче

10 января

Будьте добрыми, честными, культивируйте положительные мысли. Прощайте тех, кто обидел вас, и относитесь ко всем как к друзьям. Помогайте тем, кто страдает, и никогда не считайте себя выше кого-либо. Даже если мой совет показался вам довольно наивным, всё равно проверьте, найдёте ли вы, реализовав его, более высокое счастье.

Далай-лама

Когда больше людей постигнут природу своих умов, они одновременно узнают и величественную природу мира, в котором пребывают, и станут бороться решительно и мужественно за его сохранение. Интересно, что по-тибетски слово «буддист» звучит как нангпа, что значит тот, кто внутри, то есть человек, который ищет истину не вовне, а в природе своего ума. Все учения

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
буддизма имеют одну цель: смотреть в природу ума, чтобы освободиться от
страха смерти и осознать истину жизни.

Согьял Ринпоче

11 января

Нам не придётся долго размышлять прежде, чем мы поймём, что все существа естественным образом ищут счастье и пытаются избежать страданий. Нельзя найти даже насекомое, которое не будет делать всё, что в его силах, для того, чтобы избежать страдания и благоденствовать. У людей есть также способность мыслить, поэтому мы должны в полной мере задействовать свой интеллект.

Далай-лама

Всё на свете становится вопросом обучения и силы привычки. Если мы позволим своему уму смутиться, то, откровенно говоря, можем и не сомневаться в том, что он впадёт в омрачённое состояние, будет устремляться к своим объектам привязанности, будет тонким и извращённым образом поддаваться рабским наклонностям. Но если мы настроим свой ум на медитативный лад, поставим ему задачу освободиться от иллюзии, то поймём, что с течением времени благодаря терпению, дисциплине и правильному обучению ум начнёт освобождаться и постигать изначальное блаженство и ясность.

Согьял Ринпоче

12 января

Как удовольствие, так и страдание основано на чувственном восприятии и внутреннем удовлетворении. Для нас внутреннее удовлетворение важнее чувственного восприятия. Такова особенность людей. За несколькими исключениями, животные не способны на такие переживания.

Далай-лама

При встрече смерти мы испытываем такие трудности и муки отчасти потому, что не осознаём истину непостоянства.

Наши умы всегда воспринимают перемены как утрату и страдания. И если у нас что-то меняется, мы изо всех сил пытаемся успокоиться. Мы упрямо и безапелляционно уверяем всех в том, что постоянство даёт безопасность, а непостоянство ничего подобного не даёт. Но на самом деле, непостоянство похоже на некоторых людей, которые нам встречаются в жизни. Сначала они кажутся нам неприятными, раздражают нас, но стоит нам немного лучше познакомиться с ними, и они сразу кажутся нам более дружелюбными и уже не так сильно раздражают нас, как прежде.

Согьял Ринпоче

13 января

Наши страдания большей частью вызваны слишком большим количеством мыслей. И в то же время наш образ жизни нездоров. Мы лишь стремимся обрести сиюминутное удовлетворение, забывая учесть его долговременные достоинства и недостатки как в отношении нас самих, так и в отношении других. Но такое отношение в конечном итоге вредит нам. Нет сомнения в том, что мы, изменив наше мировосприятие, уменьшим свои нынешние трудности и перестанем создавать новые.

Далай-лама

Люди всю жизнь готовятся, готовятся, готовятся... но они не готовы встретить только следующую жизнь.

14 января

По мере своего развития мы всё меньше внимания уделяем нежной привязанности, дружбе, взаимной поддержке. Вместо этого мы придаём важность расе, религии и национальности. Мы забываем о самом важном и сосредоточиваемся на самом незначительном.

Далай-лама

В нашей традиции мастера пользуются огромным почтением, потому что они добрее самих Будд. Сострадание и сила Будд присутствуют всегда, но наши помрачения мешают нам встретиться с Буддами лицом к лицу. Но мы можем встречаться с мастерами, ведь они-то с нами. Мастера живут, дышат, говорят, их поступки показывают нам самими разными способами путь Будд, путь к освобождению.

Для меня мои мастера стали воплощением живой истины, неоспоримыми свидетельствами того, что просветление возможно в теле, в этой жизни, в этом мире, даже прямо здесь и сейчас. Это пики вдохновения в моей практике, в моей работе, в моей жизни, в моём странствии к освобождению. Для меня мои мастера стали воплощением моей священной решимости сосредоточиваться прежде всего на истине до тех пор, пока я не достигну её. Я достаточно много знаю для того, чтобы понимать, что только после достижения просветления я смогу полностью понять, кто такие мои мастера, и справедливо оценить их щедрость, любовь и мудрость.

Согьял Ринпоче

15 января

Существуют определённые типы страдания. Скажем, есть страдания рождения, болезни, старости и смерти, которых избежать невозможно. В лучшем случае мы можем лишь ослабить страх, который они поселяют в нас. Но в мире есть много других проблем, от супружеской ссоры до самых разрушительных войн, которых можно избежать, только если наше мироощущение станет правильным и здоровым.

Далай-лама

Спонтанное сострадание может возникать в отношении всех существ, которые не постигли свою подлинную природу. Оно настолько безгранично, что если бы его могли выразить слёзы, то вы плакали бы навзрыд без конца. Не только сострадание, но и замечательные искусные способы могут появиться, когда вы осознаете природу ума. Вы также естественным образом освобождаетесь от всех страданий и страхов – например, от страха рождения, смерти и промежуточного состояния. Если бы вы заговорили о радости и блаженстве, возникающем благодаря такому осознанию, то Будды заметили бы, что если собрать всю славу, удовольствие, наслаждение и счастье мира и сложить всё это вместе, то всё равно не получишь даже малую толику блаженства, которую можно пережить, просто осознавая природу ума.

Ньёшул Кхен Ринпоче

16 января

Если мы не будем осмысливать будущие результаты поступков и событий, если будем видеть не дальше своего носа и прибегать лишь к поверхностным методам, если не будем смотреть на мир открытым и спокойным взором, тогда мы превратим прежние пустяковые трудности в громадные проблемы. Другими словами, мы сами порождаем большинство своих страданий.

Далай-лама

До чего же трудно обратить внимание на свой внутренний мир! Как легко мы

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org позволяем старым привычкам и психологическим установкам господствовать над нами! Они приносят нам страдания, и всё же мы принимаем их почти с фаталистическим смирением, потому что привыкли подчиняться им. Мы можем идеализировать свободу, но когда она сталкивается с нашими привычками, мы понимаем, что глубоко поработаны ими.

И всё же размышления могут постепенно подвести нас к мудрости. Разумеется, мы можем то и дело возвращаться к прежним устоявшимся шаблонам поведения, но постепенно сможем оторваться от них и измениться.

Согьял Ринпоче

17 января

Когда я захожу в какую-нибудь школу для беженцев или когда приезжаю в Индию или другую страну, я всегда рад поговорить с молодёжью. Мальчики и девочки прямые и открытые. Их умы более открытые и восприимчивые, чем умы взрослых. Когда я вижу ребёнка, из глубины моего сердца первой появляется мысль о том, что он (или она) мой собственный ребёнок или закадычный друг, о котором я должен нежно позаботиться.

Далай-лама

Тибетцы называют тело словом «лу», что значит то, что ты оставляешь позади, словно чемодан. Каждый раз, когда мы произносим слово «лу», мы тем самым напоминаем себе, что мы просто странники, которые обрели временное пристанище в этой жизни, в этом теле. В Тибете люди не суетятся, не пытаются беспрестанно сделать свои внешние обстоятельства более удобными. Тибетцы радуются достаточному количеству еды, тёплой одежде и крыше над головой.

Если мы одержимы идеей улучшения условий своей жизни, то она может стать самоцелью, бессмысленным отвлечением. Разве станут люди в здравом уме привередливо размышлять о ремонте в своём гостиничном номере каждый раз, стоит им только поселиться в отеле?

Согьял Ринпоче

18 января

Что касается детей, то для нас самое важное убедиться в том, что их образование самое разноплановое, что их кругозор широк, что дети не только приобретают знания, но и развивают главные человеческие качества. Основа нашей жизни закладывается в детстве. Образ мыслей, который мы развиваем в эти важнейшие годы, будет глубоко воздействовать на всю нашу дальнейшую жизнь точно так же, как пища и гигиена определяют благополучие нашего будущего физического состояния.

Далай-лама

Карма не бывает фатальной, predetermined. Карма означает нашу способность создавать и изменять. Она творческая, потому что мы можем сами решать, как и почему мы станем действовать. Мы способны меняться. Будущее находится в наших руках, в обители нашего сердца.

Будда сказал: «Карма творит как художник. Карма создаёт как танцор».

Согьял Ринпоче

19 января

Если молодёжь не приложит все свои силы к учению, то позднее юношам и девушкам будет трудно заполнить этот промежуток. Я познал это на собственном опыте. Иногда я терял интерес к тому, что изучаю, и уже не прилагал прежние усилия. С тех пор я часто жалел об упущенных возможностях.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Всякий раз я говорил себе, что упустил что-то в молодости. Я всегда советую молодым людям считать свои школьные годы одним из самых важных периодов жизни.

Далай-лама

Тибетцы называют главную природу ума Ригпа. Это изначальная, чистая, непорочная осознанность, которая, вместе с тем, разумна, всеведуща, лучиста и неизменно бдительна. Эта природа ума в своей сокровенной сути никогда не подвержена изменению или смерти. В настоящее время она скрыта в уме {сем}, окутана и скрыта ментальной суетой наших мыслей и эмоций. Облака может развеять сильный порыв ветра, и тогда мы увидим широкое ясное небо – точно так же при определённых обстоятельствах вдохновение может явить нам проблески этой природы ума. Такие проблески могут быть разной глубины и степени, но каждый проблеск принесёт свет понимания, смысла и свободы.

И всё это потому, что сама природа ума и есть сама основа понимания.

Согьял Ринпоче

20 января

Человек должен с детства учиться считаться с окружающими и помогать им. Споры и мелкие конфликты неизбежны, но здесь главное – вернуть ситуацию в спокойное состояние, не затаивать недоброжелательство.

Далай-лама

Наши умы могут быть чудесными, но в то же время они могут оказаться нашими злейшими врагами. Они приносят нам много неприятностей. Иногда мне хочется, чтобы ум был чем-то вроде зубного протеза. Тогда мы сможем вынимать ум и класть его на прикроватную тумбочку на всю ночь. Так мы хотя бы отдохнём от его утомительной лихорадочной деятельности.

Мы так зависим от милости своих умов, что даже когда понимаем, что духовные учителя воспламеняют в нас чувства, которых прежде у нас никогда не было, мы всё равно упираемся из-за какого-то глубоко укоренившегося неизъяснимого подозрения.

Но где-то на пути нам придётся отбросить недоверие. Нам нужно освободиться от подозрений и сомнений, которые призваны оберегать нас, но никогда не оправдывают своё назначение. В конечном итоге подозрения причиняют нам ещё больше боли, чем вещи, от которых они должны оберегать нас.

Согьял Ринпоче

21 января

Иногда нам кажется, что дети не размышляют о серьёзных вещах – например, о смерти. Но когда дети сами задают мне такие вопросы, я понимаю, что они часто думают на серьёзные темы, особенно о том, что происходит после смерти.

Далай-лама

По мнению многих людей, один метод медитации очень полезен, он предполагает мягкое сосредоточение ума на объекте. Вы можете использовать красивый объект природы, который особо вдохновляет вас – например, цветок или кристалл. Но даже ещё сильнее то, что содержит истину – скажем, образ Будды или Христа, или же образ вашего личного мастера.

Ваш мастер даёт вам живую связь с истиной. У вас установлена личная связь со своим мастером, поэтому вам достаточно просто увидеть его (или её) лицо, чтобы обрести вдохновение и соединиться со своей подлинной природой.

Согьял Ринпоче

22 января

Именно в детстве расцветает наша разумность, и наши умы наводнены вопросами. Это активное стремление к знанию и составляет основу личного развития. Чем больше мы любопытствуем относительно мира, чем сильнее хотим узнать, как и почему мир стал таким, каким мы его видим, тем яснее станут наши умы, тем скорее мы разовьем дух инициативы.

Далай-лама

Вообразите человека, который неожиданно просыпается в больнице, куда попал после автомобильной аварии. Он понимает, что полностью потерял память. Внешне всё осталось целым. У человека прежнее лицо, те же руки, он по-прежнему ощущает мир, но абсолютно ничего не помнит о том, что же он представляет собой.

Мы точно так же не можем вспомнить свою подлинную личность, свою изначальную природу. В ужасе мы мечемся туда-сюда и хватаем за другую маску. Мы отчаянно вцепляемся в неё и без остановки летим в пропасть. Эта ложная, по неведению приобретённая личность и есть эго.

Согьял Ринпоче

23 января

В современном обществе мы не склонны обращать внимание на естественные человеческие качества, то есть на доброту, сострадание, понимание и прошение. В детстве легко заводить друзей. Вам нужно просто один раз посмеяться с кем-нибудь, и вы уже друзья. Дети не спрашивают друг друга о национальности или профессии. Для ребёнка важно, что другой человек такой же, как и он, что они вместе что-то делают.

Далай-лама

Никогда не помешает повторить, что первостепенную важность имеет истина учения, а не личность учителя. Поэтому Будда напоминает нам в четырёх опорах:

Опирайтесь на послание учителя, а не на его личность;
Опирайтесь на смысл, а не на слова;
Опирайтесь на настоящий, а не на временный смысл;
Опирайтесь на свой ум мудрости, а не на обычный ум

суждений.

Важно помнить о том, что подлинный учитель произносит истину. Это сострадательное «отображение истины». Все Будды представляют собой проявления этой истины. Они приходят в бесчисленных искусных, сострадательных обликах для того, чтобы направить нас своими наставлениями обратно к своей подлинной природе. Следует найти истину учения, а не учителя, так как именно через установление связи с истиной учения вы откроете живую связь с мастером.

Согьял Ринпоче

24 января

Удовлетворение характеризуется внутренним покоем. Оно возникает из щедрости, честности и из того, что я называю этическим поведением, то есть из образа жизни, пронизанного уважением к праву других на счастье.

Далай-лама

На что похожа природа ума? Вообразите небо, ясное широкое и чистое. Такова же суть ума. Вообразите солнце, лучезарное и чистое, лучам которого ничто не мешает, оно существует легко и естественно. Такова же природа ума.

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Вообразите, что солнце освещает без разбора всех нас и все вещи, проникает во все направления. Такова же энергия ума, проявление сострадания. Ничто не может помешать уму, он пронизывает всё на свете.

Согьял Ринпоче

25 января

Я прошу тех из вас, кому от пятнадцати до шестнадцати лет, не терять свою свежесть, которую вы получили в детстве, и всегда ценить её. Постоянно размышляйте над тем, что делает нас настоящими людьми, и через такие размышления стремитесь обрести несокрушимое доверие к своей природе и создать уверенность в себе.

Далай-лама

Сострадательное желание достичь просветления на благо остальных существ на санскрите называют бодхичиттой. Слово «бодхи» выражает просветлённую суть, а «читта» означает сердце. Этот термин можно перевести как сердце нашего просветлённого ума. Пробуждать и развивать сердце просветлённого ума значит упорно возделывать семя нашей природы Будды, ведь это семя в конечном итоге, когда наша практика сострадания станет совершенной и всепоглощающей, величественно распухнет в поле Будды. Бодхичитга это родник, исток духовного пути. Поэтому тибетские буддисты молятся так: «Те, кто ещё не получил рождение в драгоценную бодхичитту, да обретут его, а те, кто уже получил такое рождение, да не уменьшат свою бодхичитту, а стократ преумножат её».

Согьял Ринпоче

26 января

Индивидуализм ценится высоко, каждому человеку дано право думать самостоятельно, не оглядываясь на ценности, навязываемые обществом или традицией. Это хорошо. Но с другой стороны, люди получают информацию только из внешних источников, через средства массовой информации, особенно через телевидение. СМИ превратились в наш единственный источник аргументов и вдохновения. Эта крайняя зависимость не позволяет нам сохранять независимую позицию и пользоваться своими личными качествами, поэтому мы слабо верим в свою подлинную природу.

Далай-лама

Цель размышления о смерти заключается в подлинном преображении в глубине своего сердца. Для этого часто будут требоваться ритриты и глубокие размышления, потому что только так мы сможем по-настоящему увидеть то, что мы творим в своей жизни.

Размышление смерти принесёт вам более чёткое понимание того, что называют отречением, по-тибетски нге-юнг. Слово «нге» переводится как действительно, определённо, а «юнг» – как выйти, появиться или родиться. Благодаря частым и глубоким размышлениям о смерти вы поймёте, что отрываетесь от своих привычек, порой даже с чувством отвращения. Вы поймёте, что всё время готовы освободиться от них, и в конечном итоге вы сможете освободиться от своих привычек легко и просто, как мастера говорят: «Всё равно, что снять волосок с куска масла».

Согьял Ринпоче

27 января

По моему мнению, если мы хотим преуспеть в жизни, нам необходима уверенность в себе, а также способность отстаивать своё мнение. Я говорю не о глупой самоуверенности, а об осознании своих внутренних возможностей, чёткого понимания того, что мы в любой миг можем исправить своё поведение,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
улучшить и обогатить себя, что никогда не следует терять надежду.

Далай-лама

Тантры Дзогчен, древние учения, источник наставлений по бардо, рассказывают о мифической птице гаруде, которая рождается уже взрослой. Этот образ символизирует нашу изначальную природу, которая уже абсолютно совершенна. У птенца гаруды, сидящего в яйце, крылья уже оперены, но он всё равно не может летать до того, как вылупится. Только когда скорлупа лопнет, гаруда выскочит наружу и взмлет в небо. Мастера говорят нам, что точно так же качества поля Будды скрыты телом, и стоит нам лишь отбросить тело, как эти качества проявляются ясным светом.

Согьял Ринпоче

28 января

Любимыми темами средств массовой информации стали ограбления, убийства и прочие поступки, побуждаемые алчностью и ненавистью. И всё же неправильно говорить, что в мире не совершаются благородные дела, что наши благие человеческие качества не дают плоды. Разве среди нас нет людей, которые присматривают за больными, сиротами, престарелыми, инвалидами без всякого желания зарабатывать? Разве среди нас нет людей, которые совершают поступки из любви к другим? На самом деле, таких людей очень много, но мы привыкли считать нормальным поведением отрицательные поступки.

Далай-лама

Революционная идея буддизма звучит так: жизнь и смерть пребывают в уме, и только в уме. Ум проявляется как универсальная основа переживания: творец счастья и страдания, создатель того, что мы называем жизнью и того, что мы называем смертью.

Согьял Ринпоче

29 января

Я убеждён в том, что в глубине сердца мы не хотим убивать, насиловать, грабить или совершать прочие отрицательные поступки, что каждый из нас способен на любовь и сострадание. Давайте помнить о том, какую важную роль в нашей жизни с самого рождения играет доброта. Если бы не было на свете добра, то мы бы уже давно умерли. Подумайте, как нам хорошо, когда мы чувствуем любовь окружающих, когда мы сами кого-то любим. И на этом фоне вспомните, как нам неуютно, когда нас охватывают гнев и ненависть.

Далай-лама

Дуджом Ринпоче ехал с женой по Франции. Они наслаждались расстилавшимися кругом ландшафтами. Они проехали мимо большого кладбища, изгородь которого лишь недавно перекрасили, а вдоль изгороди посадили цветы. Жена Дуджома Ринпоче заметила ему: «Погляди, на Западе всё так чисто и аккуратно. Безупречны даже те места, где они хоронят мертвецов. А на Востоке даже в домах не так чисто, как на здешнем кладбище».

«Это верно, – согласился он. – Франция цивилизованная страна. Здесь люди строят дома для мертвецов. Но разве ты не заметила? Точно такие же замечательные дома они строят и для живых мертвецов».

Согьял Ринпоче

30 января

Мысли и поступки, исполненные любви, явно благотворны для нашего физического и душевного благополучия. Они выражают нашу подлинную природу. Вместе с тем, действия, пронизанные жестокостью, насильственностью и

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
ненавистью, потрясают нас. Поэтому мы ощущаем потребность говорить о таких действиях, поэтому они занимают первые полосы газет. Беда в том, что мало-помалу мы приходим к внутреннему убеждению в том, что человеческая природа злобна. И однажды мы можем убедить себя в том, что у человечества нет никакой надежды.

Далай-лама

Если вы сидите, но ваш ум не пребывает в полной гармонии с вашим телом (скажем, вы тревожитесь или чем-то одержимы), тогда ваше тело будет переживать физический дискомфорт, и трудности будут возникать у вас скорее. Если же ваш ум находится в спокойном, безмятежном состоянии, то он воздействует на всю вашу позу, и тогда ваша поза приобретёт более естественный и расслабленный вид. Итак, очень важно соединить позу своего тела и уверенность, которая возникает из осознания природы своего ума.

Согьял Ринпоче

31 января

Я полагаю, что для нас очень важно призывать молодых людей познавать человеческие качества, которые присутствуют в них. Стройте непоколебимую уверенность на основе таких качеств и учитесь стоять на собственных ногах!

Далай-лама

Что такое видение? Это не что иное, как восприятие вещей в их истинном виде, осознание того, что подлинная природа ума есть подлинная природа всего, и понимание того, что подлинная природа ума есть абсолютная истина.

Дуджом Ринпоче говорит: «Видение это постижение ясной осознанности, в которой содержится всё: чувственное восприятие и феноменальное существование, самсара и нирвана. Эта осознанность обладает двумя аспектами: «пустотой» как абсолютом и «внешностью», иначе говоря «восприятием», как относительностью».

Согьял Ринпоче

1 февраля

Здоровье общества непременно отразится на каждом из нас, но это не значит, что нам необходимо жертвовать собственным благополучием ради группы. Просто эти два понятия неразделимы.

В наше время мы склонны полагать, что судьба общества не имеет никакого отношения к конкретному человеку. Главное – человек, а не общество. Если мы немного расширим свой кругозор, то увидим, что в перспективе такое отношение теряет всякий смысл.

Далай-лама

Никакие слова не опишут истину. Никакой пример не укажет на истину. Самсара не ухудшает истину. Нирвана не улучшает истину. Истина никогда не рождается и никогда не прекращается. Истина никогда не освобождается и никогда не заблуждается. Истина никогда не существует и никогда не отсутствует. У неё вообще нет ограничений. Истина не попадает ни в одну категорию.

Дуджом Ринпоче

2 февраля

Я буддист. Я часто говорю тибетцам, что если и нужно где-то прикладывать активные усилия для того, чтобы восстановить и развить учение Будды, то в семье. Именно там родители должны выражать свою веру, учить своих детей и становиться их настоящими духовными наставниками. Они не должны

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org довольствоваться простой демонстрацией своим детям картинок, объясняя, что на них изображено такое-то божество. Родители должны подробно объяснять, что одно божество символизирует сострадание, другое божество представляет собой высшую мудрость, и так далее. Чем лучше родители понимают буддистское учение, тем скорее им удастся наставить своих детей на истинный путь. Разумеется, этот принцип действенен и в отношении других духовных и религиозных учений.

Далай-лама

Будда сказал, что среди всех Будд, достигших просветления, ни один не обошёлся без поддержки мастера. Он сказал: «Только через преданность, исключительно через преданность вы постигнете абсолютную истину».

Итак, очень важно знать, что такое настоящая преданность. Это не бездумное поклонение, не отречение от ответственности за себя, не безотчётное подчинение чужим воззрениям. Настоящая преданность это цельное восприятие истины. Она укоренена в благоговейной и почтительной благодарности, но ясна и разумна.

Согьял Ринпоче

3 февраля

Если вы считаете возможности для карьеры подобными множеству блюд, которые вы будете пробовать на вкус одно за другим, так и не съев ни одно из них, тогда вы можете питать лишь слабую надежду на успех. Вы должны понять, что однажды вам придётся принять решение, что в этом мире у всех вещей и явлений есть свои недостатки.

Далай-лама

При первом впечатлении морская волна покажется вам отдельной личностью, концом и началом, рождением и смертью. Если же приглядеться, то становится понятно, что сама волна в действительности не существует, что просто так ведёт себя вода, «пустая» от самобытия, но «полная» воды. Итак, когда вы глубоко размышляете о волне, то начинаете осознавать, что это временное образование, обязанное своим существованием ветру и воде, что волна зависит от некоей совокупности постоянно изменяющихся обстоятельств. Вы также понимаете, что все волны взаимосвязаны.

Согьял Ринпоче

4 февраля

Когда вы ищете работу после окончания обучения, обратите внимание на то, что гармонирует с вашей личностью, знаниями, умениями и интересами. Может быть, какой-то профессией уже владеют ваши родственники. Возможно, для вас будет разумно освоить ремесло, которым уже занимаются окружающие вас люди. Тогда вы сможете набираться опыта с помощью их советов.

Подумайте, какие профессии и ремесла подходят вашему характеру, и сделайте выбор. А как только сделали выбор, твёрдо держитесь своего решения. Даже если вы столкнётесь с трудностями, мужественно преодолевайте их. Будьте уверенными, вложите в вашу работу все свои силы.

Далай-лама

Цепляние – вот источник всех наших трудностей. Непостоянство приносит нам страдания, поэтому мы отчаянно цепляемся за вещи, хотя всё изменяется. Мы не желаем ничего отпускать. По сути, мы боимся самой жизни, потому что учиться жить значит учиться отпускать. В этом и заключается вся трагедия, вся ирония ситуации, при которой мы стремимся цепляться, ведь мы не только не в силах достичь постоянства, но испытываем боль, которой стремимся избежать.

Само по себе намерение цепляться не плохое. Нет ничего дурного в желании

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
быть счастливым, но мы пытаемся цепляться за то, что по своей природе мимолётно.

Согьял Ринпоче

5 февраля

Мы работаем для того, чтобы заработать на жизнь и принести пользу обществу, от которого зависим. На самом деле, между нами и обществом двусторонние отношения. Если общество будет процветать, от этого получим пользу и мы, а в обратном случае мы будем страдать. Наша община также зависит от остальных общин и в конечном итоге от всего человечества.

Далай-лама

Что представляет собой буддистская медитация? Это просто спокойное цельное видение вещей в их истинном качестве.

Дуджом Ринпоче описывает её так: «Медитация это осознание состояния Ригпы, когда человек полностью расслаблен, ни на что не отвлекается и ни за что не цепляется. Говорят, что медитация это не борьба, а естественное погружение в истину».

Согьял Ринпоче

6 февраля

Если граждане вашей области станут богаче, процветать будет вся страна. Например, французская экономика связана с европейской экономикой, а европейская экономика – с экономикой остального мира. Современные общества тесно взаимосвязаны, и поведение одного государства отражается на положении остальных. Очень важно осознать это.

Далай-лама

Клетки нашего тела отмирают, нейроны в нашем мозгу распадаются, даже выражение нашего лица постоянно меняется, в зависимости от настроения. То, что мы называем характером, в действительности есть лишь «поток ума», вот и всё. Сегодня нам хорошо, потому что у нас всё замечательно, а завтра у нас появятся противоположные чувства. Куда делось прежнее доброе расположение духа?

Может ли что-то быть более непредсказуемым, чем наши мысли и эмоции? Догадываетесь ли вы о том, что вы подумаете или почувствуете в следующий миг? На самом деле, ум такой же пустой, непостоянный и скоротечный, как сновидение. Посмотрите на мысль: она приходит, задерживается и уходит. Прошлого уже нет, будущее ещё не возникло, и даже нынешняя мысль, когда мы переживаем её, становится прошлым.

У нас есть лишь то, что пребывает здесь и сейчас.

Согьял Ринпоче

7 февраля

Некоторые молодые люди выходят в жизнь, не понимая, чего хотят. Они поступают на службу, а потом понимают, что им не по душе работа, и увольняются. Затем они находят другую работу, бросают и её. В конце концов, они отказываются от всех профессий и думают, что их уже ничего не может вдохновить. Если с вами произошло именно это, тогда вам следует понять, что жизнь не бывает лёгкой. Не ждите, что вам будем сразу всё дано, что ваши трудности вдруг чудесным образом испарятся.

Далай-лама

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
Двадцать пять веков назад человек, искавший истину на протяжении многих рождений, пришёл в тихое место в северной Индии и сел под дерево, поклявшись, что не сойдёт с места, пока не достигнет просветления. Рассказывают, что на закате он победил все тёмные силы заблуждения, а следующим ранним утром, когда планета Венера забрезжила в небе, освещённом зарей, этот человек был вознаграждён за своё долготерпение, дисциплину и непогрешимую концентрацию тем, что достиг высшей цели человеческого существования; просветления.

Писания рассказывают: «нигде не было сердитых, больных и печальных. Никто не совершал дурные поступки, никто не тщеславился. В мире воцарилась полная тишина, словно земля достигла полного совершенства». Этого человека люди знают под именем Будды.

Согьял Ринпоче

8 февраля

Счастье и страдание людей не зависят лишь от чувственного удовлетворения. Кроме этого счастье и страдание вызываются ментальными факторами. Давайте не будем забывать об этом. Если ваш дом обставлен красивой мебелью, в вашем гараже стоит роскошный автомобиль, а на вашем банковском счёте куча денег, если вы занимаете высокое общественное положение и пользуетесь уважением равных себе, это совсем не означает, что счастье гарантировано вам. Даже если вы станете миллиардером, появится ли у вас из-за этого счастье само собой? Вряд ли.

Далай-лама

Человек представляет собой часть целого, которое называется вселенной. Эта часть ограничена временем и пространством. Он переживает самого себя, свои мысли и чувства как нечто отделившееся от остального мира – оптическое заблуждение своего сознания. И это заблуждение становится для нас тюрьмой, так как ограничивает нас нашими желаниями и привязанностью к узкой группе ближайших людей. Наша задача заключается в том, чтобы освободиться из этой тюрьмы, увеличив своё сострадание до такой степени, чтобы обнять всех живых существ, всю красоту природы.

Эйнштейн

9 февраля

Тонкое удовольствие, которое мы получаем, созерцая картины или слушая музыку, показывает нам, как важно для людей обладать внутренним удовлетворением, а не грубыми чувственными удовольствиями от обладания материальными вещами.

Даже эстетическое удовольствие зависит от объектов, которые мы видим и слышим, поэтому оно может принести нам лишь временное благополучие и 0 корне не отличается от удовольствия, доставляемого наркотиками. Стоит нам выйти из музея или концертного зала, как наше эстетическое удовольствие исчезает, и мы снова хотим вкусить его. Эстетическое удовольствие никогда не приносит настоящее внутреннее счастье.

Далай-лама

Нам нужно быть искусными, чтобы справляться с сомнениями. Я вижу, что немногие люди умеют справляться с сомнениями. Мне кажется забавным, что в цивилизации, которая поклоняется силе свободы и сомнений, вряд ли кто-то обладает мужеством освобождения от самих сомнений. Один индуистский мастер сказал: «Напустите сомнения на сами сомнения для того, чтобы разоблачить цинизм и выявить источник страха, отчаяния, безнадёжности и обусловленности. Тогда сомнения будут уже не препятствием, а дверью к реализации. Какое бы сомнение ни появилось в уме, искатель радушно приветствует его как средство погружения в истину».

Согьял Ринпоче

10 февраля

Главное это внутреннее довольство. Но не отказывайтесь от своих основных потребностей, ведь все мы имеем право на удовлетворение своих минимальных потребностей. Нам нужны некоторые удобства, чтобы жить, и мы должны непременно получить их. Если из-за этого нам приходится протестовать, значит так тому и быть. Если из-за этого нам приходится бастовать, значит так тому и быть. Но мы не должны впадать в крайности. Если мы никогда не испытываем внутреннее довольство, если всё время стремимся получить больше, тогда мы не будем счастливы, и нам постоянно будет казаться, будто нам чего-то недостаёт.

Далай-лама

Берите пример со старой коровы. Она довольствуется сном в коровнике. Вы должны есть, спать и испражняться. Это неизбежно, а всё остальное не ваше дело. Занимайтесь собой.

Патрул Ринпоче

11 февраля

Внутреннее счастье не определяется материальными обстоятельствами или чувственными наслаждениями. Оно зависит от состояния нашего ума. Прежде всего, нам следует по-настоящему осознать великую важность именно внутреннего счастья.

Далай-лама

Ваше сострадание приносит три главных пользы умирающему человеку. Прежде всего, вы откроете своё сердце, поэтому вам будет легче выказать умирающему человеку безусловную любовь, в которой он (или она) так нуждается.

На более глубоком, духовном уровне, я часто вижу, как вы, если только воплощаете сострадание и способны действовать сердечно, создаёте атмосферу, в которой другой человек получает вдохновение для того, чтобы вообразить духовное измерение или даже проводить духовную практику.

Что касается самого глубокого уровня, то если вы постоянно практикуете сострадание к умирающему человеку и побуждаете его (или её) следовать вашему примеру, то можете исцелить человека не только духовно, но даже физически. И вы сами с удивлением откроете то, что знают духовные мастера: сила сострадания не ведает границ.

Согьял Ринпоче

12 февраля

Если в старости у нас нет религиозной веры, тогда мы должны первым делом признать, что наши главные страдания (рождение, болезнь, старость и смерть) изначально присущи жизни. Как только мы родились, мы уже не можем избежать старения и смерти. Именно таково действительное положение вещей. И нет смысла говорить, что это несправедливо или что в жизни всё должно быть устроено иначе.

Далай-лама

У одного мастера дзен был преданный, но очень наивный ученик, который считал его живым Буддой. Как-то раз мастер случайно сел на иголку. Он вскрикнул и подскочил. Его ученик тотчас же утратил веру в него и ушёл. Напоследок юноша сказал, что он очень разочарован, так как нашёл не полностью просветлённого мастера. Ученик полагал, что по-настоящему просветлённый человек не стал бы в подобных обстоятельствах прыгать и кричать. Мастер огорчился тому, что ученик уходит, и ответил: «Увы,

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
бедняга! Если бы только он знал, что в действительности не существую ни я, ни иголка, ни мой крик!»

Согьял Ринпоче

13 февраля

Согласно буддизму, мы можем жить долго лишь в том случае, если в прошлом приобрели множество заслуг. Даже если вы не буддист, всё равно подумайте о тех людях, которые умирают молодыми, и порадитесь тому, что живёте на свете достаточно долго.

Далай-лама

Эго это отсутствие настоящего знания о том, что мы в действительности представляем собой, и в конечном итоге отчаянное цепляние за свой временный образ, который обречён исчезнуть. Неизбежно появляется ложная самость-хамелеон, которая постоянно меняется, и иначе она поступать не может, так как стремится поддерживать иллюзию своего существования.

На тибетском языке эго звучит как «дакдзин», что значит цепляние за самость. Мы определяем эго как беспрестанное цепляние за ложное представление о самости, а также как всю совокупность концепций, идей, желаний и поступков, которые поддерживают это фальшивое построение.

Такое цепляние тщетно с самого начала и неминуемо приводит к разочарованию, потому что в нём нет основы или истины, и то, за что мы цепляемся, по самой своей природе не может дать нам опору. В глубине своего сердца мы знаем, что самость не существует. Из этого паразитического от-1фьггия берут начало все наши страхи.

Согьял Ринпоче

14 февраля

Если вы в полную силу жили в первой части своей жизни, помните о том, что в этот раз вы принесли обществу пользу, что ваша работа заслуживает похвалы, ведь вы выполняли её с благими намерениями. Итак, теперь вам не о чем сожалеть.

Далай-лама

Из всех практик, которые я знаю, самая полезная и мощная практика Тонгаден, что переводится с тибетского как отдавать и получать. Когда вы чувствуете, что замкнулись в себе, Тонгден открывает вас к истине страдания других существ. Когда ваше сердце заперто, Тонгден устраняет силы, которые не давали ему свободу. Когда вы чувствуете, что отстранены от человека, который испытывает рядом с вами боль, горечь или отчаяние, Тонгден помогает вам найти в себе свою подлинную природу, а затем излучать её с любовью и щедростью. Я не знаю другую столь же эффективную практику, которая могла бы устранить цепляние за самость, потакание и увлечённость эго, которые представляют собой корень всех наших страданий и жестокосердия.

Если сказать совсем просто, то практика Тонгден, отдавать и получать, позволяет человеку забирать страдания и боль других существ и отдавать им своё счастье, благополучие и душевный покой.

Согьял Ринпоче

15 февраля

Если у вас есть религиозная вера, тогда молитесь или медитируйте, как предписывает вам ваша вера. Если ваш ум до сих пор ясен, тогда поразмышляйте о том, что рождение, болезнь, старость и смерть – всё это части жизни каждого человека, которые неизбежны. Если вы признаете и

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
полностью примете это, тогда в вашей старости будет больше покоя.

Далай-лама

По своему опыту я знаю, как трудно вообразить, что принимаешь страдания других людей, особенно больных и умирающих, если предварительно не создал в себе силу и уверенность сострадания. Именно это, сострадание придаст вашей практике силу, которая преображает чужие страдания.

Поэтому я всегда советую людям начинать практику Тонглен с себя. Прежде чем вы сможете излучать любовь и сострадание на других людей, вы должны открыть, углубить, упрочить и укрепить их в себе, должны сами исцелиться от скрытности, депрессии, гнева и страха, которые могут помешать вам практиковать Тонглен в полную силу.

Согьял Ринпоче

16 февраля

Скоро мне исполнится шестьдесят восемь лет. Если бы я время от времени не признавал в глубине своего сердца, что моё физическое тело с каждым годом стареет всё больше, тогда мне было бы трудно смириться с данным обстоятельством. Когда постареете, осознайте то, что по-настоящему значимо, без всякого самообмана, и попытайтесь реализовать самое главное.

Далай-лама

Объединить медитацию и действие – вот вся основа, суть и цель медитации. Насилие, стресс, вызовы и беды современной жизни вынуждают нас искать цельность.

Как нам достичь цельности, как пронизать свою обыденную жизнь спокойным юмором и широким отстранением медитации? Регулярную практику ничто не заменит, потому что только благодаря настоящей практике мы сможем в полной мере вкусить безмятежность природы своего ума и научиться удерживать его переживание посреди каждодневной рутины.

Если вы действительно хотите добиться этого, тогда вам нужно относиться к своей практике не как к случайной пилюле, а как к ежедневному питанию.

Согьял Ринпоче

17 февраля

Спросите себя, какую ещё пользу вы можете принести обществу, в котором живёте. С помощью приобретённых знаний вы наверняка сможете принести обществу больше пользы, чем люди, которые жили меньше, чем вы. Поговорите о своей жизни с родственниками и любимыми, поделитесь с ними своим опытом. Если вам приятно находиться рядом с внуками, передайте им какой-то свой опыт, когда будете приглядывать за ними и помогать им делать уроки.

Далай-лама

Если мы будем изучать учения и практиковать, то непременно откроем о себе истину.

Когда мы уверенно ступаем по духовному пути и честно исследуем себя, то начинаем всё лучше понимать, что наше мировосприятие это не более, чем клубок иллюзий. Если мы осознали своё смущение, хотя и не можем признать его полностью, в нас может вспыхнуть свет понимания и запустить в нас новый процесс, а именно процесс излечения.

Согьял Ринпоче

18 февраля

Разумеется, мужчины и женщины физически различаются, поэтому они по-разному проявляют эмоции. Но их образ жизни, их чувства и остальные аспекты их личностей в своей основе одинаковые. Мужчины больше приспособлены для выполнения тяжёлой работы, а женщины эффективнее выполняют задачи, которые требуют ясного и быстрого решения. Мужчины и женщины обычно равны в областях, в которых ключевую роль играет размышление.

Далай-лама

У всех нас есть карма, которая выводит нас на тот или иной духовный путь. Мне хотелось бы всем сердцем вдохновить вас пойти с полной искренностью по пути, который более всех радует вас.

Если вы будете всё время искать, то сам этот поиск станет одержимостью и захватит вас полностью. Вы станете духовным туристом, который болтается по окрестностям, но никогда никуда не попадает. Патрул Ринпоче говорит: «Оставьте своего слона дома и ищите его следы в лесу». Следуя одному учению, не следует ограничиваться им и ревниво оберегать его. Это сострадательный и практический метод центрирования и сохранения пути, несмотря на все препятствия, которые неизбежно будут появляться в мире.

Согьял Ринпоче

19 февраля

Между мужчинами и женщинами нет разительных различий, поэтому не нужно и говорить, что они обладают равными правами, и всякая дискриминация несправедлива. К тому же, мужчины нуждаются в женщинах точно так же, как женщины ~ в мужчинах.

Всякий раз, когда попираются права женщин, они должны отстаивать их, и мужчины также должны вставать на защиту женщин. Например, я сам уже двадцать лет борюсь в Индии за то, чтобы женщины могли получать образование и поступать на работу на всех уровнях тибетского общества, ни в чём не уступая мужчинам.

Далай-лама

Согласно буддизму, ваше Видение и ваша поза должны быть подобны горе.

Ваше Видение это сумма всего вашего понимания и озарения в природу ума, которую вы привносите в свою медитацию. Итак, ваше Видение переходит в вашу позу и вдохновляет её, выражая суть вашего естества в манере, в которой вы сидите.

Сидите как гора, со всем её нерушимым, невозмутимым величием. Гора совершенно расслаблена и спокойна, как бы яростно ни нападал на неё ветер, какими бы толстыми ни были тучи, что вьются вокруг её вершины. Вы сидите как гора, позволяя уму подняться, взлететь и парить.

Согьял Ринпоче

20 февраля

Согласно буддизму, в том, что мы называем природой Будды или способностью к просветлению, между мужчинами и женщинами нет никакого различия, значит мужчины и женщины изначально равны.

Далай-лама

Техника медитации, к которой часто прибегают в тибетском буддизме, предполагает объединение ума со звуком мантры. Вот определение мантры: «то, что защищает ум». Мантра это то, что защищает ум от отрицательности, что защищает вас от собственного ума.

Если вы нервничаете, теряетесь или испытываете эмоциональный срыв, то

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
вдохновенное пение или чтение мантры может полностью изменить состояние
вашего ума, преобразив его энергию и атмосферу. Как это получается? Мантра
это мать звука, воплощение истины в форме звука. Каждый слог наделён
духовной силой, содержит глубокую духовную истину в сжатой форме, вибрирует
благословением речи Будд. Говорят, ум действует за счёт тонкой энергии
дыхания, праны, которая движется по телу и очищает его тонкие каналы. Итак,
когда вы напеваеете мантру, то заряжаете своё дыхание энергией мантры,
которая непосредственно воздействует на ваш ум и ваше тонкое тело.

Согьял Ринпоче

21 февраля

В некоторых традициях мужчины и женщины всегда были разделены. Но так
произошло в основном по социальным и культурным причинам. Нагарджуна в
своём труде «Драгоценная гирлянда» говорит о недостатках женского тела. И
всё-таки он не намеревался доказать, что женщина ниже мужчины. Так
получилось, что в монастырях жили в основном мужчины. Нагарджуна указал им
на недостатки женского тела только для того, чтобы они преодолели половое
влечение к женщинам. Разумеется, монахиням следует точно так же
воспринимать мужские тела.

Далай-лама

Вот мантра, которую я рекомендую своим ученикам:

OM AH HUM VAJRA GURU PADMA SIDDHI HUM

Тибетцы говорят: «Om Ah Hung Benza Guru Pema Siddhi Hung». Это мантра
Падмасамбхавы, мантра всех Будд, мастеров и просветлённых существ. Она
невероятно мощная для покоя, исцеления, преобразования и защиты от нашего
жестокое хаотического века.

Повторяйте эту мантру тихо, с глубоким вниманием, и пусть ваше дыхание,
мантра и осознанность постепенно становятся одним целым. Или же вдохновенно
напевайте эту мантру, а затем отдыхайте в глубокой тишине, которая иногда
потом наступает.

Согьял Ринпоче

22 февраля

В практиках Ваджраяны отсутствует разделение на мужчин и женщин. Женский
элемент там играет настолько важную роль, что неуважительное отношение к
женщинам приравнивается к нарушению обетов.

Далай-лама

Почему мы живём в таком ужасе перед смертью? Возможно, самая яркая причина
нашего страха смерти заключается в том, что мы не знаем, кто мы. Мы верим в
отдельную, уникальную, отдельную личность, но если мы осмелимся изучить её,
то обнаружим, что эта личность в полной мере зависит от бесконечного
накопления вещей, которые поддерживают её, то есть от имени, «биографии»,
родителей, семьи, дома, работы, друзей, кредитных карточек. Свою
безопасность мы вверяем этих хрупким и мимолётным явлениям. Но останется ли
у нас какое-то представление о подлинных себе после того, как все эти
явления исчезнут?

Мы живём в приобретённой личности в невротичном иллюзорном мире, в котором
не больше реальности, чем в картинах «Алисы в стране чудес». Мы очарованы
сказочными видами и строим свои дома на песке.

Мир кажется нам совершенно убедительным до тех пор, пока смерть не развеет
эту иллюзию и не изгонит нас из нашего укрытия. Что произойдёт с нами, если
у нас не будет ключа к глубокой реальности?

Согьял Ринпоче

23 февраля

Семья это важнейшая ячейка общества. Если в семье царит доброжелательность, если в ней уважаются человеческие ценности, тогда не только родители будут жить спокойно и счастливо, но также их дети и внуки, даже многие следующие поколения. Если у родителей есть религиозная вера, тогда их дети естественным образом впитают её. Если старшие в семье говорят друг с другом вежливо и ведут себя этически, то есть воздерживаются от действий, которые могут навредить кому-либо, если они любят и уважают друг друга, если они помогают попавшим в беду и заботятся об окружающем мире, тогда их дети скорее всего последуют их примеру и станут ответственными людьми.

Далай-лама

Мы укрепляем своё переживание внутренней и внешней реальности рождением за рождением, поэтому думаем, что всё видимое нами есть объективная реальность. На самом деле, по мере того как мы продвигаемся по духовному пути, мы учимся работать непосредственно со своим устоявшимся восприятием. Все наши прежние представления о мире, о материи и даже о самих себе очищаются и растворяются, и открывается нечто совершенно новое, что можно назвать «небесным» полем восприятия или видения. Уильям Блейк сказал: «Если двери восприятия распахнуты, тогда всё предстаёт перед нами... как есть, бесконечным».

Согьял Ринпоче

24 февраля

Иногда мне кажется, что мы ведём себя как избалованные дети. В раннем детстве мы зависим от родителей. Затем мы ходим в школу и получаем там образование. Нас кормят и одевают, и бремя всех наших трудностей ложится на плечи других людей. Когда же, наконец, наступает пора взять в свои руки ответственность за собственную жизнь, нести свою ношу, мы воображаем, будто перед нами гладкая дорога! К сожалению, такое мироощущение не соответствует действительности. В этом мире у всех людей без исключения есть свои трудности.

Далай-лама

Наше посмертное существование определяется нашим нынешним образом жизни. Зачтётся абсолютно всё, каждая мелочь.

Согьял Ринпоче

25 февраля

Одна семья влияет на другую, потом на третью, потому на десяток семей, сотню, тысячу. Таким образом, станет лучше всё общество.

Далай-лама

Как буддист, я считаю смерть нормальным процессом. Реальность, которую я принимаю, будет существовать до тех пор, пока я буду оставаться в земном существовании. Понимая, что я не могу избежать смерти, я не вижу никакого смысла беспокоиться о ней. Для меня смерть похожа на смену костюма, когда прежний потерся и обветшал, а не окончание всего на свете. И всё же смерть непредсказуема. Мы не знаем, когда и как она случится с нами, поэтому в качестве разумного выхода мы можем лишь принимать некоторые меры предосторожности прежде, чем смерть постигнет нас.

Далай-лама

26 февраля

Когда какие-то люди жалуются на то, что в наше время никто никого не уважает, тогда как в менее развитых странах люди до сих пор ведут себя более ответственно, они должны хорошо осмыслить своё мнение.

Например, индийская часть Гималаев труднодоступна и относительно свободна от плодов научно-технического прогресса. Там действительно очень редки случаи ограблений и убийств, и люди довольствуются тем, что у них есть. В некоторых местечках даже существует традиция оставлять дверь открытой, когда куда-нибудь уходишь, чтобы путники могли найти в вашем жилище приют, отдохнуть и подождать возвращения хозяина. На этом фоне в больших городах вроде Дели совершается очень много преступлений. Там люди никогда не довольствуются тем, что у них есть, и из-за этого наживают себе бесчисленные трудности. Но по моему мнению, мы сделаем ошибку, если возложим ответственность за такую ситуацию на экономическое развитие и решим повернуть время вспять.

Далай-лама

В миг смерти будут важны две вещи: то, что мы сделали в своей жизни, и состояние ума, в котором мы находимся в этот момент. Даже если мы накопили много отрицательной кармы, то всё равно можем изменить сердце в миг смерти и, таким образом, решительно повлиять на своё будущее, преобразить свою карму, ведь миг смерти это прекрасная возможность очистить карму.

Согьял Ринпоче

27 февраля

В традиционных обществах мировоззрение в большой мере определяется стремлением выжить. Здесь люди довольствуются своим образом жизни до тех пор, пока не узнают, как живут люди в других обществах. Спросите тибетских кочевников, хотят ли они научиться лучше защищаться от суровой зимы, хотят ли они приобрести печи, которые не будут коптить стены, и хотят ли они получать более качественное лечение во время болезни, или же они хотят увидеть то, что происходит на другом конце света, с помощью телевидения. Мне точно известно, что они ответят.

Далай-лама

Задайте себе два вопроса. Помню ли я каждую минуту о том, что умираю, как и все остальные существа, и отношусь ли к ним всё время с состраданием? Стало ли моё понимание смерти и непостоянства таким пронизательным и ясным, что я посвящаю каждую секунду достижению просветления? Если вы можете согласно ответить на оба этих вопроса, значит, вы действительно понимаете непостоянство.

Согьял Ринпоче

28 февраля

Экономическое развитие совершенно необходимо и полезно. Научно-технический прогресс представляет собой результат сплетения многих факторов. Было бы наивно полагать, что мы сможем решить все свои трудности, просто остановив развитие технологии. Однако экономика, конечно же, не должна развиваться бессистемно. Её развитие должно быть прямо пропорционально развитию нравственных ценностей. Мы, люди, должны быть уверенными в том, что эти две задачи выполняются одновременно. Это и есть ключ к нашему благополучному будущему. Общество, в котором технический прогресс идёт бок о бок с духовным развитием, способно достичь подлинного благополучия.

Далай-лама

Вся суть практики буддистской медитации заключается в том, чтобы укрепить и усилить ригпу, чтобы позволить ей достичь полной зрелости. Обычный, привычный ум со всеми своими проекциями невероятно силен. Он всё время возвращается и легко удерживает нас, когда мы невнимательны, смущены. Дуджом Ринпоче часто говорил: «В настоящее время наша Ригпа похожа на

Медитации на каждый день Гьяцо Тензин filosoff.org
маленького ребёнка, которого бросили на поле боя сильных мыслей». Мне
хотелось бы заметить, что мы должны начать ухаживать за своим малышом
Ригпой в безопасной атмосфере медитации.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!
<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы,
недвижимость. Здоровый образ жизни.
<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет
магазин обуви Интернет магазин
<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных
сайтов. Интеграция, Хостинг.
<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!