

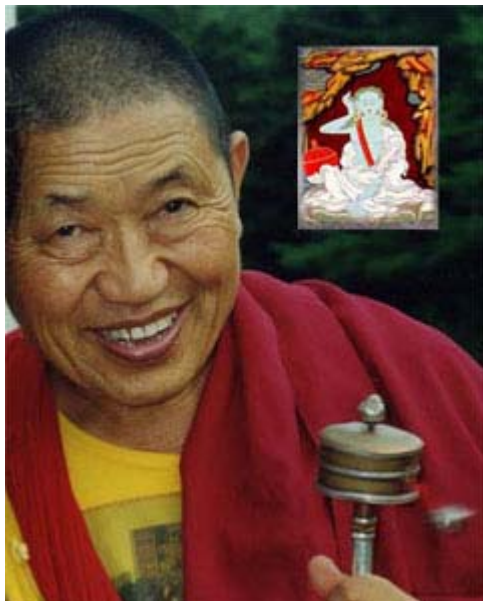


Гарчен Рінпоче

37 ПРАКТИК БОДХІСАТВ
Коментарі



Київ, 2008



«Коли мене немає поруч, знайте, що ця книжка та я – нероздільні. Ця книжка є моїм представником. В майбутньому, по моїй смерті, як побачите цю книжку, ви побачите мене. Немає ніякої різниці. З цієї причини я попросив своїх благодійників, які мають люблячу доброту та співчуття, надрукувати маленькі буклетики (із текстом «37 практик Бодхісатв») та роздати їх своїм друзям, щоб вони мали можливість дійсно практикувати все, що там написано. Ось чому я сподіваюсь, що в кожного з вас є декілька таких буклетиків, і ви поділитесь з іншими».

Його Преосвященство Гарчен Рінпоче

«Життя та характер великих духовних майстрів, жінок та чоловіків, стан абсолютного щастя, в якому вони перебувають, дають нам можливість побачити щось справді величне. Одним з таких майстрів є мій дорогоцінний учитель, Його Преосвященство Гарчен Рінпоче, великий Бодхісатва, який випромінює непохитну відвагу, радість незбагненої люблячої доброти та співчуття. Під впливом нашого дуалістичного сприйняття ми можемо подумати: «Як прекрасно, що Рінпоче такий чудовий, але я ніколи не досягну нічого подібного». Але Гарчен Рінпоче сам сказав мені: «Якщо хочеш бути такою як я, ось що допомогло мені стати таким, як я є», - і дав мені маленький буклетик під назвою «37 практик Бодхісатв».

«Сприймай цей текст буквально», - сказав Рінпоче, – «Читай його, вивчай його. Практикуй те, що міститься в цій маленькій книжці – і ти досягнеш усього, чого досяг я».

Лама Лопон Барбара Дюбуа.

Намо Локешварая!

Захиснику Ченрезіку я благоговійно вклоняюся тілом, словесно і подумки. Бачачи, що всі явища насправді ні виникають, ні щезають, Ченрезік, втім, цілком присвятився служінню на благо всіх істот. Щоб стати досконалим Буддою – джерелом щастя і всіх благ – треба реалізувати глибинну Дхарму. Оскільки така реалізація залежить від Дхармічної практики, я змалюю вам практики Бодхісатв.

У перших строфах пояснюється сутність всіх явищ, які не виникають і не щезають. Це означає, що коли Будди осягають справжню природу всіх явищ, вони не бачать жодних відмін між Буддами та живими істотами. Для тих, хто перебуває у Буддовому стані, не існує ніякої концепції про те, що вони виходять кудись із самсари або повертаються назад до неї. Але, коли Будди діють на відносному рівні, коли вони з'являються перед нами з метою вчити та просвітляти живих істот, виникає відміна між Буддами, які з'являються в самсарі зі співчуття, щоб допомогти нам, та живими істотами, які все ще безцільно блукають у самсарі.

1. Тепер, коли пощастило отримати це безцінне людське життя з його рідкісними свободами та пільгами, пізнавайте (слухайте)¹ Дхарму, осмислюйте її та медитуйте вдень і вночі, щоб самому стати вільному та допомогти іншим звільнитися з океану циклічного існування – це практика Бодхісатв.

Перш за все треба зрозуміти, що отримати це безцінне людське життя з вісімнадцятьма дорогоцінними пільгами² не дуже просто. Нам може спасти на думку: «На Землі стільки людей! Хіба отримати людське життя це так важко?» Щоб зрозуміти це, ми маємо порівняти кількість живих істот усіх шести сфер і тільки тоді ми побачимо справжню картину. Люди є лише незначною часткою всіх живих істот шести сфер.

Якщо бути точним, то просто стати людиною, мати людське тіло, то не так вже й важко – для цього достатньо лише подивитись на статую Будди та відчути велику відданість та захоплення. Якщо ця відданість зберігається й не зменшується, то створюється причина для людського перенародження. Що насправді важко, так це отримати вісімнадцять дорогоцінних пільг. Треба усвідомлювати, що тільки одна чи дві людські істоти з сотні будуть здатні отримати вісімнадцять якостей, які роблять людське життя безцінним. Про всі ці якості говорилось в інших вченнях і люди, ознайомленні з вченнями, мають знати про них.

Ми всі повинні розуміти, що ці вісімнадцять якостей – це коштовності, які дуже важко отримати. При цьому тільки розуміти цінність кожної з них недостатньо. Потрібно постійно розмірковувати про них та медитувати на ці коштовні якості, тоді й

¹ В англійському перекладі та зі слів Рінпоче і в самому тибетському тексті є саме слово «слухайте», якого немає в українському перекладі.

² Йдеться про 8 свобод та 10 пільг, що роблять людське життя безцінним.

8 свобод: 1) свобода від пекельних сфер; 2) свобода від сфери голодних духів; 3) свобода від сфери тварин; 4) свобода від перенародження у варварській країні; 5) від перенародження як бог, що перебуває у стані медитативного зосередження, подібного до сну; 6) від перенародження з хибними поглядами та розумінням; 7) від перенародження розумово недорозвинутим; 8) від перенародження в час, коли вчення Будди невідомі.

10 пільг: 5 з них ми отримуємо через власну карму: 1) народитись людиною; 2) народитись в цивілізованій країні; 3) нормально функціонувати у фізичному та розумовому сенсі; 4) не мати хибних поглядів; 5) мати віру. 5 пільг ми отримуємо через благословіння та щедрість інших: 1) поява Будди; 2) Будда повернув три колеса Дхарми; 3) Вчення Будди все ще існують; 4) ми маємо можливість встановити зв'язок з вченнями Дхарми; 5) зустріч з Вчителем. (Примітка перекладача, О.К.)

тільки тоді ми насправді отримуємо користь від них. Наприклад, пригадаймо як багато людей мешкає в Тайвані. Скільки з них є буддистами? Зовсім небагато. А з цих буддистів скільки насправді практикують? Ще менше. Лише ті, хто справді практикує медитацію, і є ті люди, які володіють всіма вісімнадцятьма якостями. Отже, ті люди, які мають змогу приходити до Дхармічного центру та медитувати, дійсно отримали безцінне людське перенародження з його свободами та пільгами. Ті ж, хто не мають змоги практикувати, не важливо чи вони бідні, чи багаті й мають великий вплив, ці люди не володіють вісімнадцятьма безцінними якостями.

Ми повинні думати ось про що: число живих істот, які мають форму в шести світах, таке ж, як кількість піщинок в океані. Живі істоти, які не мають форми, ще численніші. Отже ті, кому поталанило отримати вісімнадцять рідкісних та безцінних якостей, повинні намагатись не змарнувати своє дорогоцінне життя на дрібниці та марноту, а вжити його продуктивно.

Дорогоцінне людське життя – як корабель. Якщо його вжити правильно, то цей корабель є коштовним самоцвітом. Якщо ж не поводитись з цим кораблем правильно, то він буде безцільно блукати хвилями океану самсари не тільки до самого кінця життя, але й далі знову й знову. Ті, хто знають, як вжити цей дорогоцінний корабель доцільно, досягнуть Буддового стану. Ті, хто не вміють його вжити, продовжуватимуть безцільно потерпати в океані самсари.

Наше тіло є важливим для нас, отже ми маємо годувати його та прикривати його теплим одягом, а коли хворіємо, то маємо лікуватись. При цьому не треба розбещувати своє тіло. Треба розуміти, що це тіло - як порожній будинок. Його використовують протягом цього життя, щоб досягти наступного. Отже, ми тільки позичаємо тіло з цією метою. Воно є скороминущим. Ми позичаємо це тіло, щоб завершити наші самсарні справи, накопичуючи благо заради наступного життя. Тому не треба надто сильно піклуватись про нього та захищати його. Якщо ми станемо занадто сильно захоплюватись своїм тілом, то потрапимо в пастку п'яти отрут, що призведе до перенародження в трьох нижніх сферах.

Найкраща порада – це вжити наше тіло правильно. Як саме? Наприклад, для того, щоб робити повні поклони³. Поки ви робите поклони, ваші руки можуть боліти, спина розламуватись, але водночас це допоможе вашій медитативній практиці, приносячі користь вам та іншим в прагненні досягти Буддового стану. Якщо ми не вживаємо тіло для просвітлення, то нащо ж піклуватись про нього? Наприклад, ми витрачаємо багато грошей на авто, яке використовується для бізнесу, щоб він приносив прибуток. Якщо ми не використовуємо авто за його призначенням, то навіщо ми його взагалі придбали? Отже, якщо ми вже позичили тіло, то маємо тепер використовувати його доцільно, привчати його до дисципліни та використовувати для практики медитації. Так само як ми користуємось авто, щоб заробити гроші, ми маємо користуватись нашим тілом для накопичення добрих дій та бодхічити, які ми зможемо вжити в нашому наступному житті.

Таким чином, «коли пощастило отримати це безцінне людське життя з його рідкісними свободами і пільгами», треба піклуватись про своє тіло та вживати його правильно. Вживати так само, як радить нам наступне речення: «щоб самому стати вільному та допомогти іншим звільнитися з океану циклічного існування». Всі живі істоти колись були нашими батьками і ми постійно повинні нагадувати собі, що допомогти їм звільнитись від страждань перенародження є нашим обов'язком. Як запобігти цим стражданням? Породжувати в собі люблячу доброту та співчуття, постійно працювати на користь всіх живих істот.

Багато людей думає так: «Я сьогодні так багато працював на роботі, що в мене просто немає часу нічого робити для блага інших живих істот, та й часу на медитативну практику в мене також немає». Але в дійсності ситуація виглядає так: люди, які працюють день і ніч, насправді практикують вдень і вночі. Якщо хтось працює і кожен день отримує платню, яку потім витрачає на свою родину та дітей, ця

³ Повністю простираючись на підлозі. (Прим. Перекладача, О.К.)

людина повинна пам'ятати ось про що: ті, на кого ми працюємо, наша родина, діти в минулих життях були нашими матерями та батьками, отже, коли ми культивуємо в собі прагнення підтримувати їх та приносити їм користь, ми культивуємо бодхічиту. Одночасно ми отримуємо гроші за нашу роботу й тим самим завершуємо намір принести користь і для себе. Коли ми породжуємо в собі альтруїстичну мотивацію допомогти іншим будь-якими нашими діями, ми практикуємо. Саме тому я сказав, що люди, які працюють день і ніч, насправді практикують вдень і вночі.

Розглянемо тепер речення «...пізнавайте (слухайте) Дхарму, осмислюйте її та медитуйте вдень і вночі... – це практика Бодхісатв». Коли ми отримуємо вчення від нашого вчителя в Центрі, або слухаємо записи мантр Ченрезіка або Тари, коли їдемо кудись в автомобілі, це і є певна форма «слухання» Дхарми. Коли ми чуємо звук мантри Ченрезіка, то маємо усвідомити внутрішнє значення цієї мантри – люблячу доброту та співчуття. Ченрезік несе співчуття живим істотам саме тому, що нам, живим істотам, бракує співчуття. Саме так треба сприймати мантру Ченрезіка.

Ми уявляємо, що всі живі істоти можуть бути вільними від страждань і досягти стану звільнення, при цьому вони можуть звільнитися також і від всіх причин та результатів страждання. Коли ми уявляємо це собі, ми дійсно спроможні породити в собі співчуття. Постійно пам'ятайте про біль та страждання всіх живих істот і про те, що метод подолання всіх страждань – це любляча доброта та співчуття. Якщо хтось може допомогти живим істотам пробудити в собі люблячу доброту та співчуття – це справжній метод подолання болю та страждань. Коли ми маємо таку настанову, ми практикуємо.

Коли ми практикуємо, ми думаємо не про наш власний біль та страждання, а про біль та страждання всіх живих істот. Якщо ми спроможні думати про біль та страждання всіх живих істот, ми починаємо розуміти, яким нескінченно малим є наше власне страждання. Коли ми палко бажаємо найскорішого звільнення всіх живих істот від болю та страждань, ми можемо побачити, що наш власний біль та страждання насправді взагалі нічого не варті. Якщо хтось починає так думати, це ознака того, що людина породжує бодхічиту. Якщо під час роздумів про страждання та біль живих істот людина починає плакати, це також є ознакою того, що людина породила в собі бодхічиту. Багато людей питає: «Як візуалізувати та практикувати бодхічиту? Якщо візуалізувати і практикувати, чи матимуть ці дії якусь силу?» Відповідь кожен має відшукати в собі самому. Наприклад, коли в минулому в Тайвані стався сильний землетрус, ми всі відчули біль та страждання людей, яких торкнулась ця трагедія. Якщо ми плакали, коли бачили страждання цих людей, та бажали їм скорішого одужання та подолання наслідків трагедії, це ознака того, що ми пробудили в собі бодхічиту.

Отже, постійно слухайте вчення та звуки мантр, а потім невпинно розмірковуюйте про зміст цих вчень, візуалізуючи при цьому внутрішній зміст вчень та мантр, прагнучи, щоб страждання всіх живих істот скінчилися і вони досягли звільнення. Це і є три методи слухання, осмислення та медитації. Візуалізувати та практикувати люблячу доброту та співчуття дуже важко. Причина полягає в тому, що цьому заважають багато руйнівних сил. Які саме руйнівні сили заважають практиці люблячої доброти та співчуття пояснюється в наступному реченні – практиці №2.

2. Тягнучися до своїх друзів, ви збуджуєтеся, як хвилі на воді. Ненавидячи своїх недругів, ви немов вогнем обпікаєтеся. В темряві невідання вам важко розрізнити між тим, що приймати і чого уникати. Залишити батьківський дім – це практика Бодхісатв.

Звичайно ми любимо наших дітей, батьків та членів родини. Це також є різновидом люблячої доброти. Але цей тип люблячої доброти не триває довго, бо така любов рано чи пізно трансформується на бажання та прив'язаність. Наприклад, якщо хтось завдасть болю комусь з нашої родини, то ми швидко відчуємо до цих людей ненависть. Тієї ж миті любляча доброта в наших серцях миттєво перетвориться на ненависть. Отже, якщо ми маємо свідомість, сповнену бажаннями та прив'язаністю, то

замість люблячої доброти наші серця будуть сповнені ненавистю. Якщо наша свідомість сповнена бажанням та прив'язаністю до родини, дітей та батьків, то це ще не істинна любляча доброта. Думки, що в своїй основі мають бажання та прив'язаність, в будь-яку мить перетворяться на ненависть.

Якщо хтось з ваших друзів завжди вам допомагав, але одного дня зробив щось, що завдало вам болю, ви забуваєте все добро, яке ця людина колись зробила. Все це саме тому, що свідомість, сповнена бажаннями та прив'язаністю, може змінитись на свідомість, сповнену ненавистю (у цьому випадку від любові до ненависті й справді один крок).

Коли нас сповнюють сильні бажання та прив'язаність, ми швидко поринаємо в темряву, так саме як сонце вкривається темними хмарами. Коли бажання та прив'язаність стають ще сильнішими, ми дедалі більше занурюємось до стану невідання. Саме тому не варто плекати почуття сильного бажання та прив'язаності до тих, кого ми любимо. До речі, дуже часто найближчі нам люди – це наші кармічні кредитори. Вони знаходяться тут, витрачаючи наші гроші, мешкаючи в наших домівках та використовуючи все, що ми маємо. Чи не так поведуть себе справжні кредитори? З іншого боку, ми не повинні діяти з ненавистю щодо наших зовнішніх ворогів, бо вони колись також були нашими дітьми, в минулих життях вони також допомагали нам. Отже, нам треба ставитись до друзів і до ворогів з однаковим почуттям люблячої доброти та співчуття.

Якщо ми на це не спроможні, то будемо дедалі більше перейматись тим, що правильно, а що неправильно, що є добрим, а що поганим. Тоді ми справді будемо у пастці невідання. Якщо ми можемо бути врівноваженими, наша свідомість буде як сонце, вільне від хмар. Ось чому так важливо бути вільними від бажання та ненависті.

Розглянемо значення фрази «залишити батьківський дім». Якщо ми тривалий час залишаємось на тому самому місці, то рано чи пізно здобуємо собі ворогів, які постійно шкодять нам. Це викликає в нас ненависть. Водночас ми приязно ставимось до наших друзів та родичів, що зрощує в нашій свідомості сильну прив'язаність. Саме тому всі Будди залишали «батьківський дім» і використовували подорожі як форму практики.

Але навіть якщо ми всі просто покинемо «батьківський дім» для практики, це все одно може бути цілком марним. Якщо ми бажаємо тільки залишити комфорт нашого дому, не зрікаючись думок, сповнених ненависті та бажання в нашій свідомості, наша практика не буде успішною. Якщо хтось залишить, скажімо, Тайвань і вирушить до Америки, але весь цей час буде з ненавистю думати про своїх ворогів та з прив'язаністю згадувати друзів, ця подорож не буде ефективною практикою. Саме тому справжній практикант не має концентруватись на тому, залишати йому батьківський дім чи ні, а натомість буде старанно позбуватись думок, сповнених бажання та ненависті із своєї свідомості. Якщо ми розвиваємо в собі дуже сильну прив'язаність до друзів та родичів, це буде сильною перешкодою для нас під час нашої смерті і ми не зможемо досягти звільнення. Ми також не зможемо потрапити до Чистої сфери Будди Амітабхи. Хоча в тексті сказано, що треба залишити батьківський дім для практики, справжнє значення цієї настанови – залишити думки, сповнені бажання та ненависті, звільнити від них нашу свідомість.

Кожен з нас з любов'ю та турботою думає про своїх друзів та родичів, але якщо ми не поширимо ці думки на всіх живих істот, це призведе до прив'язаності та бажання. Цей тип думок, сповнених бажання, миттєво перетворюється на лють, як тільки виникають якісь перешкоди. Це нагадує ситуацію, коли ми посадили дерево і щодня воно потроху зростає. Але якщо ми зрубаємо це дерево, чи буде воно й надалі зростати? Навряд чи. Так саме в наших серцях не дуже багато люблячої доброти та співчуття і саме думки бажання та ненависті постійно «підрубають» ці добрі якості в нашому серці. Таким чином наша бодхічита не має змоги рости і квітнути. Наприклад, коли двоє дітей постійно сваряться та б'ються, їхні батьки будуть звинувачувати не свою дитину, а чужу. Але якщо ми поміркуємо, то згадаємо, що ця дитина також

колись була нашим батьком та матір'ю, та й взагалі, важливо не покарати дитину, а навчити її як стати доброю людиною. Інколи ми бачимо як сваряться коханці й стаємо на сторону того, кого вважаємо за друга чи подругу. Натомість ми мали б побажати обом ставитися одне до одного з пошаною та любов'ю. Нам треба бажати всім живим істотам залишатися щасливими та стабільними. Ось чому нам потрібна любляча доброта, але чи може вона бути поширена на всіх? Відповідь ми маємо знайти в глибині свого серця. Ми маємо прагнути до поширення люблячої доброти та співчуття на всіх живих істот для того, щоб знищити ненависть в нашій свідомості.

3. Коли уникаєте поганих місць, емоції ваші заспокоюються. Коли не відволікаєтеся, добрі ваші помисли природно кріпнуть. Коли думки ваші ясні, ви заглиблюєтеся в суть Дхарми. Бути в усамітненні – це практика Бодхісатв.

Ця строфа радить нам уникати поганих місць. Погані місця – це такі місця, в яких нам дуже легко зрощувати в нашій свідомості ненависть. Насправді уникати таких місць дуже важко, бо маємо зрозуміти, що поганим є не місце як таке, йдеться скоріш про нашу свідомість. Навіть якщо ми знаходимося в якомусь поганому місці, але при цьому наша свідомість вільна від ненависті, то немає значення, добре це місце чи погане. Ми маємо зрозуміти, що наш справжній ворог – це свідомість, сповнена ненависті. Треба приборкати не оточуюче середовище, а ненависть в своїй свідомості. Отже, як залишитися непохитними в нашій свідомості, коли ми потрапляємо до цих поганих місць, і є найголовнішим питанням. Це і є метою та обітницею нашої практики – досягти розуміння цієї трансформації з власного досвіду, набуваючи таким чином мудрість.

Коли ми з власного досвіду досягаємо розуміння цієї практики, наші емоції заспокоюються. Зазвичай ми не відчуваємо, як наші неспокійні емоції заспокоюються. Наприклад, коли ми читаємо якусь дуже товсту книгу й щодня можемо прочитати тільки одну сторінку, зрозуміло, що ми не прочитаємо книгу за одну добу. Але якщо ми будемо наполегливими, то одного дня ця товста книга скінчиться. Так саме якщо ми щодня будемо наполегливо знищувати неспокійні емоції, з плином часу вони нарешті зникнуть. Тільки якщо практикувати щодня, можливо досягти такого результату.

«Коли не відволікаєтеся, добрі ваші помисли природно кріпнуть». Це речення говорить про те, що коли наша свідомість не знаходиться під впливом неспокійних емоцій, любляча доброта, співчуття, а також наші добрі справи природно кріпнуть. Так маленький паросток, якщо не робити йому нічого поганого, буде природньо рости і перетвориться на велике доросле дерево. Коли наша свідомість сповнена люблячою добротою та співчуттям, не знаходиться під впливом неспокійних емоцій, та одночасно ми ще й робимо добрі дії, щоб укріпити цей стан, ми зможемо побачити справжню природу своєї свідомості. В цьому полягає значення фрази «коли думки ваші ясні, ви заглиблюєтеся в суть Дхарми». Коли ми побачимо справжню природу свідомості, ми досягнемо досвідченого розуміння та мудрості. Після того, як ми досягнемо мудрості, ми побачимо дуалізм понять доброго та поганого й осягнемо істинну суть Дхарми.

Вірні погляди, які включають дорогоцінність людського життя, непостійність життя, причини та наслідки та небезпеки перенародження, залишать чіткий відбиток у нашій свідомості. Ми не тільки зрозуміємо ці погляди, але й глибоко пізнаємо їхню правдиву суть. Це є результатом підвищення рівня наших добрих дій. Ми ніколи не відступимо від розуміння того, що всі живі істоти є нашими батьками, і будемо мати непохитну віру в Три Перлини. Все це ми набуваємо, коли пізнаємо справжню природу нашої свідомості. Це також є результатом непохитної віри, що виникла після того, як ми отримали вчення від Будди.

Для того, щоб практикувати та набувати розуміння з власного досвіду, необхідно усамітнитись. Тихе місце для усамітнення – це віддалене місце, де ми можемо перебувати в затворі, щоб практикувати. Саме так Міларепа перебував у медитативному зосередженні у віддалених печерах. В такому віддаленому потаємному місці людина може практикувати, щоб зупинити умоглядні (концепційні) думки. Коли потік умоглядних думок спадає, ми можемо перебувати у стані спокійної присутності. Більшість людей кажуть, що вони просто не можуть перебувати в тиші. Але ми повинні зрозуміти, що спокійна присутність має певну мету і для досягнення цієї мети ми маємо перебувати в цьому стані. Якщо ми здатні залишатися в спокої або, інакше кажучи, перебувати в стані спокійної присутності, не потрапляючи під вплив зовнішніх обставин, коли наші концепційні думки спадають, коли ми здатні непорушно залишатись в цьому спокійному стані, залишатись з усвідомленням справжньої природи нашої свідомості – коли ми можемо робити це саме там, де ми знаходимось зараз, то немає жодного значення чи ми сидимо в печері, чи ні.

Коли концепційні думки вводять нас в оману, нам потрібно звернутись в молитві до свого корінного Гуру та просити його благословіння, щоб наплив концепційних думок зменшився. Якщо через молитву до Гуру наші думки поступово вщухають, ми досягаємо такого ж результату, немов ми зачинені десь у віддаленій печері для ретриту. Якщо ж ми дійсно знаходимось в усамітненні, але наша свідомість сповнена умоглядних думок, які впливають на нас, усамітнення як таке не приносить жодних добрих результатів. Отже наша мета – бути здатними перебувати у спокої. Як підтримується такий спокій? Більшість людей має працювати, щоб забезпечити себе та своїх близьких. Коли навантаження на роботі зростає, ми інколи втрачаємо терпіння. Коли виникають недобрі думки, ми повинні нагадати собі, що наша концентрація втрачається саме внаслідок концепційних думок. З огляду на це, маємо негайно позбутись недобрих думок, застосовуючи вірні погляди та усвідомлення. Ми повинні зрозуміти, що ті, на кого направлені наші недобрі думки - це наші колишні батьки. Як ми можемо втрачати терпіння, коли йдеться про наших власних батьків? Чи не винні ми самі? Чи доклали ми достатньо зусиль? Тому, не зважаючи на те, зробила інша людина щось руйнівне для нас чи ні, ми повинні негайно пригадати, що це не має значення, це зовсім неважливо. Ми повинні утримувати цей стан свідомості, не піддаючись нашим імпульсивним думкам і утримуючись від того, щоб зпринчинити біль іншим.

Якщо ми на це здатні, то це і є ознакою зростання нашої бодхічити. Любляча доброта та співчуття в нашій свідомості не будуть втрачені. Залишаючись в стані люблячої доброти та співчуття, ми підтримуємо нашу мудрість, щоб вона не загубилась у безладі концепційних думок. Якщо ж ми не можемо залишатись в такому стані, в нас починають виникати сумніви. А чи не збираються інші нам ще більше зашкодити? Чи не збираються вони використати нас? Ці думки заповняють нашу свідомість та зруйнують стан спокою. Для того, щоб досягти добрих результатів, про які йшлося раніше, ми маємо залишатись в стані спокійної присутності.

Згідно з основною практикою, перші три строфи присвячені дорогоцінності людського перенародження. Наступна строфа змальовує непостійність життя. Як ми медитуємо, вивчаючи непостійність? У наступній строфі написано:

4. На порозі смерті ваші друзі розстануться з вами. Все майно залишиться позаду. Свідомість-мандрівник покине готель вашого тіла. Не прив'язуватися до цього життя – це практика Бодхісатв.

Запитаймо себе, чи завжди будуть з нами наші коханні та близькі нам люди? Ні, вони не зможуть бути з нами вічно. Незалежно від того, скільки майна та багатства заробимо ми своєю тяжкою працею, ми не зможемо утримати його в своїх руках

назавжди. Ані гроші та майно, ані друзі та родичі не належатимуть нам вічно. Наше тіло схоже на готель, а наша свідомість на мандрівника – настав ранок і мандрівник покинув готель. Не думайте ж ви, що мандрівник забере готель з собою, коли настане час вирушати? Навіть за дуже великого бажання це просто неможливо. Якщо ви розумієте, про що йдеться, то визнаєте, що друзі, родичі та майно не є чимось, чим ми можемо володіти, навіть наше власне тіло не належатиме нам завжди. Тому четверта строфа каже: «Не прив'язуватися до цього життя – це практика Бодхісатв».

Отже, якщо «не прив'язуватися до цього життя – це практика Бодхісатв», чи означає це, що для досягнення цієї мети нам варто покинути нашу власність, дітей, майно та гроші і взагалі полишити все? Якщо людина справді все кине, вона потрапить до дуже скрутної ситуації й, цілком можливо, так нічого і не досягне. Залишити все треба подумки. В нас не повинна навіть виникати думка про те, що «ця власність – моя, ці гроші – мої, ось це – мої діти, а це – моє тіло». Маємо зрозуміти, що все це ми нібито позичили, все це буде з нами лише обмежений час. Якщо ми дуже прив'язані до цих об'єктів, то коли прийде смерть, нам доведеться пройти через дуже складний процес розлучення з ними. Жодного з них ми не зможемо забрати з собою, коли по нас прийде смерть.

Якщо насправді ми не потребуємо всіх цих об'єктів, то що ж нам тоді дійсно необхідно? Те, що нам справді потрібно – це любляча доброта та співчуття або, інакше кажучи, нам потрібно, щоб в нашій свідомості була бодхічита. Це те, що ми зможемо забрати з собою по смерті. В той час, коли це життя скінчиться і ми вирушимо до нашого наступного перенародження, справжнім другом для нас буде Будда Амітабха, а істинним багатством, яким ми тоді зможемо скористатись, буде наша бодхічита. Нам також знадобиться істинне тіло, чоловікам знадобиться тіло Ченрезіка, жінкам – тіло Тари. Ось що ми потребуємо насправді, що зможемо взяти з собою, коли помиратимемо – тіло Ченрезіка або Тари, багатство бодхічити, люблячої доброти та співчуття, істинного друга Будду Амітабху.

Коли ми збираємось, наприклад, до Америки, багато людей допомагає нам зібрати валізи та підготуватись, щоб наша подорож пройшла без перешкод. Отже, що справді означає фраза «не прив'язуватися до цього життя – це практика Бодхісатв»? Вона означає, що протягом нашого життя нам треба підготуватись до моменту смерті. Ми маємо підготувати своє тіло для того, щоб воно стало тілом Ченрезіка або Тари через нашу щоденну практику, ми розвиваємо та плекаємо нашу свідомість, щоб в ній була любляча доброта та співчуття, ми молимося до Будди Амітабхи, щоб він став нашим провідником на шляху смерті. Якщо ми будемо здатні підготуватись таким чином, наша подорож до Чистої землі Будди Амітабхи буде легкою.

Все життя ми тяжко працюємо щоб прожити, ходимо на роботу, щоб заробити якісь гроші. Що ж підтримає нас у наступному житті? Гроші наступного життя – це Шестискладова Мантра⁴, дорогоцінне ім'я Будди, або мантра Тари. Отже, коли ми завершуємо Підготовчі практики по 100,000 разів кожен і повторюємо мантри багато разів, куди потрапляють всі ці накопичення? Саме вони й перетворюються на багатства, які ми можемо взяти з собою у наступне життя. Для того, щоб правильно вжити це багатство, потрібно присвятити мантри Трьом Перлинам та всім живим істотам. Коли робимо присвяту, ми можемо візуалізувати живих істот, які перебувають в пекельних сферах, та офірувати мантри на їх користь. Взагалі існує багато методів та практик для того, щоб принести користь всім живим істотам. Хтось запитав мене, чи можна кожного ранку повторювати певну мантру сто разів та чи буде такий метод прийнятним. Моя відповідь залишається такою – накопичуйте мантри та робіть присвяту Трьом Перлинам та всім живим істотам.

⁴ Ом Мані Падме Хунг.

5. При спілкуванні з безчесними людьми у вас зростають три отрути⁵, слабшають духовні пориви, а любов і співчуття гаснуть у вашому серці. Уникати поганої компанії – це практика Бодхісатв.

Неважливо, чи обговорюємо ми зараз негативні стосунки з чоловіком, дружиною або просто з друзями, після того, як ми достатньо їх пізнаємо, наші бажання, ненависть та невідання зростають. Наприклад, при звичайності пити та палити цигарки з новим другом, ми, самі того невідаючи, робимо щось шкідливе. В такій ситуації, наші друзі впливають на нас негативно і нам краще утриматись від спілкування з ними. Це зовсім не означає, що ми повинні сперечатись або сваритись з ними, ми просто не погоджуємось з їхнім способом життя, тому вони самі природньо будуть триматись від нас подалі.

Якщо ми продовжуємо спілкуватись з такими людьми, ці звички відволікатимуть нас від вивчення Дхарми та медитації. Якщо наші близькі знайомі займаються вбивством та іншими недобрими діями, рано чи пізно, ми також станемо причетними до всього цього і внаслідок таких дій опинимось в пекельних сферах. Якщо ці друзі кажуть нам, що красти та грабувати нормально, ми повинні знати, що наслідком таких дій буде бідність та нестаток в нашому наступному житті. Або якщо ці друзі постійно зауважують, що Буддове вчення є хибним, і ми помалу починаємо вірити в це, в нашому наступному житті ми не матимемо жодного контакту із Дхармою. В результаті наше невідання зросте настільки, що ми зовсім втратимо здатність розрізняти, що приймати, а чого уникати.

Якщо ми постійно слухатимемо про те, що немає причин та наслідків, немає карми і не було ніякого вчення Будди, наші дії по вивченню, осмисленню та медитації суттєво погіршаться. Поступове зречення вчення Будди завдасть великої шкоди бодхічиті в нашій свідомості.

Багато людей знаходиться під впливом тяжких думок, спричинених такими емоціями, як ревності та заздрість. Саме завдяки таким думкам виникають непорозуміння та сварки між жінками та чоловіками, що трапляється дуже часто. Перш за все, ми не повинні прислухатись до пліток, що розпускають інші. Ми маємо чітко спостерігати і розуміти все, що ми чуємо та бачимо. Саме в той час, як хтось зробив нам зле, а ще хтось «підливає олії до вогнища» та розпускає недобрі чутки через заздрість або ревності, ми повинні пригадати про те, що я казав раніше – кожна людина має добрі та погані якості. Треба згадати, що людина, яка зараз завдає нам шкоди, можливо, була нашим другом довгий час, і, навіть якщо зараз вона зробила нам щось погане, це не має великого значення. В минулому та сама людина робила нам добро та допомагала нам, тому не треба піддаватись чужому впливу і плекати в собі розлюченість до неї. Радше ми маємо застосувати свою власну мудрість і чітко побачити, що саме відбувається.

Подібні речі також часто відбуваються між нашими вчителями та освіченими друзями. Наприклад, після того як ми отримали вчення та ініціацію, наступного ж ранку хтось може розповісти нам, щось погане про майстра, який дав нам ці вчення. Ми повіримо й підемо до іншого майстра, щоб знову отримати вчення та ініціації. І знову хтось скаже нам щось погане й про цього іншого вчителя. Так дуже швидко ми остаточно зневіримося в усіх майстрах та вчителях, а завдяки тому, що ми не маємо довіри та впевненості у майстрі, наша бодхічита зменшиться. Розпускати недобрі чутки про майстра – це дуже недобра дія. Навіть якщо майстер і справді не такий вже й хороший, але ми маємо в ньому впевненість, бодхічита в нашій свідомості зростатиме. А коли зростає наша бодхічита, ми отримуємо велику користь.

Хоч би що сталось, але якщо наша впевненість збережена, благо, яке ми отримуємо, буде дуже великим. З іншого боку, ті люди, які запевнили нас, що майстер є поганою людиною, та сприяли зменшенню нашої впевненості і блага, і є справжніми злодіями. Отже, отримавши вчення від майстра, ми маємо зберігати нашу впевненість

⁵ Три отрути – бажання, відраза, невідання (примітка перекладача, О.К.)

в цьому вчителі і ніколи не давати цій впевненості слабшати. Таким чином сила благословіння завжди залишатиметься з нами, бо благословіння передається напряму від Трьох Перлин і є дуже потужним. Також ми маємо зберігати лояльність та вірність своїм старим друзям. Не слухайте пліток. Лишайтеся непорушними і зберігайте дружні стосунки. Це дуже і дуже важливо. Сподіваюсь, усі це зрозуміють.

6. Коли навчаєтеся в добрих учителів, ваші хиби щезають, а гарні риси зростають, як місяць-молодик. Цінувати духовних учителів більше, ніж своє тіло – це практика Бодхісатв.

Якщо товаришуючи з кимось, ми помічаємо, що наплив заздрісних думок у нашій свідомості зменшився, а добрі думки та знання зросли, це означає, що ми потрапили під вплив доброго духовного вчителя. Вчення, які передають нам духовні майстри, створюють причину для збільшення наших духовних здобутків та блага. Збільшення блага в цьому житті та усіх наступних перенародженнях найбільше залежить від нашого корінного Гуру та добрих духовних учителів. Ось чому наш корінний Гуру й такі вчителі є найкоштовнішими самоцвітами цього світу. Вони такі ж дорогоцінні, як наші власні очі. З того часу як наші батьки дали нам життя, очі надають нам змогу бачити цей світ протягом нашого життя. Наш Гуру та духовні учителі дають нам пару очей, щоб бачити не тільки цей світ, але й наступне життя. Отже, ми повинні шанувати наших учителів та Гуру, ніколи не розповсюджуючи брудних пліток про них.

Наступне має відношення до наших майстрів та духовних учителів. Ми маємо не тільки уважно слухати вчення, але й згодом ґрунтовно розмірковувати над ними. Чому ми потребуємо постійної впевненості у наших майстрах та учителях, та маємо весь час звертатись до них у молитвах? Чому наша жертвовність до Гуру має бути такою сильною, що навіть наше власне тіло є менш важливим для нас, ніж наша відданість Гуру? Навіщо все це? Все це потрібно тому, що наші офіри та молитви до Гуру і вчителів породжують радість у їхній свідомості. Ця радість знищує погану карму, яку ми накопичили у своїй свідомості. Водночас через радість у свідомості Гуру та духовних учителів, благо та сила, що зберігаються у їхній свідомості, передаватимуться нам. Якщо ми вчимося та практикуємо, ми матимемо змогу отримати всі ці духовні здобутки та силу. З іншого боку, якщо ми занадто сильно прив'язані до нашого тіла та майна, нам не спаде на думку вчитись та отримувати благо та силу нашого Гуру. Отже, його знання та сила залишаться для нас недосяжними. Якщо ви дуже сильно прив'язані до свого майна та багатств, це прояв самозакоханості. Ви можете насолоджуватись вишуканою їжею, носити елегантний одяг, вам вистачить грошей, щоб подбати про своє тіло. Але коли прийде час смерті й це тіло буде поховане у землі або спалене у вогні, від нього нічого не залишиться. Якщо ж наші учителі передали нам методи пробудження та практики бодхічити, а ми в свою чергу ретельно практикували та набули розуміння бодхічити з власного досвіду, навіть після кремації тіла нашу свідомість ніщо не зможе зруйнувати. Наша бодхічита залишатиметься з нами життя за життям і ніколи нас не залишить. Це і є нашим найголовнішим багатством.

Багато людей вивчає англійську або китайську мову, точні науки, до того ж деякі люди навчаються всім цим предметам напрочуд швидко. Це відбувається тому, що у своїх минулих життях ці люди шанобливо ставились до своїх учителів й наполегливо та старанно вчилися. Саме тому в цьому житті вони мають великі здібності до навчання. З іншого боку, ті, що в минулих життях ставились до учителів без пошани, нехтували навчанням та лінувались, в цьому житті зустрінуться з великими складнощами у навчанні. Ці люди не поважають свого корінного Гуру та учителів; все це є наслідком потьмарень, що вкорінилися в свідомості. Отже, якщо в цьому житті ми ставимось до наших Гуру з пошаною та робимо їм офіри, ми отримаємо всі ті духовні здобутки, про які наголошувалось раніше.

Як має практикувати людина, яка прагне духовних вчень? Вчителі мають наслідувати Марпі, а учні – Міларепі. Нам слід вивчати як практикували ці майстри минулого. Марпа навчав Міларепу, після чого Міларепа наполегливо практикував вчення і досяг Буддого стану за одне життя. Це стало можливим завдяки духовному подарунку, який зробив Міларепі Марпа. Ось чому ми маємо відчувати безмежну подяку до нашого корінного Гуру, батьків та вчителів. З такою ж подякою нам слід ставитись до світських викладачів та геше⁶. Наші корінні Гуру, світські викладачі, геше та батьки – ось наші шановані благодійники. Нам слід завжди ставитись до них з пошаною, а також з великою повагою практикувати їхні вчення, наслідуючи приклад Марпи та Міларепи.

У своїй повсякденній праці нам слід керуватися шістьма парамітами⁷. Під час вчень ми маємо пам'ятати живих істот усіх шести сфер, присвячувати їм все накопичене нами благо та робити офіри. Ці присвяти та офіри – це практика першої параміти щедрості. Коли ми отримуємо вчення, нам слід зосередитись – це практика дисципліни. Коли наш корінний Гуру дорікає нам за щось або коли ми зустрілись із труднощами в практиці, нам необхідно мати терпіння. Після того, як ми отримали вчення, нам слід постійно нагадувати собі про суть вчень та практикувати їх, це практика наполегливості та медитації. Результатом навчання та практики буде мудрість. Саме так шість параміт пов'язані із вченнями, які дає нам духовний учитель.

Наш учитель дає нам зараз коштовність слів, а не багатство та дорогоцінні камені. Коли ми кажемо, що бодхічита є коштовною, наш Гуру має пояснити нам, в чому полягає її коштовність. Звідки вона походить? Як нам здобути бодхічиту? Як нам зробити так, щоб бодхічита зростала? Відповідь на всі ці питання одна – ми повинні знати, що всі живі істоти були нашими батьками у минулих життях. Отже, нам необхідно мати люблячу доброту та співчуття до всіх них. Якщо ми здатні культивувати в собі люблячу доброту та співчуття до всіх живих істот, це подібно до того, як краплі води капають у склянку. Якщо краплі виникають постійно, склянка дуже швидко наповниться. Так само, якщо щодня ми здатні зрошувати люблячу доброту та співчуття до кожної істоти, що трапляється нам на шляху, наша бодхічита зростатиме. Коли наш Гуру навчає нас цьому, ми отримуємо справжній метод для практики. Ось чому слова Гуру коштовні. Хоча ми не можемо побачити ці слова, вони не зникнуть. Навіть по смерті ці вчення не щезнуть. З іншого боку, всі наші матеріальні багатства будуть втрачені для нас після смерті.

Чому вчення Гуру коштовні? Тому, що ці вчення мають змогу зменшити нашу минулу погану карму та надати шанс для збільшення духовних здобутків. Ось чому у шостій строфі написано: «ваші хиби щезають, а гарні риси зростають, як місяць-молодик». Хиби – це бажання, ненависть, невідання та заздрість. Бодхічита ж є гарною рисою. Коли ми постійно розмірковуємо над поглядами Махамудри та (або) Дзогчену, наші гарні риси природно зростатимуть, а хиби навпаки зменшаться. Наші хиби зменшаться тому, що коли ми розглянемо бажання, ненависть та вчинки, зроблені у стані невідання та зрозуміємо як вони виникають, то зможемо очистити минулі недобрі вчинки. При цьому гарні риси та духовні здобутки зростуть. Міларепа сказав, що розуміння емоцій, що спричиняють страждання, у власній свідомості є ознакою успішної практики Махамудри. Отже, нам слід використовувати усвідомлення для того, щоб вивчити свою свідомість. Це звільнить її від хиб.

Нам слід ретельно вивчити власну свідомість та очистити її від хиб. Наприклад, коли хтось дорікає нам, ми маємо миттєво пригадати вчення Гуру про те, що ця людина колись була нашим батьком чи матір'ю, тому нам не слід сердитися на неї. При цьому слід також пам'ятати про вчення Гуру про те, що накопичення поганої карми внаслідок недобрих думок призведе до перенародження в одній з трьох нижчих

⁶ Геше – вчений монах, обізнаний у буддійських сутрах. Щоб стати геше треба скласти багато складних усних екзаменів, які супроводжуються енергійними дебатами. (Примітка перекладача, О.К.)

⁷ Шість параміт – шість дій, що звільнюють: щедрість, етична дисципліна, терпіння, наполегливість, медитація, мудрість.

сфер. Якщо ми здатні зрозуміти вчення нашого Гуру та вчення про причини та наслідки, ми ніколи не розсердимось. Це і є справжнім терпінням. Якщо ви практикуватимете терпіння відносно інших, а людина, що дорікає вам, зрозуміє, що ви маєте цю гарну рису, вона стане поважати вас; це, в свою чергу, спричинить зростання духовних здобутків та блага. З іншого боку, якщо ми нічому не навчились у наших Гуру, ми поринемо у свої недобрі думки, швидко перетворимо їх на дії, що вибухнуть як грім, поб'ємось з нашим кривдником і, цілком можливо, потрапимо до каталажки. Нам доведеться витратити багато грошей, щоб якось залагодити цю справу, та ще й вилікуватись після бійки. Все це буде наслідками того, що ми втратили терпіння. Коли виникає така ситуація, ми повинні все чітко розуміти. Якщо у вас є якісь питання, то не зволікайте і ми добре все це обговоримо.

Нам слід дуже шанувати нашого Гуру, тому що він дав нам ці дорогоцінні вчення. Ми маємо постійно розмірковувати над тим, чому навчив нас наш учитель, при цьому пам'ятаючи про духовні здобутки учителя та цінуючи їх. Все це спричинить зростання нашого власного блага.

7. Який світський бог, що сам залежить від циклічного існування, здатен справді захистити вас? Тому брати Притулок у Трьох надійних Перлин⁸ – це практика Бодхісатв.

Сьома строфа присвячена Притулку у Трьох Перлинах. У передостанній строфі йшлося про те, як покладатися на нашого корінного Гуру та добрих учителів, щоб отримати від них знання. Найпершою порадою нашого Гуру та вчених духовних друзів, буде прийняти Притулок у Трьох Перлин. Існує два види Притулку – чистий та нечистий. Перше речення цієї строфи саме говорить про нечистий Притулок – притулок у світських богів. Таких світських богів дуже багато і вони цілком можуть надати нам тимчасові блага та полегшення, але цілковите звільнення від самсари та довготривалі блага ми від них не отримаємо. Вони не можуть справді звільнити нас від страждань, смертей та перенароджень саме тому, що самі залежать від циклічного існування.

Тільки Три Перлини здатні звільнити нас від страждань, що походять від перенародження. Навіть якщо ми практикуємо Тару або Ченрезіка, повторюючи їхні мантри, або медитуємо, ми все одно страждаємо від різних хвороб та наштовхуємось на перешкоди. Ми навіть можемо відчувати, що такий різновид практики не є ефективним. Але ми маємо зрозуміти, що хвороби та перешкоди є результатами накопиченої нами у минулому погані карми. Та що й говорити про нас, якщо навіть деякі Гуру, духовні учителі та монахи також потерпають від різних болісних хвороб. Отже не треба надто зосереджуватись на цьому. Пам'ятайте, що дорогоцінна Тара – це божество мудрості. Дорогоцінна Тара – це Три Перлини, що можуть надати нам і тимчасове полегшення й справжнє звільнення. Нам слід взяти Притулок у Тари та продовжувати старанно практикувати. Світські ж боги можуть надати нам тільки тимчасове полегшення, за яким приховане незкінченне страждання.

Отже у тексті написано – «тому брати Притулок у Трьох надійних Перлин – це практика Бодхісатв». Це означає, що Три Перлини – це істинні визволителі, які приносять справжнє полегшення та справжні блага. Притулок у Трьох Перлинах має декілька рівнів. Перший рівень – це зовнішній Притулок. Перша Перлина, Будда, у цьому випадку уособлює Будду Шак'ямуні. Друга Перлина, Дхарма, відповідає вченням Будди, які включають методи практики люблячої доброти та співчуття та методи практики бодхічити. Дхарма дає нам можливість дізнатися про два види бодхічити, що своєю чергою веде нас від стану повного незнання про те, що таке бодхічита, до появи її у нашій свідомості та бажання зміцнити її. В цьому і полягає сутність молитви, яку ми часто повторюємо – *«О бодхічито, чудове цілюще світло! Нехай вона з'явиться там, де ще не виникла, а де вже з'явилась – нехай там не в'яне, а росте, квітне і плодоносить»*.

⁸ Будда, Дхарма і Сангха

Нарешті, люди, які практикують згідно з вченнями Будди, – це третя Перлина, Сангха. Зараз люди називають сангхою монахів, монахинь та Гуру. Кожному з нас слід розуміти зміст об'єктів Притулку. Як власне брати зовнішній Притулок у Трьох Перлин? Після того, як ми прийняли Притулок у Будди, нам слід ставитись до всіх статуй Будди так, нібито це наші духовні учителі. Також коли ми зустрічаємо буддійських монахів, монахинь або звичайних практикантів, які не мають духовного сану, не зважаючи на те, до якої традиції вони належать, Хінаяни, Махаяни, або ж вони є китайськими монахами, не зважаючи на їхній зовнішній вигляд, ми маємо бачити їх як втілення Будди, який з'явився тут для порятунку всіх живих істот. Під час зустрічі з цими людьми нам слід думати, що ми справді бачимо Будду і, відповідно, генерувати в собі велику пошану і довіру. Все це ми маємо робити, коли беремо Притулок у Будді. Коли ми натрапляємо на клаптик паперу із словами, що мають відношення до вчення Будди на будь-якій мові, нам слід пам'ятати, що це є Дхарма. Ці вчення допомагають живим істотам, нашим матерям і походять вони з бодхічїти. Нарешті, коли ми здатні бачити всіх живих істот як наших колишніх батьків та генерувати люблячу доброту, співчуття та бодхічїту, ми перетворюємось на частину дорогоцінної Сангхи.

Отже, беручи зовнішній Притулок, слід пам'ятати, що тіло наших Гуру – це дорогоцінна Сангха. Завдяки тому, що Гуру мають у своїй свідомості люблячу доброту та співчуття, їхня мова – це дорогоцінна Дхарма, а свідомість Гуру, нероздільна з буддовою свідомістю, – це дорогоцінний Будда. Беручи зовнішній Притулок слід розуміти, що Гуру володіє якостями Трьох Перлин. Все, що нам потрібно, це мати непорушну впевненість у Гуру, і струмінь нашої удачі та блага ніколи не перерветься.

Поговоримо тепер про внутрішній Притулок. Коли ми беремо Притулок, ми ретельно вивчаємо нашу свідомість і бачимо незліченні концепційні думки, що постійно виникають та щезають. Коли потік умоглядних думок припиниться, ми побачимо, що свідомість подібна до неба - має якість цілковитої ясності, і цей досвід ясного неба є нічим іншим, як дорогоцінним Буддою, справжньою природою нашої свідомості. Що дарує нам здатність бачити справжню природу нашої свідомості та як нам вжити цю здатність? Генерувати люблячу доброту та співчуття до всіх живих істот. Навіть якщо ми бачимо справжню природу нашої свідомості, є багато істот, що не бачать її, саме тому вони потерпають у циклічному існуванні нескінених страждань самсари. Отже, нам слід генерувати люблячу доброту та співчуття до всіх істот – це дорогоцінна Дхарма. Коли ми постійно вживаємо наше тіло для практики щедрості, нашу мову для поширення вчень про карму, причини та наслідки, важливість люблячої доброти та співчуття, та постійно думаємо про бодхічїту – наші тіло, мова і думки постійно приносять користь всім живим істотам. Коли ми здатні на таке, ми дійсно просуваємось шляхом досягнення Буддого стану. Коли ми досягаємо стану Переможця, наша свідомість стає Буддою, наша мова – Дхармою, а наше тіло – Сангхою. Це сутність внутрішнього Притулку у Трьох Перлинах.

Я закінчив пояснення сутності зовнішнього та внутрішнього Притулку. Нам слід постійно переглядати ці вчення та детально їх вивчати. В цьому також полягає причина, чому нам постійно слід читати «37 практик Бодхісаттв» та розуміти їхнє значення. Побачивши той чи інший рядок цього тексту ми пригадаємо його значення. Без цієї книжки ми не зможемо пригадати сутність отриманих нами вчень і після того, як ми підемо звідси, ми швидко забудемо про них. Отже, читайте цей текст якомога частіше та подумки нагадуйте собі його зміст.

8. Переможець⁹ сказав, що всі нестерпні муки трьох нижчих сфер – то плід недобрих думок і дій. Отже ніколи, навіть під загрозою смерті, не творити зла – це практика Бодхісатв.

Погана карма, що походить з неспокійних (тривожних) емоцій, завдає нам тяжких страждань. Інколи ці страждання доводять нас до такого стану, коли ми просто

⁹ Будда

неспроможні більше переносити їх. 84000 неспокійних емоційних станів походять із нашого невідання, і саме з невідання ми генеруємо емоції бажання, ненависті, заздрості, ревності та гордині. Страждання, від яких ми всі потерпаємо, здебільшого походять із негативної карми трьох отрут – бажання, відрази та невідання. При цьому більшість людей навіть не здогадується про цей зв'язок між стражданнями та трьома отрутами, отже й не вірить, що він існує. Біль та страждання шести сфер дуже важко переносити. Якщо ми зрозуміємо в чому причина того, що ми потерпаємо у шести сферах, то зможемо запобігти тому, щоб знову потрапити у пастку самсарних страждань. Так само людина, яка хворіє на діабет, знає, що споживання цукру призводить до загострення цієї хвороби, тож коли інші пропонують такій людині солодощі, вона відмовиться, щоб запобігти стражданню від діабету. Подібно до цього причина падіння до пекельних сфер – це ненависть, причина падіння до сфери голодних духів – жадібність, причина того, що ми потрапили до сфери людей – бажання, до сфери богів потрапляють через зарозумілість, до сфери напівбогів-асур - внаслідок заздрості, причина ж перенародження у сфері тварин – незнання. Всі шість сфер поступово формуються з цих шести видів неспокійних емоцій.

Коли ми вивчаємо природу своєї свідомості, то помічаємо в ній емоції, що спричиняють страждання. Коли агресивні думки вибухають у свідомості наче грім, нам хочеться просто вбити того, на кого направлена наша агресія. В нас виникає велике бажання добряче посваритись з цією людиною. Наші агресивні думки цієї миті палають так, як скаженіє вогонь на пожежі. Кожна тривожна емоція має свій власний прояв та силу, і можна легко уявити та відчути наслідки та ефекти цих емоцій. Наприклад, зараз ми знаходимось у сфері людей і потерпаємо від страждань, притаманних цій сфері. Якщо ми уважно вивчимо наш стан, то зрозуміємо причину цих страждань. Якщо ви ніколи раніше не чули це вчення, то слухайте дуже уважно. Бо якщо ви не розумієте біль та страждання істот у шести сферах, то ніколи не розумієте і небезпеки якості негативних емоцій, а внаслідок цього у вас не виникатиме і бажання вилікуватися від них. В цей час ми розуміємо тільки біль та страждання сфери людей, але цього недостатньо. У цій строфі не йдеться про страждання сфери людей, а тільки про три нижні сфери. Уважно розглянемо всі види страждання.

Нам слід дуже ретельно вивчати біль та страждання шести сфер. Багато людей безпосередньо вивчають Махамудру або Дзогчен, не приділяючи уваги вивченню болю та страждань шести сфер. Інколи нам справді щастить позбутись бажання, прив'язаності та агресивних думок у своїй свідомості. Інколи ми здатні на мить побачити справжню природу свідомості. Але коли негативні емоції виникають з усією своєю силою, це набуває досвіду, але нестабільне, розуміння природи свідомості миттєво зникає. Таке трапляється постійно. Якщо ж ми розуміємо біль та страждання шести сфер, а також розуміємо природу негативних емоцій, то будемо ставитись до цих емоцій як до отрути, якої неодмінно треба позбутись. Коли ми тільки помічаємо навіть натяк на думки бажання, прив'язаності або ненависті, то маємо безкомпромісно знищити їх, озброївшись гострим мечем усвідомлення, щоб наша свідомість залишалась чистою та незаплямованою. Коли наша свідомість чиста й вільна від потьмарень, практикувати Махамудру та Дзогчен буде дуже легко. Чисту воду слід наливати у чистий посуд, і все досвідчене розуміння, яке ми отримуємо від такої практики, міцно закріпиться у нашій свідомості й не зникне з неї.

Біль та страждання найнижчих пекельних сфер - це перш за все біль та страждання, що спричиняються холодом та спекою. Існує вісім холодних пекельних сфер, вісім гарячих пекельних сфер, самотнє пекло та зовнішнє пекло; разом вони складають вісімнадцять пекельних сфер. Біль та страждання в гарячих пекельних сферах полягає в тому, що істоти там поглинаються несамовито палаючим полум'ям тільки для того, щоб знову перенародитись у тому ж самому пеклі та проходити через це знову і знову протягом десятків тисяч років. Ми можемо спостерігати подібну ситуацію, коли люди гинуть у пожежі. Страждання цих людей такі самі, як і тих, хто потерпає у гарячому

пеклі. Біль та страждання холодного пекла – це як зима у Тибеті, де вітер та сніг ховають цілий світ навколо тебе. Деякі родини гинуть, засипані снігом, я це бачив на власні очі.

Сфера голодних духів нагадує деякі африканські країни, де люди потерпають від голоду та спраги. Ці страшні страждання є результатом карми, яка визначає в якому саме місці з притаманними йому стражданнями ми перенародимось. Біль та страждання сфери тварин також можна спостерігати в людській сфері. Деякі люди не знають як поважати Три Перлини, як з повагою ставитись до духовних учителів, і внаслідок цього, народившись людиною крадуть, грабують та ошукують. Така поведінка, що походить із невігластва та незнання, подібна до поведінки тварин. Страждання сфери людей – це народження, старіння, хвороби та смерть. Якщо ми уважно розглянемо, наприклад, біль, який відчуває істота під час власного процесу народження, то зрозуміємо як важко переносити його навіть кілька хвилин.

Страждання сфери напівбогів – це постійна війна. У сфері людей ми можемо спостерігати подібне, коли велика держава хоче завоювати іншу велику державу; маленькі держави також воюють між собою, навіть у межах однієї країни може відбуватися розбрат та бійки. Навіть у межах найменшої суспільної одиниці, родини, виникають незгоди та розлаколи люди навіть не одружені, вони все одно вже сваряться і навіть б'ються. Все це відбувається тому, що ревності та задрість не мають меж.

Тільки зараз ми згадували страждання та біль людської сфери. Гампопа колись так змалював процес народження дитини: ти почуваєш себе так, ніби хтось зв'язав тебе дуже щільно, а потім вкинув у вогонь, щоб смажитись у ньому принаймні годину. Чи не боляче це, перебувати годину майже без повітря? У материнському лоні дитина переживає сильну спеку, а під час народження дитина мало не задушеться. Хіба це не боляче? Темрява материнського лона також є формою страждання. Отже біль та страждання дитини дуже великі. Якщо ми розглянемо процес народження під таким кутом, то зрозуміємо, що насправді дуже мало приємного в тому, щоб народитись у сфері людей. Отже, від цього часу не народжуйтесь більше у цій сфері. Біль та страждання від старіння та хвороб також відомі усім. Нам слід вчити молодих про біль та страждання, притаманні хворобам та похилому віку. Більшість людей вірить, що якщо вони прийматимуть ліки та слідкуватимуть за станом свого здоров'я, то вони нібито житимуть вічно. Реальність полягає в тому, що коли по нас прийде смерть, ми нічим не зможемо її зупинити.

Біль та страждання сфери богів можна проілюструвати так. Уявіть собі, ніби ви дуже заможні. Всі ваші багатства є результатом того, що у минулих життях ви щедро робили офіри Трьом Перлинам та допомагали бідним та знедоленим. Але недоліком вашої колишньої практики щедрості була відсутність у свідомості бодхічити. Також коли ви щось віддавали, то сподівались на прибуток і на те, що ваші багатства ніколи не вичерпаються. Все це призвело до перенародження у сфері богів. Але одного дня всі ці багатства зникнуть. Як гасне лампа, коли в ній закінчується олія, так само коли наші заслуги вичерпані, нас спіткає біда, а наші багатства щезнуть. Коли ми живемо у сфері богів, ми насолоджуємось багатством та всіма можливими утіхами, але коли приходить час, все це миттєво зникає і не залишається геть нічого, а ми перенароджуємось у нижчих сферах.

Коли ми розуміємо всі види болю та страждань самсари, нам слід уникати причин цих страждань. Тому в тексті сказано: «Отже ніколи, навіть під загрозою смерті, не творити зла – це практика Бодхісатв». Ми не накопичуємо погану карму тому, що нам так забажалося; погана карма є наслідком негативних емоцій, які спонукають нас робити недобрі вчинки. Зерна негативних емоцій приховані у нашій свідомості, отже коли вони проростають у ній, слід розуміти, що наші справжні вороги – це негативні емоції, саме вони є причиною нашого болю та страждань. Не зважаючи ні на що, ми маємо завжди ретельно охороняти себе від цих ворогів і, навіть під загрозою смерті, не підпадати під їхній вплив. Ми маємо дати обітницю ніколи не потрапляти під вплив агресивних думок, не сваритись, не красти та не грабувати. Ось в чому полягає справжній зміст цього тексту. Одночасно це також означає, що нам слід усвідомлювати, що біль та страждання

є результатом нашої власної поганої карми, отже треба позбутись причини – негативних емоцій у своїй свідомості.

Негативні емоції – як зерно у нашій свідомості, яке спричиняє те, що ми генеруємо погану карму. Коли карма ще не проросла із цього зерна, його дуже легко викоринити. Коли ми помічаємо негативні емоції в своїй свідомості, нам слід подумки звернутись до свого Гуру, просити його благословіння та благословіння Трьох Перлин, зрозуміти, що наш справжній ворог – це негативні емоції, та викоринити їх із своєї свідомості. Якщо ми не зробимо цього, внаслідок накопичування карми, ці зерна негативних емоцій проростуть та розійдуться у нашій свідомості. Після того, як культивуємо їх, ми старанно поливатимемо їх водою, вони розростуться у велике дерево. Саме так породжуються біль та страждання. В цей час, коли з зерна вже виросло велике дерево, позбутись страждань дуже важко. Отже нам слід бути дуже наполегливими у своїй практиці. Якщо ж ми лінуємось і не практикуємо, ми не зможемо позбутись негативних емоцій, причини наших страждань. Ось чому нам протібно зрозуміти, що найкращий момент для того, щоб знищити негативну емоцію, це момент, коли вона вперше виникає у нашій свідомості.

Чому ми кажемо, що не повинні робити поганих вчинків навіть під загрозою смерті? Це дуже важливо. Бодхісатви минулого досить часто під час своєї практики зустрічались з людьми, які не вірили у Вчення і навіть вбивали Бодхісатв за їхню практику, але навіть тоді Бодхісатви не припускали виникнення ненависті у своїй свідомості. Чому? Бо їхні переслідувачі мали змогу зашкодити лише їхньому тілу, але не свідомості. Але якщо у свідомості Бодхісатв з'явилася б ненависть до цих людей, ці люди вбили б більше ніж тіло, вони вбили б бодхічиту. Коли тіло вмирає, ми нібито позбавляємось старого одягу. Ось чому Бодхісатви минулого використовували смерть свого тіла як практику терпіння та стійкості. Їхня свідомість при цьому залишалась цілком непорушною. Внаслідок стабільності своєї свідомості, навіть під загрозою смерті вони не припускали ненависті до своїх переслідувачів. Більше того, вони генерували до них бодхічиту, від чого бодхічита зростала та квітла. Навіть якщо у цей час ми ще не здатні поводити себе згідно з цим вченням, нам слід принаймні розуміти його зміст. Ось чому нам слід утримуватись від породження думок, сповнених ненависті, а якщо ми все ж таки розлютились, нам слід негайно позбутись цих думок.

9. Немов краплина роси на травинці, світські насолоди швидко випаровуються. Прагнути вищого стану незмінної свободи – це практика Бодхісатв.

Звідки береться погана карма? Чому хтось може розлютитись? Саме це обговорюється у дев'ятій строфі. Погана карма та розлюченість виникають із прив'язаності до щастя трьох сфер. Немов краплина роси на травинці, це щастя дуже короткочасне, а за ним приховано багато болю та страждань. Ми можемо відчувати щастя в певні моменти життя, але дуже швидко це почуття зникає. Така природа щастя у трьох сферах. Багато людей вважає, що їхнє теперішнє тіло є дуже гарним та молодим, ще й розумові здібності дуже високі. Усвідомлення цього спонукає людей до зрощування гордині у своїй свідомості. Ця гординя проявляє себе саме як думки прив'язаності. Якщо ми помічаємо у собі подібні думки, нам слід шукати відповіді на таке запитання: чи залишиться наш стан незмінним назавжди? Наприклад, зараз ми досить молоді, але чи не постаріємо ми колись? Усвідомлюючи це, нам слід придивлятись до старих людей, через це ми примиримось із думкою, що одного дня ми самі постаріємо. Якщо ми не приділимо увагу цій проблемі зараз, поки ми ще молоді, якщо будемо вважати, що похилий вік ніколи не торкнеться нас, неминучий процес старіння завдасть нам великого болю. І навпаки, якщо ми не тішимо себе ілюзіями та знаємо, що старіння не омине й нас, то коли доживемо до похилого віку, нам не буде так прикро. Такий самий підхід застосовується і до багатства. Коли ми більш заможні, ніж інші, нам не спадає на думку, що все це ми можемо раптово втратити. Якщо ж ми припускаємо таку можливість, то навіть втративши все, не впадемо у відчай. Про який

би аспект життя ми не говорили, ми не можемо сподіватись, що все залишатиметься незмінним, тому не слід культивувати в собі думки, сповнені бажання та прив'язаності. Якщо таких думок не буде, то не буде і страждання, коли ми втратимо те, чим володіємо зараз.

Навіть якщо наше помешкання є простим і маленьким, наші звички напрочуд складні та численні. Якщо нам подають їжу, ми одразу думаємо, хороша ця їжа або погана. Якщо нам подарують одягу, ми відразу намагаємось оцінити, красиво вона виглядає чи ні. Все, що нам подобається, автоматично визнається хорошим, все, до чого ми відчуваємо відразу, не є добрим. Коли ми вдягаємо щось, що на нашу думку, нам личить, ми дуже щасливі, але якщо нам доводиться вдягти щось, що нам не подобається, ми відчуваємось дуже незручно. Завдяки цим дуалістичним думкам, ми генеруємо уподобання або відразу до нашого майна, речей, якими користуємось, особистих речей та наших друзів.

Ми наповнюємо дуалістичними думками всі блага, нашу прив'язаність до відчуття щастя та наші бажання. Насправді одяг існує для того, щоб нам було тепло, а сприйняття його як красивого чи навпаки є продуктом дуалістичного мислення. Якщо ми вважаємо щось красивим або смачним, то все протилежне сприймається як щось потворне або огидне. Всі ці думки є проявами дуалістичного розуму. Наприклад, якщо людині не подобається гострий перець, то вона вважає, що це щось майже неістинне. Паління цигарок та алкоголь не приваблює одних людей, але інші мають зовсім протилежну думку. Слід розуміти, що все, чим ми користуємось впродовж нашого життя підлягає єдиному критерію оцінки – задовольнити наші найпростіші потреби, цього цілком достатньо. Не треба прив'язуватись до таких речей. Якщо ви здатні думати в такому напрямку, то це буде дуже корисним для вас та інших, а також зменшить ступінь болю та страждань у вашому житті.

Для більш глибокого розуміння цього питання нам слід подумати, кому потрібне щастя, яке походить з п'яти почуттів? Щастя з п'яти почуттів – це втіха та задоволення, що походять з почуттів зору, нюху, слуху, смаку та дотику. Коли м'яка тканина торкається нашої шкіри, нам приємно. Коли наші очі, вуха, ніс, язик та тіло отримують відповідні стимули, у нашій свідомості генерується почуття щастя. Справжньою причиною цього щастя є наша прив'язаність до чуттєвих насолод. Але яка ж тоді внутрішня природа цих насолод? Справжня природа свідомості – порожнеча (*шун'ята*), ця природа свідомості не потребує нічого. По смерті ваше тіло перестане існувати, то чому ж розум вважає, що нам потрібен одяг? Після смерті він нам не знадобиться, бо справжня природа свідомості – це порожнеча. Якщо ми здатні постійно спостерігати справжню природу нашої свідомості, постійно практикувати та набувати досвідченого розуміння цієї порожнечі, наша прив'язаність до чуттєвих насолод природно зменшиться, що в свою чергу призведе до стабільних результатів. Ось що таке усвідомлення своєї свідомості як справді порожньої.

10. Як можна втішатися особистим щастям, коли страждають наші матері, які ніжно дбали за нас? Тому плекати в собі шляхетний намір допомагати всім істотам звільнитися від страждань – це практика Бодхісатв.

У цій строфі говориться про походження бодхічити. Звідки ж походить бодхічита? З бажання допомогти та принести користь іншим. А звідки ж тоді береться бажання допомогти іншим та принести їм користь? Такі почуття перш за все існують у матері до її дітей, а повага і шана дітей до матері має не меншу силу. Всі ми перенароджувались незліченну кількість разів з часів, що без початку. Отже всі живі істоти у той чи інший час були нашими матерями та батьками. Якщо ми усвідомлюємо, що в нас були батьки, зв'язок з якими зараз перервався, в нас природно виникає бажання дізнатись, де вони зараз і в якому стані. Ми розуміємо, що всі живі істоти потерпають у шести сферах і наші батьки знаходяться серед цих живих істот. Навіть маленька мурашка – це хтось з наших батьків. Усі ці живі істоти постійно страждають і

відчувають біль. Якщо виявиться, що ми думаємо тільки про себе, прагнемо тільки власного щастя і нам однаково, що сталося з нашими колишніми батьками, чи не буде нам соромно?

Незчисленні живі істоти мешкають усюди в безмежжі порожнечі. Доки десь існує порожній простір, його заселятимуть живі істоти, які колись були нашими батьками. Отже, кількість живих істот – як безмежний простір, а нам слід мати люблячу доброту та співчуття до всіх цих істот. Наша любляча доброта та співчуття має поширюватись на всіх живих істот, тільки тоді ми можемо сказати, що в нас є бодхічита. Саме тому у десятій строфі написано: «Тому плекати в собі шляхетний намір допомагати всім істотам звільнитися від страждань – це практика Бодхісатв».

Бодхічита, або просвітлена свідомість, має два аспекти – осмислення та реалізація. Осмисленість свідомості означає перебування у спокої, повна відсутність егоїзму, прагнення звільнитися від страждань. Реалізованість свідомості означає певний рівень досягнення, це свідомість, що досягла рівня роботи на користь всім живим істотам. Тож, якщо ми здатні викоринити наш егоїзм та працювати виключно для блага всіх живих істот, плекати в собі бажання добра всім живим істотам – це і є реалізований стан свідомості. Які блага походять із зародження бодхічити у свідомості? По-перше, бодхічита приносить користь нам самим, бо ми здатні перебувати у спокої та мирі. По-друге, ми можемо принести користь всім іншим і допомогти їм також досягти миру та спокою. Тому, цитуючи сутру, можна сказати так: «Існує тільки одне джерело щастя – це Вчення Будди». Щастя та блага для всіх істот линуць з джерела Дхарми. Та якщо немає бодхічити, то всі 84000 різних методів, яким навчав Будда, не принесуть жодної користі. Якщо ж ми осягнемо сутність бодхічити, то й усі 84000 методів будуть реалізовані.

11. Причина всіх страждань – бажання щастя лише для себе. Досконаліми ж Буддами стають внаслідок сильного альтруїзму. Отже, цілком обмінювати своє щастя на страждання інших – це практика Бодхісатв.

«Причина всіх страждань – бажання щастя лише для себе. Досконаліми ж Буддами стають внаслідок сильного альтруїзму. Отже, цілком обмінювати своє щастя на страждання інших – це практика Бодхісатв».

Для практики бодхічити нам слід пам'ятати та повторювати цю строфу якомога частіше. Всі страждання походять з егоїзму та захоплення власними інтересами, тобто з нашої прив'язаності до самих себе. Досконаліми Буддами стають завдяки свідомості, яка ставить благо всіх живих істот понад власним благом. Свідомість, що має намір принести користь всім живим істотам – це Буддова свідомість, а людина, яка має таку свідомість, стане Буддою.

Звідки походить прив'язаність до себе, що є причиною страждання? Ця прив'язаність походить з незліченних перенароджень з часів, що без початку, які наче крижинки, що безупинно падають, постійно зростаючи та накопичуючись. Саме завдяки такому постійному накопиченню нам дуже важко помітити цю прив'язаність. Наприклад, коли ми бачимо склянку чаю на столі, у нас виникає думка: «Я хочу випити чаю». В цей самий момент народжується «Я». Повертаючись до дому після вчень, ми будемо думати «мій дід», «мій син», «моя дочка», отже це «Я» пронизує свідомість, збільшуючись кожної миті. Щоб протидіяти такому стану речей, коли ми збираємось випити чашку чаю, нам слід перш за все офірувати її Трьом Перлинам. Якщо спочатку ми піднесемо чай Трьом Перлинам, а потім вже вип'ємо його самі, концепція про власне «Я» зменшиться. Ми використовуємо ці майстерні (умілі) засоби офірування Трьом Перлинам для того, щоб зменшити захоплення власним «Я». Не треба думати, що Три Перлини відчувають спрагу або голод. Ми робимо офіри Трьом Перлинам для того, щоб знищити нашу прив'язаність до себе. Під час офірування Трьом Перлинам наша свідомість не переймається нашим «Я», інакше «Я» постійно виникає. Коли ми бачимо красиву квітку, нам слід думати: «Яка краса, треба піднести це Трьом

Перлинам». Більшість людей не мислить таким чином. Навпаки, в них виникають такі думки: «Яка красива квітка, треба її придбати, принести додому, поставити у вазу, тоді мій дім стане ще красивішим». Під час такого процесу мислення ми дозволяємо прив'язаності до себе накопичуватися та збільшуватися.

Будда володіє багатьма майстерними засобами для знищення нашої прив'язаності до себе, ось чому він навчив нас практиці «офіри Мандали». Ця практика дозволяє нам накопичити все потрібне нам благо. Застосовуючи багатство як підношення, ми отримуємо мудрість. Офіра Мандали може принести користь всім живим істотам. Нам слід уважно подумати яким чином це відбувається. Більшість з нас роблять Чотири Підготовчі практики (Ньондро). У багатьох при цьому виникають питання щодо практики офіри Мандали. Найчастіше це питання: «Чому нам потрібно робити офіру Мандали?» Зазвичай процес формування «Я» не відбувається за один-два рази, а триває протягом мільйонів та білльйонів разів. Коли ми практикуємо офіру Мандали, нам слід запитати себе, звідки беруться всі багатства, що ми офіруємо. Якщо ми запитуємо себе, скільки в нас є грошей, ми відповідаємо – один долар, десять доларів, сто доларів, тисячу доларів, десять тисяч, десять мільйонів і т.д. Ми завжди знаємо скільки ми маємо грошей. Справа в тому, що до кожного долара прикріплене «Я». Якщо в нас є сто тисяч доларів, ми маємо сто тисяч «Я» у нашій свідомості. Сто тисяч «Я» - це досить важка ноша, яку не так просто підняти зі свідомості.

В цьому й полягає причина практики офіри Мандали: ми беремо всі наші багатства і офіруємо їх Трьом Перлинам. Після цього все це майно, гроші і т. ін. вже не належатимуть нам, тягар на нашій свідомості зменшиться, а велика частка прив'язаності до «Я» зникне. Ось чому нам слід якомога частіше практикувати офіру Мандали. За допомогою цієї практики ми перестанемо вважати наш дім та майно за щось, що справді належить нам, а бачитимемо все це як власність Трьох Перлин, якою ми тимчасово користуємось. Таким чином наша прив'язаність до себе поступово зменшиться. Коли наша свідомість заспокоюється та набуває ясності, ми стаємо Буддами. Як вода, що налита до склянки, стає прозорою та стабільною, коли залишається у спокої, так саме і наша свідомість набуває ясності, коли сум'яття в ній зменшується. Це прихований скарб нашої свідомості – Буддовий стан. Метод офірування Трьом Перлинам дозволяє практиканту накопичити благо мудрості та позбутися прив'язаності до себе. Постійно розмірковуюйте над цим.

В минулому майже всі ми були дуже егоїстичними та навіть гадки не мали про те, щоб принести користь всім живим істотам. Ось чому ми все ще не можемо насолодитись Буддовим станом. Тому в тексті написано: «Отже цілком обмінювати своє щастя на страждання інших – це практика Бодхісатв».

Будди минулого віддали все своє щастя живим істотам, обмінявши його на страждання живих істот. Тільки справжні Будди здатні взяти своє життя та тіло і віддати його живим істотам. Ми, істоти, що є людьми, не маємо можливості зробити це у прямому сенсі. Який же метод залишається нам для практики обміну власного щастя на страждання інших або *тонглену*? Саме такому методу я маю всіх вас навчити.

Ми пропонуємо найкраще з того, що маємо нашим батькам, дітям, учителям, Гуру та духовним друзям. Це найпростіша форма практики *тонглену*. Те, що ми віддаємо, було нашим, а тепер ми віддаємо це іншим; це є формою обміну. Коли ми потрапляємо кудись, де панує розбрат, війна, вбивства, навіть якщо самі ми не беремо в цьому участі, нам слід плекати в собі співчуття, усвідомлюючи, що народившись серед цих людей, ми страждали б так само як і вони. Дозволивши цій думці зародитись у своїй свідомості, ми зможемо пережити страждання цих людей. Це також є формою *тонглену*. Хоча насправді ми не маємо здатності дійсно прийняти на себе страждання цих людей, якщо ми постійно молимося до нашого Гуру та повторюємо Шестискладову мантру, страждання всіх живих істот стануть зрозумілими для нас. Цей метод і є методом *тонглену*.

Інколи виникають складні обставини, коли в нас немає грошей або ми хворіємо і потерпаємо від болю, але навіть за таких обставин можливо допомогти

бідним, це також *тонґлен*. Я сам бачив у Тибеті людей, які, хоч і самі не мали майже нічого і потерпали від злиднів, допомогали тим, хто був у ще більшій скруті. Навіть якщо ми не можемо віддати багато, нам треба офірувати також і накопичене через щедрість благо, та молитись про те, щоб у майбутньому мати засоби, щоб допомогти більшій кількості живих істот. Таким чином ми здійснюємо практику *тонґлен*.

Батьки завжди піклуються про своїх дітей. Навіть коли самі знаходяться у скрутному становищі, батьки знаходять засоби, щоб допомогти дітям. Діти не завжди вдячні батькам і те, чи піклуватимуться діти про своїх батьків, залежить від їхньої спільної карми. Та хоч би як не було, батьки зроблять все можливе, щоб подбати про своїх дітей. Якщо ми здатні ставитись до всіх живих істот, як батьки дбають про своїх дітей, якщо ми здатні, не розрізняючи і не піклуючись про себе, приносити благо всім істотам, ніби всі вони є нашими дітьми – це справжня ознака бодхічити. Така свідомість ніколи не сповнена думками про подяку з боку інших, натомість безкорисно та безумовно працює на користь всім живим істотам.

У Тайвані більшість людей знайома із вченням буддизму, а нужденні часто знаходять допомогу. Це дуже добре. Але, якщо допомагаючи своїм друзям, ми обіцяємо собі, що так само станемо допомогати цілком незнайомій людині, яка потребує нашої допомоги, наші дії набуватимуть більш глибокого змісту. Від незнайомої людини ми не чекаємо нічого, а коли допомагаємо друзям, дуже важко цілком відмовитись від думок про подяку. Але якщо ми все ж таки відшукаємо в собі здатність зріктися таких думок, благо від наших дій значно зросте. Міларепа говорив: «Коли допомагаєте іншим з думками про те, що отримаєте від них у подяку, коли промовляєте солодкі слова з прихованою метою, благо від цих дій незначне». Зменшення блага походить від думок про винагороду за добрі справи. Отже нам слід практикувати *тонґлен* щодо незнайомих нам людей.

Зараз ви отримали від мене книжечку, що містить 37 практик Бодхісатв. Якщо у вас декілька таких книжок, то поділіться зі своїми Дхармічними друзями, тому що ця книжка є дуже дорогоцінною. Її написав майстер, що досяг повної реалізації, справжній Бодхісатва. Ця книжка також містить мантру, що приносить звільнення через бачення. Людина може досягти звільнення, тільки подивившись на цю мантру, яка має в собі величезну силу. Якщо ви проводите щотижневі спільні практики, я б хотів попросити вас читати цю книжку разом, щоразу як ви робите практику. Якщо в тексті є щось, чого ви не розумієте, то спитайте у своїх друзів. Ті, хто не розуміють, мають питати в тих, хто має певне розуміння цих практик, а тим, хто має розуміння цього тексту, слід терпляче пояснювати його іншим. Через це ваше благо, знання та практика будуть постійно зростати. Не треба соромитися, якщо ви чогось не розумієте, бо коли зрозумієте, благо та сила зростуть. Навчити когось одній чи двом строфам з цієї книжки принесе більше користі ніж, якщо дати людині сто, тисячу або, навіть, десять тисяч доларів. Одна чи дві строфи з цієї книжки навчать людину поглядам та змісту буддизму, що принесе користь не тільки в цьому житті, але й у багатьох майбутніх життях. Ця користь дійсно не має меж. Ось чому вам слід намагатись досягти глибокого розуміння цієї книжки.

Коли мене немає поряд, знайте, що ця книжка і я – нероздільні. Ця книжка є моїм представником. В майбутньому після моєї смерті, коли ви бачите цю книжку, ви бачите мене. Немає ніякої різниці. З цієї причини я попросив своїх благодійників, які мають люблячу доброту та співчуття, надрукувати ці маленькі буклетики та роздати їх своїм друзям, щоб вони мали змогу дійсно практикувати все, що там написано. Ось чому я сподіваюсь, що у кожного з вас є декілька таких буклетиків і ви поділитесь з іншими.

Цей буклетик є дуже важливим також і тому, що прочитати його один раз – це те саме, що прочитати Канджур¹⁰. Канджур складається більше ніж із 100 томів і

¹⁰ Частина канонічного тексту, що містить сутри та тексти, що походять від самого Будди (*Будда-вачана*). Канджур має три головні розділи: Віная, Сутра, Тантра, та складається з 101 томів. (*Прим. перекл.*)

прочитати його навіть один раз дуже важко. Але запевняю вас, якщо ви прочитаєте «37 практик Бодхісатв» один раз, ви отримаєте стільки ж користі, ніби ви прочитали Канджур один раз. Якщо перед кожним вченням та практикою ви можете прочитати цей буклетик, всі отримають користь. Особливо, коли у нас обмаль часу, якщо промовляючи слова «37 практик Бодхісатв», ми одночасно будемо розмірковувати над їхнім змістом, це буде дуже і дуже корисно. Якщо ми розуміємо «37 практик Бодхісатв», а потім повторюємо цей текст разом, наше розуміння буде дедалі глибшати. Якщо ми маємо змогу постійно читати цей текст, користь та благо, безсумнівно, збільшуватимуться.

Коли ми читаємо цю книжку вголос, люди та інші істоти також отримують користь. Чому? Тому що причина болю та страждань всіх живих істот – це нестача люблячої доброти та співчуття. Ретельно подумайте про це, а потім читайте «37 практик Бодхісатв» вголос та робіть побажання, щоб усі живі істоти мали здатність зрошувати люблячу доброту та співчуття. Коли свідомість всіх живих істот буде сповнена люблячою добротою та співчуттям, коли ми будемо здатні ставитись до всіх істот так, як мати дбає про своїх дітей, всі істоти без винятку відчуватимуть абсолютне щастя. Ось чому нам слід побажати всім живим істотам мати здатність зрошувати люблячу доброту та співчуття.

Тільки що ми обговорювали 11 строфу, в якій йдеться про *тонглен*, наступна строфа №12.

12. Навіть якщо хтось, засліплений бажанням, оббирає вас до останньої нитки, присвятити йому все своє майно, тіло і всю свою минулу, теперішню й майбутню благодать – це практика Бодхісатв.

Крадіжки трапляються постійно, існує багато «маленьких» крадіїв та справжніх розбійників. В усіх країнах світу суди постійно розглядають справи про крадіжки. В чому причина всіх цих випадків крадіжок та розбою? Можливо, у наших минулих життях ми забирали собі щось, що насправді належало іншим без дозволу, або ми самі були крадіями та позбавляли людей майна та дурили їх. Іншою причиною того, що в цьому житті ми потерпаємо від крадіжок, може бути те, що ми не відшкодували своїм батькам за те, що користувались їхнім майном. По цьому вони стали нашими кармічними кредиторами. Все це походить з карма, накопиченої в минулому.

В минулих життях через свої власні негативні дії ми нібито позичили щось у інших та не повернули їм це, створивши собі кредиторів у нашому теперішньому житті. Коли ця карма визріває, нас грабують або крадуть наші речі. Якщо ми розуміємо це, то навіть коли в нас щось крадуть або відбирають, у нашій свідомості не виникатиме ненависті до крадіїв та розбійників. Ми не розсердимось, а навпаки - присвятимо їм власні духовні заслуги. Присвята блага та заслуг необхідна тому, що розуміючи закон причин та наслідків, ми бачимо, що ці люди можуть бути нашими кармічними кредиторами, які прийшли забрати те, що ми їм заборгували. Також це можуть бути наші колишні батьки, що прийшли забрати час та зусилля, які вони витратили, виховуючи нас. Нам необхідно розплатитись із своїми боргами, присвячуючи благо своїм кредиторам з надією, що вони швидко досягнуть просвітлення, а їхнє багатство зростатиме без перешкод. Якщо після того, як у нас щось вкрали або відібрали, ми здатні зробити присвяту блага таким чином, ми здійсимо найбільш дорогоцінну форму щедрості, а вкрадене майно також принесе користь.

Все це стосується сьогодення, коли багато людей, які займаються бізнесом, позичають гроші. Дуже багато людей не мають змоги повернути ці гроші та потерпають від болю та страждань. Нам слід ретельно подумати про це. З одного боку, щоб почуватись щасливими, ми бажаємо розрахуватись з усіма своїми боргами. Наприклад, коли хтось з наших друзів не повертає нам гроші, які ми позичили їм, краще просто пробачити і не дуже перейматись. Якщо у минулих життях ми нічим не заборгували цим друзям, у майбутньому ми повернемо свої гроші тим чи іншим чином.

Якщо ж наші друзі є нашими кармічними кредиторами, то хоч як би ми не намагались повернути свої гроші, з цього нічого не вийде. Навіть якщо ці люди мають бажання розплатитись з вами, все одно з якихось причин ви не отримаєте ці гроші. Отже, коли таке трапляється, не варто дратуватись та сердитись.

Нам слід зрозуміти, що наведений метод є дуже ефективним і зменшить наші страждання та біль. Якщо ж ми не застосуємо цей метод, спочатку ми страждатимемо від того, що втратили наше майно, а потім від нашої власної агресії та ненависті до крадіїв. Більш того – ненависть приведе нас до пекельних сфер. Чи можете ви навіть уявити собі, що чекає на вас у пекельних сферах? Отже, втративши багато майна, не слід відчувати біль, бо з нами залишається найкоштовніше – бодхічита у нашій свідомості. Якщо ж ми втрачаємо бодхічиту, то справді лишаємось без нічого, і все що нам лишається – це жаль за нашим втраченим майном. Одного дня, коли Будда Амитабха захоче взяти вас до своєї Чистої сфери, ви не зможете з ним піти. Чому? Тому що після того, як у вас щось вкрали, протягом довгого часу ви не відчували нічого крім злоби та ненависті, а це веде просто до пекельних сфер.

Якщо після втрати власності ми думаємо про те, як би нам віддати наш кармічний борг, та не піддаємось злоби, нам також слід практикувати щедрість, сподіваючись на те, що вкрадене майно принесе користь крадію. Таким чином у майбутньому ми зможемо насолодитись доброю кармою, що походить з практики параміти щедрості. Продовжуючи цю думку, можна сказати, що зустріти на своєму шляху крадія дуже добре. Ця зустріч дає нам змогу розплатитись зі своїми боргами, одночасно практикуючи параміту щедрості. Отже ми маємо подякувати крадію. Якщо ви здатні так думати, ви не тільки зупините власний біль та страждання, але й допоможете іншим. Це ж прекрасно, чи не так?

13. Навіть якщо хтось готовий зігнути вам, невинному, голову, силою співчуття брати на себе всі його гріхи – це практика Бодхісатв.

Ця строфа розглядає ситуацію, в якій хтось хоче покарати нас за щось, чого ми не робили та навіть зігнути нам за це голову. Що нам залишається робити, якщо ми опинились в такій ситуації? Такі ситуації трапляються, бо в минулих життях ми вбили когось і тепер ці люди хочуть розплатитись з нами. Отже, чи слід нам втрачати рівновагу в цьому випадку? Прочитаймо цю строфу дуже уважно і поміркуємо про її зміст. В такий момент нам слід усвідомлювати, що визріває погана карма, яку ми самі накопичили протягом минулих життів. Якщо ми розлютимось і станемо шукати реваншу над нашими кривдниками, бодхічита зникне з нашої свідомості. Тоді ми не тільки втратимо наше тіло, а й залишимося без бодхічити.

Якщо ви не хочете втратити бодхічиту, потрапивши в таке скрутне становище, треба практикувати терпіння. Це тіло є суто фізичним; якщо ми втратимо або пошкодимо його, то це не так вже й важливо. Найважливішим є ніколи не втрачати бодхічиту. Якщо ви зберігли бодхічиту, ваше наступне перенародження буде кращим, ваша бодхічита також зросте. Якщо в минулих життях ми самі вбивали, то маємо прийняти наслідки таких дій, коли скривджена нами у минулому людина тепер бажає вбити нас самих. Нам слід розглядати це як сплату за борги. Отже коли ми опиняємось у ситуації, що описана у 13 строфі, нам слід дати обітницю розрахуватись з усіма своїми кармічними боргами та сподіватись, що людина, яка намагається нас зараз вбити, не відчує наслідків своєї поганої карми, а навпаки ця карма перетвориться на добро. Нам слід застосовувати люблячу доброту та співчуття до людей, які прагнуть вбити нас.

Ми маємо постійно розмірковувати над тим, що було сказано вище. Тоді, якщо завтра або післязавтра з нами справді відбудеться подібне, ми будемо здатні зберігти рівновагу та залишатись спокійними. Ось чому ми повинні постійно медитувати над цим вченням та часто практикувати. Якщо ми не маємо досвіду практики, то потрапивши в ситуацію, коли хтось хоче вбити нас, ми не вагаючись

спробуємо вбити кривдника. Якщо ж це нам не вдається і нас самих вбивають, перед смертю бодхічита зникне з нашої свідомості. Це буде дуже прикро, отже нам слід постійно медитувати над змістом 13 строфи та практикувати це вчення.

Коли подібна ситуація не відбувається безпосередньо з нами, а ми є лише спостерігачами, нам слід відчувати люблячу доброту та співчуття не тільки до жертви, але й до злодія. Нам слід розуміти, що такі ситуації трапляються, коли визріває минула карма, без цього нічого подібного не трапиться. Вбивця не уникне закону, родичі загиблого зненавидять вбивцю і він ніде не знайде порятунку, а після смерті потрапить до пекельних сфер. В цьому житті, чи в майбутньому свідомість вбивці завжди буде у сум'ятті. Отже маємо відчувати до таких людей співчуття та люблячу доброту, бо вони стали такими внаслідок своєї минулої поганої карми. Що ж до жертв, то нам слід розуміти, що вони сплатили свою кармічну заборгованість. Саме так нам слід практикувати та ставитись із співчуттям до всіх учасників трагедії без винятку, пам'ятаючи про бодхічиту.

14. Навіть якщо хтось розпускає брудні плітки про вас, своєю чергою відзиватися про ту людину лише з любов'ю – це практика Бодхісатв.

Це дуже важливий пункт, що має пряме відношення до самсари. Це дуже важливо для будь-якого Дхармічного центру і навіть ще важливіше для кожного окремого практиканта. Ситуація, зображена в 14-му пункті «37 практик Бодхісаттв» може здаватись нам незначною і тривіальною, то чому ж насправді вона є такою важливою? Все що ми чуємо, добре чи погане, все це як вітер, що є порожнім за своєю природою. При цьому коли цей порожній за своєю природою вітер досягає нашої свідомості, він перетворюється на ураган або цунамі і ми відчуваємо широкий спектр таких сильних емоцій як злість чи ненависть. Наприклад, якщо хтось висловить щось дуже неприємне нам просто у вічі, знаходячись під впливом агресивних думок, викликаних словами цієї людини, ми можемо у стані афекту дістати пістолет і вбити її. Після цього нас швидко заберуть у в'язницю, де нам не просто доведеться провести багато років, а ще й сплатити величезну купу грошей родині вбитої нами людини, і все це станеться тільки тому, що хтось сказав нам щось неприємне. Так, все це дуже просто, але ми маємо ретельно розглянути цю ситуацію.

Якщо хтось каже вам, що ви погана людина, корисно думати так: «Навіть якщо він чи вона кажуть мені, що я дуже погана людина, є багато людей, які навпаки вважають мене достойною людиною». Отже ми маємо дозволити людині говорити про нас те, що вона хоче. При цьому ми повинні визначити, хто в цій ситуації справді винен. Якщо ми дійсно зробили щось погане, то людина, яка критикує нас, має рацію, і ми повинні сприймати ці слова як корисні ліки, як справжній буддистський погляд і вчення. Ми маємо радіти і приймати ці вчення. Якщо ж ми ні в чому не винні, все, що каже наш критик не має під собою жодної реальної основи. В цьому випадку для нас найкраще за все не спілкуватись більше з цією людиною. Хіба це не прикро? Отже, в будь-якому разі, дозвольте цій людині говорити все що завгодно. Це справді немає жодного значення. Наша свідомість має залишитись цілковито спокійною. Перед тим як реагувати, ми повинні розглянути ситуацію, що справді склалась.

Коли інші говорять щось погане про нас, ми повинні нагадати собі, що причиною цього є думки, що миттєво народились в свідомості цих людей. Після цього маємо пообіцяти собі не бути такими як вони і уникати негативних слів. Такий погляд є особливо важливим, якщо ми отримали ініціації Мантраяни – все що ми чуємо - це звук Мантраяни і є невід'ємним від обітниць та обіцянок, що ми промовляємо під час ініціації. Всі звуки є порожніми, вони не містять в собі ніякої реальної суті, вони невіддільні від справжньої природи Мантраяни. Якщо ж ми думаємо, що звуки є чимось реальним, і генеруємо при цьому бажання або навпаки ненависть, цей хибний погляд зруйнує обітниць мови, що ми даємо під час ініціації. Таким чином ми просто

повинні зрозуміти, що звуки слів - це порожнеча і не знаходиться під їхнім впливом. Наша свідомість має відпочивати у своєму природному стані.

Якщо хтось каже нам щось дуже неприємне про нашого друга чи знайомого, ми маємо детально розглянути все почуте. Причиною негативних слів цієї людини може бути те, що вона заздрить нашим стосункам з кимось і хоче зруйнувати ці добрі відносини. Такий тип негативної мови називається «зміною мовою». Це дія дуже негативної людини, яка намагається зруйнувати нашу дружбу. Кармічним наслідком такої дії буде те, що ця людина буде самотньою в майбутніх життях і не буде мати ані родичів, ані друзів. Ми повинні зрозуміти це і ніколи не говорити нічого поганого про інших. Ми мусимо дотримуватись цієї обітниці і дозволити нашій свідомості відпочивати в природному стані.

Все це особливо важливо у стосунках між Ваджровими братами та сестрами в Дхармічному центрі, де склалась ситуація, в якій всі розпускають чутки. Ці плітки можуть викликати ненависть між людьми та бажання покинути Дхармічний центр. Такі ситуації дуже поширені та є серйозною провинною. Якщо ми бачимо, що хтось розпускає чутки про якусь людину з Центру, ми мусимо підійти до плітника і сказати: «Доречі, людина, про яку ви говорите, - це мій дуже хороший друг (чи подруга), це справді прекрасна людина!» Після цього також скажіть, якої високої думки ви дотримуетесь про самого плітника. Це має викликати в людині сором, тому що в той час, як вона розпускає плітки і намагається знайти щось негативне в поведінці інших, хтось знаходить в ній позитивні якості. Як наслідок, ця людина, цілком можливо, припинить розпускати плітки, що роз'їдають спільноту. Саме тому ми маємо застосовувати люблячу доброту і співчуття, схвалюючи дії інших. Навіть якщо відбулось щось негативне і хтось розповідає нам про це, ми мусимо відповісти: «Людина, про яку ви говорите, це мій хороший друг і він ніколи не зробить мені щось лихе». Або «Навіть якщо він завдав мені болю, це було зроблено не навмисне».

Так болісні й негативні стосунки між людьми повільно перетворюються в стосунки, повні добрих намірів і блага. Навіть якщо хтось продовжує розпускати про нас чутки, ми маємо наполегливо розповідати усім про позитивні якості цієї людини. Наші добрі слова примусять плітника переглянути свою поведінку і рано чи пізно змінити її. Його погляд на нас зміниться найкраще і, таким чином, і він і ми самі отримуємо користь від збільшення накопиченого блага. Одночасно моральні збитки, що зазнала Дхармічна спільнота, зменшаться.

15. Навіть якщо хтось лає вас у присутності інших, ставитися до нього з пошаною, вбачаючи в ньому духовного товариша – це практика Бодхісатв.

Якщо хтось прилюдно висловлює на нашу адресу образливі речі та звинувачує нас у шахрайстві або в чомусь подібному, звичайною для нас реакцією є надзвичайна розлюченість. Коли в нас спалахує злість, нам слід негайно згадати про бодхічиту та усвідомити всю небезпеку, що може вийти з нашої злості та агресії. Образливі слова у наш бік розлючують нас, а наша власна злоба спонукає до негативних дій. Отже нашим справжнім ворогом є наша власна агресія. Ось чому в такий момент нам просто необхідно практикувати бодхічиту. Пообіцяймо, що навіть під загрозою смерті ми не станемо відповідати на образливі слова у подібній агресивній манері. Натомість нам слід практикувати терпіння та витримку як протиотруту до злоби та агресії.

Коли ми знаходимось під впливом злоби та агресії – це як хвороба. Практика терпіння та витримки у цьому випадку – це ліки або операція, які допомагають зцілити хворобу агресії. Отже, коли інші агресивно ставляться до нас, але на нас це не впливає, операція по видаленню злоби із нашої свідомості пройшла успішно. Нам слід бачити цих людей як реалізованих майстрів, відчувати подяку до них, бо саме завдяки ним ми навчилися приборкувати власну агресію. Таким чином ми маємо знову дати обітницю безупинно практикувати терпіння та витримку. Нам слід практикувати це постійно, бо ми постійно шукаємо методи для приборкання нашої злоби та агресії. Коли виникне

складна ситуація, ми будемо здатні подолати агресивні думки в своїй свідомості і навпаки, зітнувшись з такою ситуацією без підготовки, ми можемо потрапити у пастку агресії.

Уважно подумайте про це. Те, про що ми зараз говоримо – це метод перетворення страждань на щастя. Якщо ви хочете запитати у мене, чи насправді цей метод працює, моя відповідь – так, насправді. Застосовуючи цей метод ми можемо перетворити свої страждання на духовні заслуги. Коли маєте вільний час, читайте цей текст та розмірковуюйте над його змістом. Я вивчав цей текст протягом 14 або 15 років та й зараз читаю його щодня, одночасно розмірковуючи над його змістом. Тепер, коли всі ви отримали цей текст, ставтесь до нього як до дорогоцінної коштовності.

16. Навіть якщо хтось, за кого ви дбали, як за рідного сина чи дочку, вважає вас за ворога, зі співчуттям ставитися до нього, як мати дбає за свою захворівшу дитину – це практика Бодхісатв.

Те, про що йдеться в цій строфі, є дуже поширеним і постійно трапляється. Діти постійно зневажають і навіть вбивають власних батьків, люди кривдять і вбивають своїх чоловіків, жінок або близьких друзів. Коли в нашому оточенні трапляється щось подібне, слід думати: «Я сповідаю вчення Будди, навчаюся буддистським поглядам та практиці бодхічита». Бодхічита – це метод та практика, які дозволяють здійснити перетворення страждань на щастя. Коли з нами відбувається щось подібне, слід пам'ятати, що людина, яка намагається зробити нам зло, не просто знаходиться під впливом негативної карми та хворобливих емоцій, але й не розуміє всіх наслідків ненависті та невідання, а отже й немає можливості змінитися. Гуру Падмасамбхава називав таких людей – «вражені хворобливими емоціями». Як лікар біля ліжка смертельно хворого, ми повинні ставитись до такої людини з надзвичайним співчуттям та люблячою добротою. Нам слід побажати цій людині позбавитись ненависті, бажання та невідання.

Коли ми візуалізуємо та практикуємо таким чином - наша любляча доброта та співчуття збільшаться у сто мільйонів разів. Якщо ми здатні постійно так практикувати, негативні емоції іншої людини рано чи пізно заспокояться. Але навіть якщо ця людина не зміниться, ми все одно збережемо нашу бодхічиту. Отже, практикуймо терпіння, усвідомлюючи, що наша бодхічита постійно зростатиме. Навіть якщо інша людина продовжує накопичувати негативну карму, ми все одно сприятимемо зростанню нашої бодхічита.

У сучасному суспільстві чоловіки та жінки дуже часто розлучаються. Якщо це відбувається внаслідок визрівання карми, то цьому неможливо запобігти. Розлучення також може бути наслідком наших негативних емоцій. Більшість людей абсолютно не здатні протидіяти негативним емоціям. Пам'ятаючи про це, нам слід практикувати люблячу доброту та співчуття, коли хтось із нашого оточення знаходиться під впливом агресії та злоби. Все це зробить нашу бодхічиту міцнішою.

Нам всім слід практикувати таким чином відносно усіх, незалежно від того, буддисти вони чи ні. Ми маємо застосовувати ці методи до людей, що протистоять вченню Будди й до тих, хто активно намагається завдати шкоди Дхармі та поглядам буддизму. До цих людей нам слід ставитись з ще більшим співчуттям та люблячою добротою, як батьки до своїх дітей, що захворіли. Свідомість, сповнена бодхічитою як вогонь, а негативні обставини, про які йдеться у цій строфі, як паливо для вогню. Якщо додати це паливо до вогню нашої бодхічита, вона тільки розгориться ще сильніше і не зазнає жодної шкоди.

Перейдемо до строфи №17.

17. Навіть якщо хтось, у полоні зверхності, зневажає вас, шанобливо возносити образ тієї людини, як Гуру над своєю головою – це практика Бодхісатв.

У цій строфі йдеться про ситуацію, коли людина, яка має рівні з нашими (або й гірші) здібності та соціальний стан, постійно дивиться на нас з призирством та принижує нас. Коли таке трапляється, нам слід замислитись, чи не викликана така поведінка цієї людини тим, що ми самі вихваляємось своїми здобутками та поведимось дуже пихато. Якщо стан справ саме такий, то така реакція з боку людини, що демонструє нам свою зневагу, є нібито лікарем, що прийшов нам на допомогу. Це нагадує нам, що насправді ми не являємо з себе нічого надзвичайно важливого. Інші люди мають здібності, які набагато перевищують наші власні. Отже людина, яка намагається принизити нас, насправді є нашим учителем або лікарем та може допомогти нам позбавитись негативних рис характеру. Замість того, щоб ображатись на таку людину, краще відчувати до неї подяку.

18. Навіть якщо ви дуже бідні, принижені, потерпаєте від тяжких хвороб чи від злих духів, не падайте духом і приймайте на себе гріхи та страждання всіх істот – це практика Бодхісатв.

Досить часто перше, про що дізнаються люди, зустрічаючись з вченням Будди, це те, що практика цього вчення принесе щастя та комфорт у цьому житті, а також і в наступних перенародженнях. Отже, розпочавши практику буддизму, вони, цілком природньо, сподіваються, що щастя увійде в їхнє теперішнє та майбутнє перенародження негайно та без перешкод. В реальності цього не відбувається. Просто неможливо знати, яка саме карма була накопичена нами через минулі причини та наслідки та яких негативних дій ми накоїли. Ці негативні дії приносять нам несподівані страждання, біль, нестатки та хвороби. Коли таке трапляється, треба усвідомлювати, що наша погана карма визріває і таким чином закінчується. Часто ми бачимо, що високореалізовані майстри потерпають від тяжких хвороб або від політичних та релігійних переслідувань. Чому це трапляється? Неможливо серйозно збиратись у довгу подорож, з якої не розраховуєш повернутись, не розібравшись перед цим з усіма боргами та обов'язками. Перед довгою дорогою необхідно швидко розплатитись з боргами. Так само всі ці майстри мають спішно очистити свої кармічні борги, щоб позбутись негативної карми.

Якщо нас спіткала тяжка хвороба, ми маємо розмірковувати таким чином: на світі є багато людей, що мають подібну хворобу, до того ж багато з них страждають значно більше ніж ми. Всі ці люди колись були нашими батьками, отже, щоб допомогти їм, нам слід практикувати, приймаючи всі їхні страждання на себе, сподіваючись, що їхня хвороба визріє у нашому тілі, а вони позбавляться страждань і будуть щасливі. Саме з такими думками нам слід з радістю практикувати *тонглен*, практику обміну свого щастя на біль та страждання інших.

Фраза «не падайте духом і приймайте на себе гріхи та страждання всіх істот – це практика Бодхісатв» стосується сили нашого наміру. Навчаючись поглядам буддизму та практикуючи бодхічиту, ми одночасно зіткаємось з несприятливими обставинами, хворобами та стражданнями. Коли таке трапляється, виникають сумніви у користі для нас вчення Будди, втрачається впевненість у вченні. Все це ознаки того, що ми втрачаємо надію. Слід розуміти, що практика Дхарми прискорює визрівання кармічних зерен. Якщо ми перериваємо практику та відмовляємось від Вчення, ми не тільки втрачаємо шанс сплатити наші кармічні борги, а ще й створюємо багато нових. Якщо хтось відмовляється від ліків під час хвороби, це ніяк не сприяє одужанню, а тільки погіршить стан хворого. Розуміючи це, навіть у дуже скрутних ситуаціях, навіть перед лицем смерті ми повинні цінувати й берегти свою бодхічиту та буддове вчення. Бодхічита – це наш бойовий товариш, надзвичайно сильний та здатний подолати всі перешкоди. Якщо ми маємо такий погляд на речі, наша бодхічита зросте та принесе користь ще більшій кількості живих істот.

Сподіваючись на покращення наших життєвих обставин в цьому житті завдяки Дхармічній практиці, ми вважаємо, що Дхарма – це тільки метод для тимчасового покращення життєвих умов. Сьогодні багато людей саме так і думають. Вважаючи, що Дхарма не позбавить їх від страждань та важких ситуацій, вони поступово запевняють себе, що Буддове вчення не приносить жодної користі. Це хибний погляд. Дхарма дає нам змогу зрозуміти причини, наслідки та закон карми. Цитуючи великих майстрів: «Якщо хочеш знати свої минулі життя, просто подивись на теперішні труднощі». Зараз ми відчуваємо ефекти визрівання карми, все це наслідки посіяних у минулих перенародженнях причин. Якщо ми усвідомлюємо це, то будемо наполегливо практикувати.

Іноколи ми зустрічаємо майстрів, які навчають Дхармі, користуються великою пошаною та мають багато послідовників, які поважають їх та жертвують багато грошей. Це надихає нас, але коли ми самі стаємо ченцями чи монахинями, або коли взагалі багато практикуємо, інші не дуже поважають нас та не жертвують грошей, щоб підтримати нашу практику. Побачивше це, у нас виникає бажання припинити практику. Все це є наслідком ставлення до Дхарми як до методу тимчасового звільнення від страждань. Таке ставлення і справді здатне принести лише короткотривалі результати. Ситуація, про яку тільки що йшлося, має пряме відношення до строфи №17. Взагалі, чи поважають нас в цьому житті та чи отримуємо ми грошову допомогу, залежить від блага та заслуг, накопичених у минулому житті. До нашої теперішньої практики це може не мати жодного відношення.

Міларепа був дуже бідним і люди постійно насміхались над ним. А про багатьох великих майстрів взагалі мало хто знав, тому часто до них ставились зі зневагою. Для людини, що справді зацікавлена у практиці, немає значення, поважають її інші чи ні. Тільки збільшення духовних заслуг та збереження бодхічити є важливим. Якщо ви зберігли найкоштовнішу перлину бодхічити, яка різниця, поважають та хвалять вас інші люди, чи вважають вас за дурня – все це лише прояви, порожні за своєю природою, вони не мають жодного змісту. Якщо люди зневажають вас, ви не повинні впадати у відчай. Найголовніше – це ніколи не зрікатись Вчення Будди.

Іноколи практиканти буддизму хворіють або їх переслідують злі духи. Слід усвідомлювати, що тільки Будда, Дхарма та Сангха, Три Перлини, мають змогу захистити нас. Інші люди та світські боги не здатні надати справжньої допомоги. Від цього часу ми маємо із непорушною впевненістю повторювати молитву Притулку та дорогоцінну мантру Тари. Що ж до злих духів, пам'ятайте про те, що тільки страх у вашій свідомості робить їх справжніми. Природа цих духів подібна до порожнечі, вони не існують насправді. Просто впевнено повторюйте мантру та нічого не бійтеся.

Звичайно, коли стається щось неприємне, це є ознакою того, що наша погана карма очищується. Ми можемо прочитати про це у біографії Міларепа. Міларепа мав величезну силу, з ним багато чого траплялось, і всі ми можемо багато навчитись з його життя. До мене приходять багато людей, які питають, в чому причина неприємностей. Моя відповідь така – якщо потрапляєте у скрутне становище, повторюйте мантру Міларепа, Тари або Авалокітешвари. Якщо зможете справді сконцентруватись, всі ваші проблеми зникнуть.

Постійна практика візуалізації та медитації допоможе нам розвинути свою свідомість. Якщо повторювати мантру Тари тільки один день, ніяких справжніх змін не відбудеться. Ваша свідомість – це дзеркало, вам слід навчитись контролювати його. Якщо ваше дзеркало здатне відобразити в собі Їдама - злі духи не з'являться в ньому. Якщо ж Їдам не відображується у вашій свідомості - там з'являться злі духи. Свідомість одна, коли в ній відображується Їдам, для злих духів не лишається місця, та навпаки. Саме тому нам слід візуалізувати та практикувати якомога частіше, щоб призвичаїтись до постійної практики. У цій строфі розглядалися неприємні ситуації, строфа №19 навчає як ставитись до приємних ситуацій.

19. Навіть якщо ви славетні та шановані, або багаті як Вайшравана, пам'ятайте, що слава і матеріальне багатство – як бульбашка на воді. Не обманюйтеся самсарою – це практика Бодхісатв.

Якщо ми чимось знамениті, люди визнають нас великими майстрами, знаменитими вченими або знають нас, як відомих мільйонерів, нам слід подумати про природу цієї слави та зрозуміти, що в ній немає жодного справжнього змісту та значення. Що дійсно має значення, так це - чи можемо ми стабілізувати бодхічиту у своїй свідомості. Матеріальні багатства, друзі, соціальний стан, репутація – все це пусте. В момент смерті наші багатства перетворяться на марноту та не принесуть жодної користі, якщо вони не були офіровані Трьом Перлинам або використані у благодійних справах. Єдине, що принесе нам користь у момент нашої смерті, це наша бодхічита. Все інше, багатство, друзі, родина, не зможе принести жодної користі, бо по смерті ми не можемо забрати все це з собою.

Якщо ми постійно розмірковуємо над цим, то наша свідомість не ототожнюватиме себе із світськими насолодами та багатствами. Якщо наша свідомість все ще прив'язана до насолод та багатств цього світу, під час смерті нам буде дуже важко потрапити до Чистої Буддової сфери. Але, якщо ми здатні зрозуміти марнотність самсарних насолод, наша свідомість не стане захоплюватись ними, а потрапити до Чистої сфери буде досить легко. Отже, слід розуміти, що всі явища у сферах бажань та форм, а також у сферах, де форми відсутні, порожні за своєю сутністю. Не прив'язуйтеся до них! В цьому і полягає зміст фрази «слава і матеріальне багатство – як бульбашка на воді. Не обманюйтеся самсарою – це практика Бодхісатв».

Прив'язаність до багатства та слави має два основних негативних наслідки: по-перше, коли бажання постійно зростає, з плином часу буде дуже важко досягти звільнення; по-друге, сильна прив'язаність до багатства завжди викликає не менш сильну заздрість у свідомості. Коли ви досягаєте слави та багатства, то почуваетесь дуже щасливими. Але, коли виявляється, що інші ще славетніші та заможніші за вас, у свідомості виникає злоба та заздрість. З цієї причини навіть брати, сестри, родичі та друзі можуть перетворитись на ворогів. Якщо ж самі ви страждаєте, а інші насолоджуються життям, заздрість стискає вашу свідомість, аж доки в ній не зникнуть будь-які позитивні прояви. Тоді, навіть побачивши як хтось страждає, ви будете радіти з цих страждань. Коли таке трапляється, немає жодного сумніву, що всі ваші духовні заслуги майже вичерпались. Саме тому, що прив'язаність до багатства та слави сприяє виникненню заздрості, нам слід утримуватись від неї. Якщо ми зрозуміємо, що світська слава та багатство не мають жодної справжньої суті, утримуватись від думок, сповнених бажання та заздрості, буде не так вже й важко.

Перейдемо до строфи №20.

20. Якщо ви перемагаєте зовнішніх противників, не здолавши внутрішніх ворогів – свої негативні емоції, - то їх буде все більше та більше. Тому армією любові та співчуття опанувати свій розум – це практика Бодхісатв.

Якщо не подолати ненависть у власній свідомості, кількість зовнішніх ворогів постійно збільшуватиметься. Спочатку недругів буде тільки п'ятеро, потім десятеро, незабаром все містечко буде повне ваших супротивників, і все це завдяки агресивним думкам, що заповнили вашу свідомість. Ненавидячи когось, ви нібито самі собі встромляєте ножа в ногу – ваша ненависть завдає болю в першу чергу вам самим. Неважливо між ким відбуваються сварки та бійки, між батьками та дітьми або між чоловіками та жінками, коли люди піддаються ненависті та агресії, їхні обличчя стають страшними та потворними і знаходитись поряд з ними не дуже приємно. Коли людина розлютилась, щоб ви не намагались сказати їй, щоб змінити ситуацію, вона вас не почує. Злість спричиняє біль, отже розгнівана людина генерує біль та страждання.

Коли діти бачать на обличчях своїх батьків гнівний вираз, вони навіть бояться наближуватись до них. Батьки можуть дивуватись і запитувати себе, чому їхні діти постійно ховаються від них та ставляться до них радше зі страхом, ніж з любов'ю та повагою. Можливо, це відбувається тому, що батьки постійно зляться на дітей, отже цілком природньо, що діти починають триматись від них подалі. Злоба та гнів призводять до того, що зовнішніх противників та ворогів стає все більше та більше. Думки, сповнені злоби та ненависті, по-перше, приносять біль та страждання нам самим, і по-друге, призводять до того, що оточуючі ставляться до нас не дуже добре. Рано чи пізно такі думки приводять нас до перенародження в пекельній сфері. Отже, єдиний наш справжній ворог – це ненависть у нашій свідомості. Вилікувати свій розум від цієї хвороби можна люблячою добротою та співчуттям.

Там, де є любляча доброта та співчуття, немає місця для ненависті, і навпаки, коли свідомість сповнена ненавистю, в ній не лишається місця для бодхічити. В якомусь сенсі наша свідомість як це крісло, на якому може розміститись тільки одна персона. Любляча доброта й співчуття та ненависть не можуть співіснувати. Ось чому нам слід практикувати та зрощувати люблячу доброту та співчуття у своїй свідомості та позбутись гнівних та агресивних думок.

Колись давно на світі жив чернець, який постійно сердився та гнівався, і як не намагались йому допомогти інші, він не здатен був змінитись на краще. Монаху постійно снилося, що він вбиває людей або підпалює будинки, і він дуже страждав від таких снів. Але, після того, як чернець отримав вчення про практику бодхічити і почав практикувати їх, ці сні вже не виникали так часто і страждання від них зменшились. Нам слід усвідомлювати, що думки, сповнені ненависті та злоби, генерують відповідні образи, які набувають реальності та формують із себе пекельні сфери. Хоча злобні думки є безформними, пекло має форму. Коли свідомість сповнена ненависті, навіть уві сні нас переслідуватимуть візії, в яких ми б'ємось, стріляємо в людей, вбиваємо. Саме це й трапилось з ченцем, але після того, як він почав постійно практикувати бодхічиту, сні про бійки та вбивства припинились.

Ситуація у теперішньому світі нічим не відрізняється. Людина втрачає всіх своїх друзів завдяки своїй постійній розгніваності та агресивній поведінці, налаштовує проти себе більшість людей, що мешкають поряд, і мусить переїхати до іншого будинка, селища чи містечка. В наступному місті історія повторюється і врешті-решт така людина завжди буде оточена ворогами та буде змушена постійно переїжджати. Все це тому, що справжній ворог знаходиться не десь ззовні, а у свідомості людини у вигляді гнівних та агресивних думок. Подолавши агресію у власній свідомості, ми позбудемось всіх зовнішніх супротивників. Ось чому дуже важливо практикувати терпіння та витримку. Будда сказав, що саме терпіння перетворить всіх ворогів на друзів. Якщо ж людина завжди агресивна, всі друзі перетворяться на ворогів.

Люди, які практикують терпіння, завжди оточені друзями, їхні сні сповнені приємними та щасливими візіями, а після смерті такі люди потрапляють до чистих сфер, бо всі істоти Чистих сфер приязні та щасливі. Чому людина, яка всіх ненавидить, перенароджується у пеклі? Тому, що всі істоти у пеклі сповнені бажанням вбити одне одного тієї ж миті, як зустрічаються. Отже, відбитки у свідомості, що походять з бодхічити, реалізують себе у Чистих сферах, відбитки ж, що походять з ненависті, реалізуються у пеклі. Коли зрозумієте це, маєте пообіцяти собі, що в майбутньому намагатиметесь утримуватись від з'ясування стосунків, коли ви розгнівані, неважливо чи суперечка виникає між чоловіком і жінкою або друзями. Свою позицію у суперечці слід пояснювати тільки після того, як наш гнів втамується. Тоді можна спокійно розказати іншій людині, що саме сталося і як ми дивимось на ситуацію. Таким чином ми зможемо уникнути багатьох проблем.

Далі читаємо: «Тому армією любові та співчуття опанувати свій розум – це практика Бодхісатв». Вислів «армія любові та співчуття» означає, що ми маємо візуалізувати любов та співчуття не просто кілька разів, а практикувати постійно, стільки разів скільки може бути солдатів у незліченно великій армії. Наприклад, якщо

у родині постійно трапляються сварки, слід пам'ятати, що всі ми перенароджувались численну кількість разів і протягом цього часу всі істоти були нашими батьками, отже те, що наш кармічний зв'язок знову дозволив нам зібратись як родині, є дуже рідкісним та дорогоцінним. Отже, не слід гніватись та сваритись. Також корисно нагадати собі, що плодом агресивних думок та дій стане перенародження у пеклі. Якщо будете розмірковувати таким чином, то у свідомості природно виникне бажання покаятись і ніколи не робити зле, що, у свою чергу, допоможе викоринити агресивні думки з нашого розуму. Слід пам'ятати про непостійність та про те, що смерть може спіткати нас будь-якої миті. Ми не знаємо як довго зможемо бути поряд з нашими родичами та друзями. Доки смерть не розлучила нас, нам краще жити разом щасливо. Якщо хтось кривдить нас, слід терпляче ставитись до цього, бо всі ми маємо свої гарні та погані риси, все це просто невелика незручність і насправді немає ніякого значення. Варто пам'ятати про добрі риси інших і концентруватись саме на цьому, тоді наш гнів зменшиться і ми зможемо дбати одне про одного.

Нам слід постійно розмірковувати над тим, що нас оточують живі істоти, які колись були нашими батьками, отже, коли бачимо кожную з цих істот, маємо дивитись на них як на своїх справжніх батька та мати. Раз за разом, коли бачимо кожную живу істоту, яка трапляється нам на шляху, як наших батька чи матір, любляча доброта та співчуття в нашій свідомості збільшуватимуться. Утримуйте ці думки у своїй свідомості щоразу, як бачите когось, дозволяючи люблячій доброті та співчуттю виникати знову і знову. Тоді ці думки справді перетворяться на коштовний самоцвіт, що має силу сповнювати бажання і сила якого постійно збільшується. Ваш розум буде сповнений турботою про інших. Звички накопичуються у свідомості крапля за краплею, це стосується також і люблячої доброти та співчуття, які накопичуються у свідомості крок за кроком. Фізичні феномени зовнішнього світу утворюються через взаємодію та накопичення невидимих частинок так званого «пилу», з якого складається Всесвіт. Сучасні вчені запитують себе, чи не за таким самим принципом утворюється та функціонує і наш розум. Ця теорія все ще обговорюється в наукових колах¹¹. Але як би там не було, маємо завжди пам'ятати про добрі риси наших друзів. Якщо думаєте тільки про вади оточуючих вас людей - суперечки та сварки неминучі.

Кожен з вас може знайти щось корисне для себе в тому, про що я щойно говорив. Якщо в свідомості когось з вас виникають дуже потужні думки, сповнені гніву та агресії, вам слід ретельно вивчати цей текст та медитувати над його справжнім змістом. Прослухавши ці вчення, серйозно подумайте про їхній зміст, а потім покладіть їх в основу вашої практики. Саме це і є процесом слухання, осмислення та медитації. Зараз всі ви тут слухаєте мене – це так зване слухання Дхарми, наступним кроком буде запитати себе: «Що доброго в тому, щоб гніватись?» Коли гніваєтесь, перед тим як діяти, уявіть собі всі наслідки ваших дій, а потім вже вирішуйте, чи варто кидатись до бою.

Насправді гнів подібний до пориву вітру – в ньому немає жодної реальної суті. Коли гнів охоплює нас, треба подумки звернутись до нашого Гуру і попросити його про допомогу, і наступної миті гнівні думки розвіються. Якщо ви слухаєте Вчення та практикуєте їх осмислення та медитацію, вам не буде чого боятися виникнення гнівних думок. Коли такі думки виникають, все що нам треба робити – це залишатись спокійними, і ці думки зникнуть. Постійно пізнаючи Дхарму, осмислюючи та медитуючи, ми отримуємо результати дуже швидко.

Перейдемо тепер до двадцять першої строфи.

21. Чуттєві насолоди – як солоня вода: чим більше потураєте собі, тим більше жадаєте. Вчасно відпускати від себе все, що викликає прив'язаність – це практика Бодхісатв.

¹¹ Тут Рінпоче, скоріше за все, говорить про квантову теорію, і «пил, з якого все складається»-це кванти енергії. Теорії про квантову природу свідомості дійсно досить популярні зараз у певних наукових колах. (Примітка перекладача)

Бажання, пов'язані з чуттєвими насолодами, поділяються на п'ять видів. Нашим очам подобається дивитись на красиві речі та краєвиди, нашим вухам подобається чути приємні звуки, нашому носу подобаються ароматні пахощі, наш язик бажає відчувати смак хорошої їжі, а нашому тілу подобається дотик м'якого одягу. Кожен з нас має власні уподобання. Хтось захоплюється витонченою їжею, але не приділяє багато уваги одягу, комусь навпаки, подобається стильно вдягатись, але до їжі людина ставиться цілком спокійно. Деякі духовні вчителі дуже прагнуть створити собі ім'я та стати відомими. Хоча ці вчителі мають непогані здібності та рівень практики в них також досить високий, але від бажання слави їм дуже важко відмовитись. Причиною всього цього є прив'язаність та бажання у свідомості.

У людей є очі, вуха, ніс, язик, ми маємо фізичне тіло та розумові здібності, отже почуття зору, слуху, запаху, смаку та дотику є об'єктами для наших думок, сповнених бажання та прив'язаності. Всі ці об'єкти бажання та прив'язаності в реальності не приносять нам жодної користі. Коли ми підпадаємо під вплив думок бажання, наша бодхічита зменшується під їхнім тягарем. Звичайно, володіючи фізичним тілом, нам здається, що п'ять об'єктів чуттєвих насолод є для нас корисними та необхідними, але якщо ми проаналізуємо ситуацію, то побачимо, що ці об'єкти зформовані виключно нашими власними думками і не мають реальної суті. Розглянемо, наприклад, їжу – певна їжа може вважатись делікатесом, але для когось вона здається огидною. Отже, їжа не містить у собі сутності приємного смаку, приємність смаку – це власна думка людини, що споживає цю їжу. Насолода чуттєвими об'єктами залежить виключно від індивідуальних уподобань.

У нашій практиці нам слід вибрати найсильніше з тих бажань, що ми маємо, та зосередитись саме на ньому. Під час практики нам слід визначити для себе, скільки болю та страждань ми завдаємо собі, коли маємо сильне бажання до того чи іншого об'єкту. Якщо ми позбудемось цього бажання, яку користь отримаємо? Комусь потрібно завжди їсти м'ясо, для інших жодна страва не буде смачною, якщо вони не запивають її вином. Подумайте, скільки грошей ви витрачаєте, щоб задовольнити свої бажання. При цьому їжа як феномен є порожньою та немає реальної суті.

Насправді, будь-яка їжа, яка здатна втамувати голод, є достатньо доброю. Будь-який одяг, який врятує нас від холоду, є достатньо хорошим для нас. Яка користь з того, що дорослі люди втішаються витонченими винами та їжею, а їхні діти носять дорогий одяг? Чи не краще витратити гроші на допомогу бідним? Це принесе набагато більше користі. Коли ми марно витрачаємо гроші на нікому непотрібну розкіш, ми марнуємо також і наші духовні заслуги. Під час нашої смерті, коли чотири елементи, з яких складається наше тіло, почнуть розчинятись, нам не знадобиться жодна з цих розкішних речей. Все що залишиться – це думки бажання, що сповнюють нашу свідомість. Саме ці думки швидко приведуть нас до сфери голодних духів. Всі страждання та біль без винятку походять з бажання чуттєвих насолод. Є багато прикладів таких бажань, про які ми ще не говорили.

Нам потрібно усвідомлювати, що бажання світських насолод – це міраж, який немає справжньої суті. Не слід прив'язуватись до їжі, одягу та чуттєвих насолод. Якщо ми позбавимось цих бажань, то будемо задоволені тим, що маємо. Ми постійно чуємо, як деякі люди від зловживання алкоголем або помирають, або вимушені довго лікуватись та проходити через складні операції, що загрожують життю. Те ж саме стосується й тих, хто призвичаївся палити цигарки. Нам слід утримуватись від зловживання алкоголем та тютюном, щоб це не перетворилось на погану звичку. Коли такі дії перетворюються на звички, їх дуже важко позбутись. Якщо ви вже маєте залежність від алкоголю та тютюну, вам слід прямо зараз добре уявити собі небезпеку цих звичок, а також відповісти собі на питання, яку користь принесе вам відсутність такої залежності. Запитайте себе – як ці звички шкодять вашому теперішньому життю, як вони зашкодять вам у наступних перенародженнях. Якщо ви здатні уважно розібратись в цьому, то отримаєте користь і зараз, і в майбутньому.

Причина, з якої учні в Дхармічних центрах люблять мене – це їхня сильна віра та впевненість у Трьох Перлинах. Мій власний рівень практики та знання або духовні заслуги не мають до цього відношення. Тільки тому, що всі присутні мають добру карму, духовні заслуги та віру в Три Перлини, вони ставляться до мене приязно та з любов'ю. Всі ви не тільки ставитеся до мене з повагою, та ще щедро жертвуєте гроші та допомагаєте мені в усіх моїх справах. Ось чому я постійно думаю про те, як я особисто можу допомогти всім своїм учням. Саме тому я зробив так, щоб текст «37 практик Бодхісатв» був надрукований у вигляді маленького буклетика та безкоштовно розповсюджувався. Взагалі, якщо я постійно залишатимусь у тому чи іншому Дхармічному центрі, це не принесе багато користі. Мій обов'язок полягає в тому, щоб розповісти про бодхічиту всім. Після того, як ви отримали від мене вчення, вам слід практикувати їх. Це дозволить вам отримати справжні плоди практики. Тільки таким чином я зможу здійснити свої обов'язки й усі отримають від цього користь. Якщо ж люди приязно ставляться до мене, дають мені гроші, але при цьому не практикують бодхічиту, жоден з нас не отримає користі. В такому випадку, я не зміг виконати свою обітницю і, таким чином, зробив серйозну провину, а ви всі не тільки не отримали користі від вчень, але ще й марно витратили свої гроші. Нічого доброго з такого стану речей не вийде. Я приїхав здалека і всі ви також зібрались тут з різних місць. Те, що ми зібрались тут разом і маємо можливість обговорювати практику бодхічиту є дуже рідкісною та щасливою подією. Будь ласка, не витрачайте марно свій та мій час.

Те, що сьогодні всі ми маємо нагоду дізнатись про практики бодхісатв, має велике значення. Ці практики включають в себе всі Вчення Будди. Ось чому нам слід читати їх якомога частіше та присвятити благо, що походить з цього, всім живим істотам. Коли ви робите побажання добра та берете на себе обітницю допомогати живим істотам, ви повинні думати не тільки про власну країну, а включати у свої думки весь світ, бажаючи всім живим істотам, тим, що мають форму людини, та іншим в рівній мірі, зрощувати люблячу доброту та співчуття у своїй свідомості. Якщо ми можемо присвячувати благо таким чином, всі отримають користь.

Коли читаете цей текст, візуалізуйте себе у формі Ченрезіка, який не обходить своєю люблячою добротою та співчуттям жодної живої істоти і бажає всім живим істотам мати свідомість, сповнену бодхічитою. Якщо б усі, хто населяє землю, мали здатність зрощувати люблячу доброту та співчуття, все було б зовсім інакше. Якщо ж живі істоти цього світу не матимуть ані краплі люблячої доброти та співчуття, то навіть якщо з неба почне падати золото, це не принесе жодної користі. Отже нам слід повторювати Шестискладову мантру та візуалізувати Ченрезіка якомога частіше.

Все це стало причиною того, що я надрукував ці маленькі буклетики для всіх бажаючих. Я роблю це в кожній країні, до якої приїжджаю. Вам також слід робити те саме у своєму Дхармічному центрі. Якщо ви зможете роздати цю книжечку якомога більшій кількості людей, то зробите мене дуже щасливим. Вам слід знати, що ця книжка – це я. У майбутньому після моєї смерті ця книжечка залишиться моїм представником. Коли ви бачите цей буклетик, то зустрічаєтесь зі мною, немає жодної різниці між мною і цією книжечкою.

Кожен з вас має повторювати цей текст якомога частіше. Коли повторюєте або читаете вголос, пам'ятайте, що розповсюджувати Дхарму – нелегка справа. Особливо це стосується розповсюдження Дхарми через Дхармічний центр. Така можливість виникає тому, що люди, які працюють на Дхармічний центр, є еманациями Бодхісатви. Всі ті, хто надають центру підтримку, також є Бодхісатвами. Ви маєте цінувати труд та відданість цих людей і утримуватись від критики щодо їхньої роботи.

Я буду проводити вчення з «37 практик Бодхісатв» щороку. Якщо ви готові слухати ці вчення та практикувати бодхічиту - приїжджати сюди та розтлумачувати зміст «37 практик Бодхісатв» буде моїм обов'язком. Хіба це не щастя, якщо з одного боку я виконую свій обов'язок, а з іншого - всі мають можливість практикувати бодхічиту?

22. Все у вашому сприйнятті – проекції вашої свідомості. Одвічно свідомість вільна від умоглядних протилежностей. Усвідомлюючи це, не ототожнюватися з дуалізмом суб'єкту-об'єкту – це практика Бодхісатв.

Наша свідомість завжди сповнена думками, добрими або поганими. Добрі думки – це прояв бодхічити у свідомості; недобрі ж думки походять з невідання та негативних емоцій. Але це тільки два різновиди думок. У сферах самсари виникає багато проявів, наприклад, одяг, їжа та об'єкти, що сприймаються органами чуття. Коли ми бачимо всі ці самсарні прояви та об'єкти і формуємо прив'язаність до них, в нас виникає бажання володіти всіма ними. Чи бажає володіти цими речами наша свідомість? Ні, наше тіло потребує одяг та їжу, а свідомість не потребує нічого.

Все що виникає, незалежно від того, чи здається воно хорошим або поганим, походить з нашої свідомості. Справжня природа свідомості – це порожнеча, в якій нічого немає. У свідомості виникають хороші або погані думки, але якщо ми не чіпляємось за них, всі ці думки через певний час природньо зникають, тоді виникає справжня природа свідомості, а всі хороші або погані прояви зникають. Коли це трапляється, свідомість сповнюється незбагненим щастям. Якщо нам вдається стабілізувати цей стан, ми реалізуємо рівень, що сягає поза межі звичайних страждань та щастя.

Наприклад, коли ви бачите квітку і думаєте про те, яка ця квітка прекрасна, у вашій свідомості виникає прив'язаність до неї. Ця прив'язаність стає причиною страждання. Коли бачите квітку та прив'язуєтеся до її краси, усвідомлюйте, що ця краса існує тільки у вашому сприйнятті, насправді ж вона немає реального буття. Коли ми бачимо квітку та усвідомлюємо, що ця квітка дуже красива, запитайте себе – чи краса як така справді існує у квітці? Насправді, сприйняття краси існує тільки в нашій свідомості. Хіба не стане краще, якщо ми зможемо викоринити ці умоглядні протилежності зі свідомості та звільнитись від постійної оцінки?

Саме здатність свідомості до оцінки генерує величезну кількість сповнених протиріччя думок, що спричиняють нам стільки страждань. Наприклад, коли в родині хтось вмирає, ми одночасно починаємо оцінювати цю подію та думати: «Яке горе! Це ж був мій батько чи моя мати! Ми жили разом стільки років!» Ми починаємо пригадувати час, який провели разом із цією людиною, і це породжує біль та страждання у нашій свідомості. Якщо ж подивитись на таку подію уважно, то ми зрозуміємо, що вона цілком природна. Життя кожної людини рано чи пізно закінчується, отже не слід постійно катувати себе цими думками. Якщо ми взможемо усвідомити це, наш біль та страждання зменшаться. Перейдемо до розгляду двадцять третьої строфи.

23. Сприймаючи щось приємне, навіть якщо воно здається прекрасним, як літня веселка, пам'ятати, що всі явища ілюзорні, й не прив'язуватися до них – це практика Бодхісатв.

Нас оточує багато привабливих речей та образів, до яких входять і почуття зору, слуху, дотику, нюху та смаку. Молоді жінки та чоловіки часто мають дуже привабливу зовнішність. З плином часу ці люди старіють і їхні тіла вже зовсім не такі приємні для ока, але ж це ті самі люди, яких ми вважали красивими. Отже, не слід захоплюватися красою тіла, вона не є стабільною та гідною довіри. Інформація, яка потрапляє до нас через п'ять органів чуття, завжди по суті одна й та сама. Подивіться, як ми оцінюємо їжу як смачну або несмачну. Але як би там не було, після того, як ми з'їдаємо цю їжу, наша оцінка вже не має значення. Отже, ця оцінка не заслуговує на довіру. Це стосується і одягу. Нам подобається хороший та дорогий одяг і завдяки нашій прив'язаності до одягу ми дуже дбаємо про нього. Саме про таку прив'язаність і йдеться у цій строфі тексту «...не прив'язуватися до них – це практика Бодхісатв».

В нашому теперішньому стані ми страждаємо від дуалістичних поглядів і поділяємо все на те, що нам подобається або викликає відразу. Ми сильно прив'язуємось до своїх почуттів і, коли почуття щастя несподівано зникає, в нас виникає гостре почуття втрати, від якого ми сильно страждаємо. Читаємо далі.

24. Страждання – це немов загибель дитини уві сні. Приймаючи ілюзорні явища за реальні, ви виснажуєтеся. Отже, натикаючися на щось неприємне, пам'ятати про його ілюзорність – це практика Бодхісатв.

Коли людина, що звикла до якісної та смачної їжі, змушена їсти щось звичайне та не дуже витончене, вона відчуває дискомфорт. Якщо у людини немає упередження до того, яку саме їжу вона споживає, почуття дискомфорту не виникає. Також ми завжди щільно ототожнюємо себе зі своїми батьками та друзями і розвиваємо сильну прив'язаність до них, а коли настає час розпрощатись з ними, ми переживаємо біль та страждання. Хоча ситуації, про які я щойно говорив, є різними, але природа болю та страждання, які ми відчуваємо, однакова.

Біль та страждання насправді походять з неспокійності та неврівноваженості свідомості. Причин, завдяки яким наш розум збуджується, досить багато. Хтось страждає, бо немає достатньо грошей, комусь бракує дружнього спілкування, хтось потерпає від заздрощів та ревнощів. Всі ці неприємні ситуації, здається, не мають нічого спільного, але їх об'єднує те, що всі вони спричиняють страждання, і причина цього страждання одна й та сама.

Почуття болю та страждання не триває вічно. Втративши свого батька, ми відчуваємо гострий біль, але з часом цей біль втрачає гостроту і ми вже не страждаємо так сильно. У тексті написано: «Страждання – це немов загибель дитини уві сні», коли ми прокидаємось, сновидіння вже не існує, а разом з ним зникають і страждання, які ми пережили, побачивши загибель дитини уві сні. Всі ми маємо усвідомлювати, що біль та страждання – це певний тип думок, що виникають у нашій свідомості. Ці думки за своєю природою порожні і не мають реального буття. Якщо ми самі не намагаємось утримати їх і не вважаємо біль та страждання за щось справжнє, ці почуття зникнуть так само, як і з'явилися. Так само як і загибель дитини уві сні, біль та страждання є ілюзорними.

Якщо ж ми вважаємо, що наш біль є реальним, зосереджуємось на ньому та намагаємось утримати його, біль ставатиме все сильнішим і сильнішим. Зрештою біль може стати справді нестерпним, і тоді ми навіть здатні будемо вчинити самогубство. Таке трапляється досить часто. Отже не слід вважати біль чимось, що має реальне буття, а навпаки, усвідомлювати його порожню та ілюзорну природу. Коли потрапляємо до скрутної ситуації, маємо нагадати собі, що багато людей потерпають так само, як і ми зараз. Одночасно слід пам'ятати про ілюзорну та мінливу природу наших теперішніх страждань. Якщо натикаючися на щось неприємне, ми здатні пам'ятати про його ілюзорність, ми справді робимо практику Бодхісатв.

Чому ми так сильно страждаємо, коли наші батьки, діти або родичі вмирають? Тому, що ми звикли піклуватись про них та любити їх. Отже, причиною цих страждань є наша прив'язаність до певної ситуації та стосунків. Коли звична для нас ситуація завершується, а стосунки, до яких ми прив'язані, перериваються, ми відчуваємо біль. Замість того, щоб впадати у відчай, краще дозволити своїй свідомості зосередитись на чомусь іншому. В такі моменти думайте про Будду Амитабху та його Чисту сферу. Не треба зосереджуватись на тому, що людина, про яку ви дбали померла, краще зосередитись на думці, що вона вже прямує до Чистої сфери Будди Амитабхи, та повторювати мантру Будди Амитабхи. Якщо зможете вчинити саме так, то це принесе незбагненну користь. Але якщо постійно думати про смерть дорогої людини та продовжувати культивувати в собі прив'язаність до неї, нічого доброго з цього не вийде.

25. На шляху до просвітлення треба, при необхідності, жертвувати навіть своїм тілом; що ж тоді казати про те, щоб жертвувати зовнішніми речами. Бути щедрому, не сподіваючися на нагороду й не очікуючи гарних кармічних наслідків – це практика Бодхісатв.

Практикуючи шлях бодхісатв, Будди минулого за потреби, не вагаючись, жертвували своїм тілом. Є багато історій про те, як просвітлені Будди та Бодхісатви використовували свої руки, ноги і навіть внутрішні органи як офіру для практики щедрості. В одному із своїх перенароджень у Непалі Будда Шак'ямуні віддав своє тіло, щоб нагодувати голодну тигрицю. З цього видно, що Будда насправді бачив всіх істот без винятку як таких, що заслуговують на його щедрість. Чи можемо ми наслідувати прикладу Будд та Бодхісатв минулого? У нашому теперішньому стані нам важко це зробити, бо ми дуже прив'язані до всього, чим володіємо. Така прив'язаність дуже шкодить нам. Ми надаємо надто великого значення концепції власного «Я». Якщо у вас є бажання зменшити цей тягар, ви маєте практикувати щедрість. Коли ми віддаємо їжу та одяг бідним та голодним – це перший тип практики щедрості. Якщо ж ми не маємо грошей, можемо практикувати щедрість й іншим чином. Вчення та постійна практика бодхічити, повторювання Шестискладової мантри та впевненість в тому, що все це принесе користь іншим – це ще один тип практики щедрості.

Практикуючи щедрість треба пам'ятати, що самі ми не потребуємо багато одягу та їжі, нам потрібно рівно стільки, щоб підтримувати себе. Треба постійно думати про користь інших. Слід щедро подавати нужденним та віддавати те, що їмо самі, собакам та іншим домашнім тваринам та птахам, при цьому нам слід нагадувати собі, що ці істоти колись були нашими батьками, як і всі інші живі істоти. Практикуючи щедрість ніколи не можна думати: «Сьогодні я трішечки віддам тобі, а ти завтра багато віддаси мені». Взагалі ніколи не думайте про якусь винагороду за свою щедрість. Все, про що зараз говорилось – це практика щедрості методами пожертви грошей та надання вчень. Офіри Трьом Перлинам, офіри нашим Гуру та офіри Дхармічному центру – це також практика щедрості. Якщо хтось може дати трохи грошей Дхармічному центру для того, щоб Центр існував багато років і всі його відвідувачі мали змогу практикувати Буддове вчення, це принесе величезну користь. Всі ми маємо навчитись практикувати щедрість таким чином.

Ще один тип практики щедрості – це подарувати життя. Наприклад, коли ми бачимо, що птах, курча, риба або ще якась тварина скоро будуть забиті для використання в їжу або з іншою метою, то можемо врятувати їх та подарувати їм життя. Коли ми рятуємо та відпускаємо на волю птахів та тварин, наше власне життя продовжується. Гарним кармічним наслідком того, що ми жертвуємо гроші, в наступному перенародженні буде багатство. Всі дуже багаті люди, які мають безліч грошей та влади, в минулих життях допомогали бідним та робили щедрі підношення Трьом Перлинам.

Якщо у нас є діти, то наш батьківський обов'язок полягає в тому, щоб витратити багато грошей на їжу, одяг та навчання наших дітей. Багато людей вважає дітей кармічними кредиторам. Цей погляд не зовсім правильний. Незалежно від того, чи є хтось членом нашої родини, ми повинні розглядати всіх людей як наших колишніх батьків, і допомогати їм як своїм батькам, а не як кредиторам. Саме такий погляд треба мати, щоб допомогати не тільки своїм дітям та родині, але й іншим людям.

Інший приклад – це сплата податків, що також є практикою щедрості. Країна, в якій ми живемо, будує дороги, навчальні заклади та виконує інші функції, за це ми маємо сплачувати певну кількість грошей. Звісно, нам не дуже подобається віддавати ці гроші. Продиктовані скупістю думки не приносять користі нашій свідомості. Щоб позбутися цих думок, нам слід навчитися віддавати та бути щедрими. Будинки, дороги та інші споруди, що будуються урядом потрібні всім, отже, нам слід радіти з того, що всі отримують користь, та самим жертвувати гроші, не тільки на податки, але й на інші благодійні справи.

Так само нам шкода віддавати гроші за житло і це також ознака скупості. Якщо ми потураємо собі, скупість в нашій свідомості ставатиме все сильнішою і рано чи пізно приведе нас до перенародження у пекельних сферах. Тому не треба намагатись уникнути платежів та перейматись з приводу того, що сплатити гроші все ж таки доведеться. Такі думки завдають нам страждань та негативно впливають на стан нашої свідомості. Замість цього нам слід культивувати такий погляд, що сплачуючи за щось гроші або роблячи благодійні пожертви, ми вчиняємо добру справу. Якщо зможемо думати саме так, то це й буде практика щедрості у найвищому розумінні.

Ще один приклад. Звідки ми отримуємо електрику? Саме тому, що всі ми платимо гроші за користування електроенергією, світло постачається до наших осель.¹² Літаки існують тому, що їх будують на заводах, а ми в свою чергу платимо гроші за це. Якщо всі ми віддаватимемо свою частку, користь від цього буде справді великою. Отже, коли ми купуємо квиток на літак або виплачуємо за авто, маємо пам'ятати, що завдяки цьому буде збудовано більше автомобілів та літаків. Так само, коли сплачуємо податки, пам'ятаймо, що завдяки цьому покращиться стан доріг. Намагаючись дивитись на речі таким чином, ми позбудемось скупості у своїй свідомості.

Наше власне тіло також може стати інструментом для практики щедрості. Наприклад, коли ми працюємо на приватну або державну організацію, можна сказати, що наше тіло виконує роботу. Якщо ми виконуємо свої обов'язки чесно та ретельно, використовуючи для цього своє тіло, то справа хазяїна компанії чи організації розшириться, а наша країна стане сильнішою. Коли ми працюємо на когось, то маємо бачити наших керівників як власних батьків і, відповідно, виконувати свої робочі обов'язки так, як би ми робили це для своїх батька та матері. Гроші, які виплачують нам наші керівники, це нібито гроші, що дають нам наші батьки. В минулих життях наші батьки давали нам одяг та їжу, в цьому житті вони перенародились як наші керівники і теж дають нам гроші, але ми маємо виконувати за ці гроші певну роботу. Тому не слід думати, що нам недостатньо платять, краще цінувати те, що ми маємо. З іншого боку, керівники мають ставитись до своїх підлеглих як до власних дітей та відповідно піклуватись про них. Якщо стосунки між керівниками та підлеглими складаються таким чином, то усі вони матимуть змогу працювати в гармонії та отримувати радість від роботи. Таким чином усі отримають користь.

26. Без дотримання етики неможливо досягнути чогось справді доброго для себе; якщо ж ви не здатні допомогти собі, тоді ваші спроби допомогти іншим є сміховинні. Тому бути порядному, не переслідуючи корисливих цілей – це практика Бодхисатв.

Друга з шести параміт – це параміта дотримання етичної дисципліни та взятих обітниць. Існують певні обітници та правила поведінки для ченців та черниць, також є обітници, що виконують світські люди. Всі правила етичної дисципліни спрямовані на те, щоб допомогти нам генерувати радість у нашій свідомості та утримуватись від завдання шкоди іншим. Ці правила також вчать нас, яким чином краще за все допомогти всім живим істотам. Кожна країна має власний набір законів та правил і, якщо хтось порушує ці закони, то може потрапити до в'язниці. В такий ситуації вже навіть не йдеться про допомогу іншим, людина навіть сама собі не здатна допомогти. Ті, хто порушують закони держави, потрапляють до в'язниці та навіть можуть бути страчені, ось чому так важливо дотримуватись законів.

Всі присутні тут люди з пошаною ставляться до Дхарми. Які ж правила та закони практики Дхарми? По-перше, це відмова від десяти негативних дій, а саме -

¹² Слід пам'ятати, що Гарчен Рінпоче довгі роки жив у Китаї при комуністичному режимі, Рінпоче не дуже багато знає про приватизацію, як її розуміють на Заході, тому вважає, що вся інфраструктура будується державою і належить державі. Незважаючи на це, вчення Рінпоче виходять за межі того чи іншого державного устрою. (Примітка зроблена перекладачем з тибетської під час вчень)

вбивства, крадіжок, пияцтва і т. ін. Якщо дотримуетесь цих обітниць відмови від негативних дій, то виконуете правила та закони Дхармічної практики. Певні норми поведінки існують також і для родинних стосунків. Якщо всі члени родини утримуються від того, щоб завдавати одне одному шкоди, всі живуть у мирі та злагоді. Стосунки батьків та дітей також регулюються певними вимогами. Батьки мають виховувати дітей та вчити їх як себе поводити та як розрізняти між добрими та поганими вчинками. Зі свого боку діти мають слухатися старших та вчитися в них, а потім застосовувати знання на практиці. Коли діти досягають певного віку, батьки відсилають їх до школи, щоб вони отримали кращу освіту.

У стосунках чоловіків та жінок є також певні правила. По-перше, чоловік і жінка мають придивитись та зрозуміти одне одного. Треба визначити для себе, як сильно ми кохаємо людину, з якою збираємось побратися. Якщо наше кохання є сильним та справжнім, ми можемо взяти на себе обітницю шлюбу та залишатись з цією людиною до самої смерті. Якщо ж чоловік і жінка швидко вступають у зв'язок після лише кількох місяців знайомства та майже нічого не знають одне про одного, частіше за все вони також швидко розлучаються і шукають собі інших партнерів. Таким чином можна постійно змінювати одного партнера на іншого, що рано чи пізно може призвести до перенародження у нижчих сферах. Коли ж немає можливості отримати людське перенародження, біль та страждання постійно зростають; це серйозний наслідок такої легковажної поведінки. Постійна зміна партнерів та постійне порушення первинної обітниці шлюбу стане причиною страждань та болю.

Треба дуже уважно ставитись до дотримання етики у стосунках між чоловіком та жінкою. Я не маю на увазі дотримання якихось зовнішніх атрибутів у таких стосунках, радше тут йдеться про те, щоб розуміти стан свідомості свого партнера. Наприклад, треба розуміти, чи вірить ваш партнер у закон причин та наслідків та чи є він або вона чесною людиною. Зовнішні атрибути поведінки вашого партнера не є чимось, на що можна дійсно покладатись, коли намагаєтесь зробити вибір. Якщо ж обидва партнера розуміють стан свідомості одне одного, на них чекає довге та щасливе спільне майбутнє. Всі наведені приклади належать до такого аспекту етичної поведінки, як обітниця утримуватися від негативних дій.

Поговоримо тепер про обітницю робити добрі та благочесні справи. У нашій світській буденній діяльності ми дотримуємось певних правил, подібно до цього дії, спрямовані на принесення користі всім живим істотам також регулюються спеціальними правилами Дхарми. Наприклад, щоранку нам слід робити поклони та промовляти наші ранкові молитви, а замість того, щоб просто відпочивати вночі, повторювати Шестискладову мантру сто разів. Це і є Дхармічні правила. При цьому треба розуміти, що ці правила існують зовсім не для того, щоб судити інших, а для того, щоб захистити нашу власну свідомість від втрати концентрації, в чому і полягає сутність етичної дисципліни.

Обітниця Бодхісатв включають три види етичної дисципліни: по-перше, це відмова від негативних дій, по-друге, обітниця творити добро та благочесні дії, і нарешті, по-третє, це обітниця працювати на користь усіх живих істот. Нам слід розуміти, що наш обов'язок практиканта буддизму полягає у праці на користь усіх живих істот. Ми маємо використовувати наше тіло, щоб служити всім живим істотам, як своїм власним батькам, та застосовувати нашу мову, щоб повторювати мантри та сутри, а також, щоб вчити всіх живих істот важливості закону кармічних причин та наслідків. Якщо наші слова солодкі, а думки при цьому сповнені відрази та ненависті, це суперечить обітницям Бодхісатви. Ми повинні думати, що всі істоти - це наші матері та батьки і зрошувати в собі бажання принести їм користь. Коли ми гніваємось, то маємо запитати себе, чи варто гніватись на власних батьків. Таким чином ми контролюємо власні вчинки, а це і є дотримання обітниць. Обітниця приносити благо всім живим істотам нагадує нам про необхідність постійно розширювати наші погляди та пам'ятати, що об'єктом наших добрих дій є всі живі істоти без винятку. Нам слід

щодня сто разів нагадати собі, що ми маємо приносити благо всім живим істотам, таким чином виконується обітниця приносити благо живим істотам.

27. Для Бодхісатв, які прагнуть багатства духовної благодаті, всі кривдники – дорогоцінний скарб. Тому культивувати в собі терпіння – це практика Бодхісатв.

Практику терпіння та витримки треба починати із стосунків з власними батьками. Коли батьки завдають нам клопоту, створюють нам якісь неприємності або роблять нам боляче, нам слід утримуватись від суперечок з ними та думок про помсту. Краще за все взагалі не реагувати. Коли виникають такі складні ситуації, пов'язані з нашими батьками, ми інстинктивно зриваємось та влаштовуємо скандали. Причиною цього є наш гнів, але якщо ми зможемо залишатись спокійними, наш гнів зменшиться. Винагорода за таку поведінку не очевидна. Звична для нас винагорода виявляється у чомусь матеріальному, наприклад, у здатності придбати машину чи дім, а винагорода за практику терпіння не проявляється у матеріальних речах. Коли хтось хоче зробити нам зло, ми гніваємось, і бодхічита в нашій свідомості зазнає шкоди. Ми повинні усвідомити, що винагорода за терпіння - це бодхічита. Нам слід зберігати нашу бодхічиту протягом усіх наших перенароджень, аж доки ми не станемо Буддою.

Коли люди живуть у достатку, а також коли стосунки між чоловіком та жінкою складаються дуже добре, це є кармічним результатом практики бодхічити у попередньому перенародженні. Люди, які щедро жертвували гроші у минулих перенародженнях, тепер насолоджуються комфортом та стабільністю. Як кількість квітів, листя та гілок на дереві залежить від кореня, так і все світське щастя та комфорт походять з бодхічити. Як має поводитись практикант, який бажає отримати користь від практики? В тексті написано: «всі кривдники – дорогоцінний скарб», саме так слід ставитись до всіх, хто завдає нам шкоди, - як до дорогоцінного скарбу. Коли на шляху Дхармічної практики ми зустрічаємось з тими, хто робить нам зло, маємо покладатись на незбагненну силу люблячої доброти та співчуття, щоб втамувати свій гнів та обурення. Коли хтось робить нам боляче, в нашій свідомості виникають думки, сповнені гніву та ненависті, але, якщо ми спроможемося вмиротворити свою свідомість, наша бодхічита стане сильнішою та зросте. Зрозумівши це, ми зрозуміємо також, що ті, хто завдають нам шкоди, насправді є нашими благодійниками. Завдяки їхнім негативним діям, ми маємо змогу практикувати бодхічиту. Щоразу, коли хтось робить нам зло, ми можемо витримати це і продовжувати практику бодхічити. Будда сказав, що це дуже легко зрозуміти.

Якщо бажаємо звільнитись від болю та страждань, маємо практикувати терпіння та витримку. Практикуючи терпіння в момент, коли хтось завдає нам шкоди, ми перетворюємо своїх кривдників на дорогоцінних благодійників. Чому ми кажемо, що всі кривдники як дорогоцінний скарб? Тому, що вони дають нам змогу отримати незбагненні та найрізноманітніші духовні скарби. Ми повинні викоринити усі гнівні думки щодо наших кривдників і до всіх живих істот взагалі. Залишайтеся стійкими та утримуйте стабільність у своїй свідомості, а потім практикуйте терпіння та витримку. Саме це мається на увазі в наступному реченні: «Тому культивувати в собі терпіння (вільне від ворожості) – це практика Бодхісатв».

28. Навіть Утікачі й Самотні Подвижники, прагнучи лише власного спасіння, практикують так ревно, немов намагаються загасити вогонь на своїй голові. Беручи це до уваги, бути старанному й наполегливому в духовній роботі заради звільнення не лише свого, а й усіх без винятку істот – це практика Бодхісатв.

Практики Хінаяни практикують, щоб звільнитись від болю та страждань самсарних сфер. Саме з цією метою вони ретельно практикують медитацію. Нажаль, як ми можемо побачити, такий шлях до Буддового стану є дуже складним. Практики Хінаяни крокують довгим та складним шляхом до просвітлення тому, що прагнуть

звільнення лише тільки для себе. Те, що практикуємо ми, відрізняється від шляху Хінаяни; ми намагаємось не тільки звільнитися самим, але й посприяти звільненню всіх живих істот, кількість яких незліченна, як безмежний простір. Саме це спонукає нас ретельно та старанно практикувати. Ступінь старанності практиканта Хінаяни можна порівняти із ситуацією, коли у людини загорілось на голові волосся і вона негайно намагається його загасити. Якщо ми намагаємось генерувати бодхічиту, що поширюється на всіх живих істот, та принести їм користь, наша старанність має бути набагато більшою. Ми маємо постійно повторювати Шестискладову мантру Ченрезіка, навіть коли керуємо авто чи їдемо в автобусі. Займаючись повсякденними справами, ми повинні повторювати «Ом Мані Падме Хунг». Старанно практикуючи Дхарму, ми не повинні дозволяти своїй свідомості розпорошуватись. Ось що мається на увазі в реченні «бути старанному й наполегливому в духовній роботі заради звільнення не лише свого, а й усіх без винятку істот – це практика Бодхісатв».

В чому полягає різниця між Хінаяною та Махаяною? Якщо, наприклад, в традиції Хінаяни людина повторює Ом Мані Падме Хунг сто разів, то в традиції Махаяни практикант не тільки повторює цю мантру сто разів, але й візуалізує, що всі живі істоти повторюють цю мантру в цей самий час. Завдяки такій візуалізації мантру повторює сто разів не просто одна людина, а всі живі істоти, безмежні у своїй кількості. Ми робимо це тому, що окремого «Я» насправді не існує для жодної живої істоти. Метод, яким ми користуємось, щоб візуалізувати цю відсутність «Я», полягає у візуалізації своїх тіла та розума, як таких, що є порожніми за своєю природою. Треба зауважити, що робити це дуже важко. Набагато кращим методом є візуалізація свідомості всіх живих істот, як такої, що немає окремого «Я» та якоїсь окремої суті. Як краплина води, потрапляючи в океан, перестає бути окремою краплиною, а сама стає океаном, так само і ми об'єднуємо свою свідомість із незліченною кількістю живих істот, свідомість яких як безмежний океан, в якому одна краплина не відрізняється від іншої. Якщо візуалізувати таким чином, повторюючи Шестискладову мантру сто разів, всі живі істоти повторюватимуть цю мантру сто разів одночасно. У цей спосіб ми маємо змогу генерувати благословіння, незбагненне за своєю силою. Тому не слід думати тільки про себе, коли практикуємо. Щоранку, повторюючи молитву Притулку, ми робимо це не тільки для себе, але запрошуємо всіх живих істот повторювати цю молитву разом з нами.

Ми розглянули щедрість, етичну дисципліну та терпіння як три види практики, які нам слід постійно виконувати. Ці три практики є основною причиною для здобуття дорогоцінного людського перенародження. Якщо ж ми хочемо досягти просвітлення, нам треба набути розуміння медитації із власного досвіду. У наступній строфі написано саме про це.

29. Вмиротворення і глибоке прозріння врівноважують неспокійні емоції. Пам'ятаючи про це, плекати медитативне зосередження, що сягає поза межі чотирьох безформних рівнів – це практика Бодхісатв.

Медитативне зосередження - це перебування у спокої. Нашу свідомість постійно переповнюють неспокійні емоції, тому нам важко залишатись у стані спокою. Всі ми маємо бажання, які спонукають нас робити різні негативні дії. Коли ці бажання та сповнені злоби думки зменшуються, наша свідомість заспокоюється. Далі в тексті написано: «Вмиротворення і глибоке прозріння врівноважують неспокійні емоції». Коли океан спокійний, ми можемо роздивитись властивості води в ньому, побачити її справжню природу, але це неможливо, коли поверхня збурена величезними хвилями. Перебування у спокої означає, що бажання та недобрі думки у нашій свідомості заспокоїлись і не проявляють себе. Коли всі думки щезають, ми маємо змогу роздивитись справжню природу своєї свідомості. Це і є досвідчене розуміння справжньої природи свідомості.

Все, про що зараз йшлося, має відношення до відпочинку у спокійному стані, коли бажання та недобрі думки не виникають. Наприклад, навіть коли ваш заклятий ворог знаходиться прямо перед вами, негайно треба пригадати, що ця людина була вашим батьком чи матір'ю у минулих перенародженнях, а як можна гніватись на власних батьків? Людина, яка зараз є вашим ворогом, допомогала вам у минулих життях, і якщо ви можете нагадати собі про це, ваші недобрі думки поступово заспокояться.

Всі ми дуже сильно любимо своїх дітей і, якщо хтось ображає їх, дуже легко розлючуємось. В такому випадку, треба нагадати собі, що наші діти та родичі у минулих перенародженнях були нашими ворогами, тоді сповнені прив'язаності думки зменшаться та заспокояться. Таким чином, ми протидіємо гнівним думкам про наших ворогів та думкам, що сповнені бажання та прив'язаності щодо близьких нам людей. Якщо ми зможемо ставитись до всіх врівноважено, наша свідомість відпочиватиме у спокої. Чому ми кажемо, що свідомість у стані спокійного перебування може знищити всі негативні емоції? Коли ваша свідомість відпочиває у спокої, не збурюючись від зовнішніх впливів, вона стає наче безхмарне небо або наче абсолютно спокійне море.

Всі думки походять з нашої свідомості та є її невід'ємною частиною. Свідомість і думки не можна розділити. Якщо ми можемо знаходитись у стані, коли наша свідомість відпочиває у спокої, еквівалентом цього є відсутність думок. Або ми можемо сказати, що в такому стані ми позбулись усіх неспокійних емоцій. Коли немає негативних емоцій, прив'язаність та недобрі думки не виникають, натомість має змогу проявитись справжня природа свідомості. Це означає, що стан невідання також знищено.

Саме тому, що ми ніколи не бачили справжню природу нашої свідомості, ми перебуваємо у невіданні та чіпляємось за наше уявлення про те, чим є «Я». Але якщо спробувати уважно дослідити нашу свідомість та знайти це «Я», виявиться, що насправді його не існує. Якщо ви взмозі бачити справжню природу своєї свідомості, то знатимете, що ваша свідомість – це порожнеча (*шун'ята*). Якщо ж свідомість - це порожнеча, ми не можемо стверджувати, що в ній існує справжнє «Я». Свідомість є вільною від дуалізму, а отже вільною від «Я». Це і є мудрість порожнечі. Але якщо нас не існує тут, де ж ми є? Після того, як ви зрозумієте відповідь на це питання, ви оволодієте досвідченим розумінням порожнечі. Досвідчене розуміння природи нашої свідомості – це бачення небуття «Я», в цьому полягає мудрість порожнечі.

В тексті написано «плекати медитативне зосередження, що сягає поза межі чотирьох безформних рівнів – це практика Бодхисатв» Нам слід розуміти – ніщо насправді не існує в тому стані, в якому ми це сприймаємо. Деякі далекі від буддизму традиції вважають, що порожнеча є справді пустою, а також і свідомість є просто пустою. Люди, що дотримуються таких поглядів, перенароджуються у Безформній сфері. Правильний буддійський погляд полягає в тому, що ніщо не є пустим, а також ніщо не містить у собі все, натомість все сягає поза межі буття та небуття. В цьому полягає справжній зміст Махамудри. Нам потрібно розуміти, що коли ми практикуємо Махамудру, то маємо дотримуватись правильного погляду. Якщо ви не дотримуетесь правильного погляду, досягти просвітлення буде неможливо. У тридцятій строфі написано:

30. Без мудрості неможливо просвітлитися за допомогою інших п'яти досконалень¹³. Тому мудро застосовувати вмілі засоби, не розділюючи між трьома сферами¹⁴ – це практика Бодхисатв.

¹³ *параміти*: на додаток до мудрості - щедрість, етична дисципліна, терпіння, наполегливість і медитативне зосередження (Прим. Я. Литовченка)

¹⁴ Три сфери - суб'єкт дії (я), об'єкт дії і акт дії (Прим. Я. Литовченка)

Без мудрості, що походить від практики Махамудри, неможливо досягти просвітлення. Щоб стати досконалим Буддою, треба об'єднати мудрість та метод безмежної люблячої доброти та співчуття. В тексті сказано, що ми не повинні прив'язуватись до трьох сфер (суб'єкт дії (я), об'єкт дії і акт дії). Всі ми віримо, що існує «Я», існують живі істоти, а також всі інші феномени світу. Отже, є я, є методи практики, якими я користуюсь, та є моя головна мета - досягнення досвідченого розуміння. Ці три аспекти завжди присутні, про щоби ми не говорили, і саме вони і маються на увазі під «трьома сферами».

З іншого боку, якщо ми стверджуємо, що наша свідомість насправді не існує, бо її неможливо відшукати, вона не має форми, кольору, смаку та постійного місця перебування, але при цьому саме із свідомості походять усі методи, то доведеться визнати, що свідомість має існувати. Отже, ви не можете сказати, що свідомість не існує, але так само не можете стверджувати, що вона існує. Якщо ми оперуємо за межами понять буття та небуття свідомості, це і є порожнеча. Сутність свідомості – це порожнеча, але при цьому вона також містить у собі усвідомлення та здатність впізнавання порожнечі. Властивість усвідомлення є одною з двох властивостей свідомості – порожнечі та усвідомлення, які постійно спостерігають одне за одним.

Багато далеких від буддизму сект вважають, що зовнішній світ є перманентним та вагомим. Згідно з буддійським поглядом цей світ не має реальної сутності. Також, згідно з буддійським поглядом, порожнеча є справжньою природою свідомості, але при цьому свідомість має також властивість усвідомлення, за допомогою якої вона впізнає порожнечу - саме це ми називаємо аспектом ясності. Якщо ми маємо розуміння порожнечі з власного досвіду, то вже не перенародимось у світах форми. Якщо ми маємо розуміння аспекту ясності свідомості з власного досвіду, ми також не перенародимось у безформних світах. Якщо ми знаємо, що природа свідомості - це порожнеча, а прояв свідомості - це ясність, ми реалізуємо три каї (Дхармакаю, Самбогакаю та Нірманакаю) Будди. Усі просвітлені істоти реалізували якості трьох кай.

Свідомість просвітлених істот є такою ж самою, як і свідомість всіх звичайних живих істот. Єдина різниця полягає в тому, що свідомість звичайних живих істот змішана з усіма видами негативних емоцій, інших відмін немає. Всі живі істоти щиро вірять в існування «Я» та не розуміють справжньої природи своєї свідомості, тому всі ми повинні ставитись до їх безглуздя дій з великим співчуттям. Коли ми кажемо, що свідомість живих істот не відрізняється від Буддової свідомості, це подібно до того, якби ми сказали, що всі ріки зрештою впадають в океан. Хоча всі річки різні за розміром та довжиною, коли вони досягають океану, річна та океанська вода об'єднуються. Люди також відрізняються одне від одного, наприклад жінки відрізняються від чоловіків, але властивості їхньої свідомості є однаковими, немає жодної різниці. Свідомість всіх живих істот, так само як і свідомість Будди, сповнена тею ж самою порожнечею. Різниця в тому, що живі істоти не розуміють цього та продовжують свої безглузді дії як справжні невіглахи. Нам слід мати велике співчуття до цих нестямних дій – саме це є методом практики.

Таким чином, нам завжди потрібні любляча доброта та співчуття до всіх живих істот. Коли практикуєте таким чином, ваша мудрість поступово проявиться і зрештою ви досягнете Буддого стану. Саме це мається на увазі у реченні: «Тому мудро застосовувати вмілі засоби, не розділюючи між трьома сферами (суб'єкт дії (я), об'єкт дії і акт дії) – це практика Бодхисатв». Якщо ви цього не розумієте, вам дуже легко буде загубитись у лабіринті хибних поглядів, що в свою чергу призведе до виникнення неспокойних емоцій. Ось чому тридцять перша строфа стверджує:

31. Якщо не працюєте над своїми помилками, вам далеко до духовності, навіть якщо виглядаєте як духовна людина в очах інших. Отже, постійно перевіряти й виправляти свої помилки – це практика Бодхисатв.

Ви повинні постійно слідкувати за негативними емоціями у вашій свідомості. Вивчайте їх уважно та розмірковуюйте над ними, тільки тоді ви справді дізнаєтесь, чи є у вашій свідомості негативні емоції. Коли у вас виникають сумніви і ви не в змоззі роздивитись справжній стан справ, коли ви чіпляєтесь за думку або об'єкт, це призводить до подальшого розвитку сумнівів та негативних емоцій. Коли таке трапляється, все, що вам треба зробити, це уважно подумати про те, що саме відбувається та придивитись до своєї свідомості. Якщо у вас справді є недобрі думки або ви зробили щось погане, ви одразу ж побачите це у своїй свідомості. Коли виникають думки, сповнені гніву та ненависті, дивіться у природу свідомості й ви побачите, як виникають ці думки. Отже, постійно перевіряйте свої дії та дивіться у природу свідомості.

32. Роздратовано дорікаючи Бодхісатві за його хиби, ви принижуйте самі себе. Тому не говорити про хиби тих, хто слідує шляхом *Махаяни* – це практика Бодхісатв.

Зараз навколо є багато буддійських вчителів, монахів та практикантів. Ми повинні завжди утримуватись від критики в їхній бік. Ченець, якого хтось критикує, може мати багато послідовників, на яких така критика може справити негативне враження. Ці послідовники можуть втратити впевненість не тільки у своєму вчителю, але й у поглядах буддизму, та ще й можуть облишити практику. Причиною цього можуть бути негативні вислови людини, що почала критикувати їхнього вчителя та дорікати йому. Інколи ми погано говоримо про інших, бо заздимо їм, але як би там не було, наші слова зменшують наші власні духовні заслуги і не приносять жодної користі в першу чергу нам самим. Отже, коли ми погано говоримо про інших, наші гнівні думки руйнують бодхічиту у нашій свідомості. Ось чому нам слід ніколи не говорити про хиби інших.

Особливо це стосується дій Бодхісатв в традиції Махаяни. Ми не тільки часто не розуміємо справжнього змісту їхніх дій, але й взагалі можемо не усвідомлювати, хто є Бодхісатвою. Тому краще за все взагалі утримуватись від критики та негативних висловлювань. Перейдемо до строфи №33.

33. Накопичування й тяга до слави призводять до сварок; тоді зменшується практика вивчення вчень, їх осмислення й медитації. Отже, не прив'язуватися до друзів, родичів і до благодійників – це практика Бодхісатв.

В цій строфі йдеться про ситуацію, в якій хтось запевняє своїх друзів та благодійників у своїх видатних якостях та здібностях, принижуючи при цьому заслуги та якості інших. Така поведінка, що спричинена бажанням слави та власної користі, є дуже негативною. Багато людей втрачають впевненість у своїх вчителях, коли чують подібне. Вчителі також втрачають впевненість у своїх здатностях, і результатом цього стає те, що виникає дуже багато перешкод для розповсюдження вчення Дхарми. Нам слід завжди пам'ятати, що ми є практикантами буддизму, а тому маємо постійно плекати бодхічиту у своїй свідомості. Якщо ж замість цього ми захоплюємось думками про те, хто чи що є добрим або поганим, наша практика вивчення, осмислення та медитації зменшиться. Отже, в такій ситуації зазнає шкоди не тільки людина, яка вихваляє себе та принижує інших, але й всі, хто слухає таку людину.

Саме тому, коли ми чуємо від когось, що «ця країна, місто або Дхармічний центр хороші, а інші погані», нам слід одразу ж нагадати собі, що обидва місця, про які йдеться, однаково хороші. Зробивши це, залишайтеся у цьому врівноваженому стані без думок про те, що одне є кращим за інше.

34. Груба мова збиває інших з пантелику й викривлює діяння Бодхісатв. Зріктися грубої мови – це практика Бодхісатв.

Нам слід завжди утримуватись від грубої мови. Коли людина розгнівана та висловлюється грубо, навіть якщо вона дає добру пораду, до неї навряд чи прислухатимуться. Навпаки, почувши неприємні й грубі слова, інші також почнуть гніватися. Наприклад, ми маємо багато клопоту, піклуючись про хвору людину, і щоб якось висловити своє роздратування, кажемо: «А ну швидко приймай ліки, кому кажу!» Звісно, ми маємо добрий намір доглянути хворого і знаємо, що змусивши його прийняти ліки, посприємо одужанню цієї людини, але наш грубий тон аж ніяк не полегшить становища хворого. Навпаки, людина буде почуватись дуже незручно. Достатньо ж лише проявити трішечки ніжності та чуйності й сказати: «Треба піклуватись про себе, приймай, будь ласка, ліки, це допоможе тобі швидко одужати». Після таких слів хворий почуватиметься краще та з радістю прийме ліки.

Дуже важливо мати правильну мотивацію та вживати правильні методи протидії негативним емоціям, одночасно утримуючись від грубої мови. Особливо це стосується ситуацій, коли ми гніваємось на когось. Навіть якщо ми маємо добрий намір, звертаючись до людини грубо, ми в ній викликаємо негативні емоції. Отже, коли гніваєтесь, нагадайте собі, що об'єкт вашого гніву колись був вашим батьком чи матір'ю, та практикуйте терпіння та витримку і не кажіть нічого неприємного та грубого. В цьому і полягає зміст вислову: «Зріктися грубої мови – це практика Бодхісатв».

З точки зору карми, негативної чи позитивної, а також зважаючи на те, що ми вважаємо себе практикантами буддизму, маємо усвідомлювати, що коли ми піддаємось гніву, бодхічита в нашій свідомості зазнає шкоди. Коли гніваємось та кажемо неприємні та грубі речі, негативні емоції потрапляють до нас наче отрута та призводять до утворення поганої карми. Немає жодного значення, що зробила людина, яка розгнівала нас, ми повинні говорити розважливо й ніколи не казати нічого під впливом гніву. Якщо ми грубо та роздратовано критикуємо інших, ми генеруємо негативну карму, але якщо нам вдається зберегти врівноваженність та ставитись до людей як до своїх близьких друзів, наслідки будуть цілком позитивні.

35. Коли звикаєте до негативних думок і неспокійних емоцій, їх дуже важко викоринити протидіями. Озброївшись гострим мечем усвідомлення й уважного споглядання, відтинати негативні емоції і думки тієї ж миті, як вони виникають – це практика Бодхісатв.

Якщо ми дозволяємо негативним емоціям та думкам, що виникають у свідомості, безперешкодно зростати і накопичуватись, у майбутньому нам буде дуже важко контролювати їх. Ми повинні озброїтись гострим мечем чистої мотивації та інших належних методів і вийти на бій з негативними емоціями. Наприклад, коли ми бачимо, що хтось збирається зашкодити нам, у нашій свідомості виникає гнів, але якщо ми усвідомлюємо виникнення гнівних думок і визнаємо їх за негативні, то зможемо вчасно застосувати чисту мотивацію і протидіяти цим думкам. Якщо ми будемо здатні зробити це, агресивні та гнівні думки швидко зникнуть.

Гнів та агресія – це наші вороги, а чиста мотивація та методи протидії негативним думкам – це дорогоцінний меч, з яким ми виходимо на бій з цими ворогами, коли вони стають на нашому шляху до просвітлення. Якщо ми негайно не подолаємо цих ворогів, наслідки будуть дуже и дуже серйозними. Якщо у нашій свідомості раз за разом виникає ненависть до когось, а ми не протидіємо цьому, ненависть стане накопичуватись, що рано чи пізно призведе до серйозних наслідків та неприємностей для нас та іншої людини. Саме тому, коли помічаємо виникнення гніву, маємо негайно відтинати його.

36. Коротше кажучи, хоч би що ви робили, завжди запитуйте себе: «Яка тепер моя свідомість?» Допомогати своїм ближнім, постійно практикуючи уважність і усвідомлення – це практика Бодхісатв.

Незалежно від того, займаємось ми чимось, гуляємо, стоїмо на місці, сидимо або спимо, нам слід завжди уважно придивлятися до того, що відбувається у нашій свідомості. Нам слід точно усвідомлювати, що саме ми зараз робимо, про що думаємо, а коли виникають негативні емоції - негайно їх позбуватись. Для того, щоб позбутись негативних емоцій, ми маємо застосовувати чисту мотивацію та відповідні методи. Нам потрібно мати впевненість у Трьох Перлинах та люблячу доброту і співчуття до всіх живих істот. Користуючись чистою мотивацією та належними методами, ми маємо щодня ретельно очищати свою свідомість від негативних емоцій. Необхідна впевненість у Трьох Перлинах та любляча доброта й співчуття до всіх істот. Кожен день нам слід очищувати свою свідомість від потьмарень гніву та заздрості, творити добро та присвячувати все благо від цих добрих дій всім живим істотам. Крокуючи шляхом до просвітлення, ми маємо допомагати всім живим істотам та пам'ятати про їхні добрі якості. Ми повинні бути чуйними та уважними і добре ставитись до всіх, а коли зустрічаємо когось, то маємо ставитись до цієї людини як до власного батька чи матері. Ми маємо застосовувати всі ці методи для того, щоб невпинно приносити користь всім живим істотам.

37. Щоб допомогти всім істотам звільнитися від страждань, все благо від своїх добрих дій присвячуйте для просвітлення всіх істот, при цьому усвідомлюючи, що три сфери насправді чисті – це практика Бодхісатв.

В чому полягає основна мета того, щоб постійно творити незліченні добрі дії фізично, словесно та подумки? Всі дії бодхісатв мають єдину мотивацію – бажання того, щоб всі живі істоти були вільні від страждань та болю, досягли нічим незатьмареного щастя і, зрештою, прийшли до просвітлення. Всього цього можна досягти, застосовуючи методи Хінаяни, Махаяни та Ваджраяни для очищення свідомості від потьмарень та набуття мудрості, і також через бачення Буддової природи всіх живих істот та присвячення блага від усіх добрих дій для того, щоб всі живі істоти отримали користь від пробудження бодхічити.

«Слідуючи вченням просвітлених майстрів, що викладені в сутрах і тантрах, я написав «Тридцять сім практик Бодхісатв» для тих, чиє серце лежить до цього шляху.

Я не освічений в науках і розумом простий, тому цей твір – не розумова справа для схоластів. Та оскільки я слідував сутрам і покладався на одкровення святих мудреців, то вважаю, що в практиках Бодхісатв немає прогріхів.

А втім, такому недалекому розумом як я, важко осягнути глибину діянь великих Бодхісатв, тому й молю всіх Будд пробачити мені за помилки, такі як протиріччя й непослідовність викладу.

В силу блага від цієї праці нехай усі, хто блукає в самсарі, стануть, завдяки чудовій бодхічиті, як Ченрезік, Бодхісатва любові та співчуття, який не перебуває ні в жодній із крайностей дуалізму.

Цей твір написав на благо всіх істот чернець Тогме Занпо в печері Нгюлчу Рінчен».

У заключному слові монах Тогме пише, що текст «37 практик Бодхісатв» увібрав у себе суть всіх сутр та Вчень Будди. Всі ці вчення входять у цей текст. Тогме також пише, що хоча він людина неосвічена та проста, щире бажання принести користь всім живим істотам допомогло йому скласти цей текст. Він просить просвітлених Бодхісатв пробачити йому за всі можливі помилки.

Саме ці слова монаха Тогме засвідчують, що він сам був просвітленою істотою. Отже, якщо ми практикуватимемо, покладаючись на його вчення, то зможемо

принести незбагнену користь всім живим істотам. Вивчати текст «37 практик Бодхісатв» треба постійно, одного року на це недостатньо. Зараз видається багато книжок з коментарями на цей текст, тому всім, хто має бажання справді зрозуміти ці вчення, слід постійно вивчати коментарі різних учителів. Все це принесе багато блага та користі, бо вивчаючи текст «37 практик Бодхісатв», ви вивчаєте всі Вчення Будди.

В майбутньому в усіх вас буде нагода зустрітися з іншими духовними учителями та отримати від них вчення. Таким чином все більше та більше людей буде залучатись до практики й усі зможуть стати краще та досягти прогресу на шляху до просвітлення. Я бажаю вам всім наполегливо практикувати вчення «37 практик Бодхісатв». Можливо ми ще матимемо нагоду зустрітися у Дхармічному центрі та практикувати разом, також я бажаю і молюсь, щоб всі ми швидко досягли просвітлення. Я бажаю вам всім добра та благословляю вас.

З вчень Гарчена Рінпоче про «37 практик Бодхісатв» (Тайбейський центр Дрікунг Каг'ю, Тайвань, 2001 рік)

Переклад коментарів англійською зробив Вінсент Ченг.

Переклад українською – Ольга Корнюшина (2005-2007 р.)

Редакція тексту – Оксана Братаніч (2008 р.)

Особлива подяка Барбарі Дюбуа за копію англійського тексту та Дмитру Подольчуку за редагування.

Переклад тексту «37 практик Бодхісатв» українською мовою – Ярослав Литовченко та Наталія Тонковид.



Будь ласка, не кладіть цей текст на підлогу, нічого не кладіть на нього та не переступайте через нього.

37 практик Бодхисатв

ནམོ་ལོག་ཤར་ཡ།

གང་གིས་ཚོས་ཀུན་འགྲོ་འོང་མེད་གཟིགས་ཀྱང་།	
འགྲོ་བའི་དོན་ལ་གཅིག་ཏུ་བརྩོན་མཇུག་པ།	
སྤམ་མཚོག་དང་སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་ལ།	
ཏྲ་ཏུ་སྒོ་གསུམ་གྱིས་པས་ཕྱག་འཚལ་ལོ།	ཀ

Намо Локешварая!
Захиснику Ченрезіку я благоговійно вклоняюся тілом, словесно і подумки. Бачачи, що всі явища насправді ні виникають, ні щезають, Ченрезік, втім, цілком присвятився служінню на благо всіх істот.

ཕན་བདེ་འི་འབྱུང་གནས་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་རྣམས།	
དམ་ཚོས་བསྐྱབས་ལས་བྱུང་སྟེ་དེ་ཡང་ནི།	
དེ་ཡི་ལག་ལེན་ཤེས་ལ་རག་ལས་པས།	
རྒྱལ་སྤམ་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་བཤད་པར་བྱ།	ཁ

Щоб стати досконалим Буддою – джерелом щастя і всіх благ – треба реалізувати глибинну Дхарму. Оскільки така реалізація залежить від Дхармічної практики, я змалюю вам практики Бодхисатв.

དལ་འབྱོར་གྱི་ཚེན་རྗེད་དཀའ་ཐོབ་དུས་འདིར།	
བདག་གཞན་འཁོར་བའི་མཚོ་ལས་བསྐྱལ་བྱའི་ཕྱིར།	
ཉིན་དང་མཚན་དུ་གཡེལ་བ་མེད་པར་ནི།	
ཉན་སེམས་བསྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤམ་ལག་ལེན་ཡིན།	ཉ

1. Тепер, коли пощастило отримати це безцінне людське життя з його рідкісними свободами і пільгами, пізнавайте Дхарму, осмислюйте її та медитуйте вдень і вночі, щоб самому стати вільному та допомогти іншим звільнитися з океану циклічного існування – це практика Бодхісатв.

གཉེན་གྱི་ཕྱོགས་ལ་འདོད་ཆགས་ཚུ་ལྟར་གཡོ།
 དག་ཡི་ཕྱོགས་ལ་ཞེ་སྒྲུང་མེ་ལྟར་འབར།
 སྒྲུང་དོར་བརྗེད་པའི་གཏི་མུག་མུན་ནག་ཅན།
 བ་ཡུལ་སྒྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢

2. Тягнучися до своїх друзів, ви збуджуєтеся, як хвилі на воді. Ненавидячи своїх недругів, ви немов вогнем обпікаєтеся. В темряві невідання вам важко розрізнити між тим, що приймати і чого уникати. Залишити батьківський дім – це практика Бодхісатв.

ཡུལ་ངན་སྤངས་པས་ཉོན་མོངས་རིམ་གྱིས་འགྲིབ།
 རྣམ་ཡེང་མེད་པས་དགོ་སྒྲོར་ངང་གིས་འཕེལ།
 རིག་པ་དྲངས་བས་ཚོས་ལ་ངེས་ཤེས་སྒྲེ།
 དབེན་པ་བསྟེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༣

3. Коли уникаєте поганих місць, емоції ваші заспокоюються. Коли не відволікаєтеся, добрі ваші помисли природно кріпнуть. Коли думки ваші ясні, ви заглиблюєтеся в суть Дхарми. Бути в усамітненні – це практика Бодхісатв.

ཡུན་རིང་འགྲོགས་པའི་མཇེའ་བཤེས་སོ་སོར་འབྲལ།
 འབད་པས་བསྐྱབས་པའི་ནོར་རྗེས་ཤུལ་དུ་ལྷུས།
 ལྷུས་གྱི་མགོན་ཁང་རྣམ་ཤེས་མགོན་པོས་བོར།
 ཚེ་འདི་སྒྲོས་བཏང་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༤

4. На порозі смерті ваші друзі розстануться з вами. Все майно залишиться позаду. Свідомість-мандрівник покине готель вашого тіла. Не прив'язуватися до цього життя – це практика Бодхісатв.

གང་དང་འགྲོགས་ན་དུག་གསུམ་འཕེལ་འགྱུར་ཞིང་། |
 བོས་བསམ་བསྐྱོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་ལ། |
 བུམས་དང་སྒྲིང་རྗེ་མེད་པར་བསྐྱུར་བྱེད་པའི། |
 གྲོགས་དེ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། u |

5. При спілкуванні з безчесними людьми у вас зростають три отрути¹⁵, слабшають духовні пориви, а любов і співчуття гаснуть у вашому серці. Уникати погані компанії – це практика Бодхісатв.

གང་ཞིག་བསྐྱེན་ན་ཉེས་པ་ཟད་འགྱུར་ཞིང་། |
 ཡོན་ཏན་ཡར་ངོའི་བྱ་བ་ལྷུང་འཕེལ་འགྱུར་བའི། |
 བཤེས་གཉེན་དམ་པ་རང་གི་ལུས་བས་ཀྱང་། |
 གཅེས་པར་འཇིན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། 5 |

6. Коли навчаєтеся в добрих учителів, ваші хиби щезають, а гарні риси зростають, як місяць-молодик. Цінувати духовних учителів більше, ніж своє тіло – це практика Бодхісатв.

རང་ཡང་འཁོར་བའི་བཙོན་རར་བཅིང་བ་ཡི། |
 འཇིག་རྟེན་ལྷ་ཡིས་སུ་ཞིག་སྐྱོབ་པར་རུས། |
 དེ་སྤྱིར་གང་ལ་སྐྱབས་ན་མི་བསྐྱུ་བའི། |
 དཀོན་མཆོག་སྐྱབས་འགྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ཡ |

7. Який світський бог, що сам залежить від циклічного існування, здатен справді захистити вас? Тому брати Притулок у Трьох надійних Перлин¹⁶ – це практика Бодхісатв.

¹⁵ Три отрути – бажання, відроза, невідання (примітка перекладача, О.К.)

¹⁶ Будда, Дгарма і Сангха

འིན་རྟུ་བཟོད་དཀའི་ངན་སོང་སྐྱུག་བསྐྱེལ་རྣམས། |
 སྐྱིག་པའི་ལས་ཀྱི་འབྲས་བུར་རྩུབ་པས་གསུངས། |
 དེ་ཕྱིར་སློག་ལ་བབ་ཀྱང་སྐྱིག་པའི་ལས། |
 རྣམ་ཡང་མི་བྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༩ |

8. Переможець¹⁷ сказав, що всі нестерпні муки трьох нижчих сфер – то плід недобрих думок і дій. Отже ніколи, навіть під загрозою смерті, не творити зла – це практика Бодхісатв.

སྲིད་གསུམ་བདེ་བ་རྩ་རྩེའི་བྱིལ་པ་བཞིན། |
 ཡུང་ཙམ་ཞིག་གིས་འཇིག་པའི་ཚེས་ཅན་ཡིན། |
 རྣམ་ཡང་མི་འགྱུར་ཐར་པའི་གོ་འཕང་མཚོག། |
 དོན་དུ་གཉེར་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༢ |

9. Немов краплина роси на травинці, світські насолоди швидко випаровуються. Прагнути вищого стану незмінної свободи – це практика Бодхісатв.

ཐོག་མེད་དུས་ནས་བདག་ལ་བརྩེ་བ་ཅན། |
 མ་རྣམས་སྐྱུག་ན་རང་བདེས་ཅི་ཞིག་བྱ། |
 དེ་ཕྱིར་མཐའ་ཡས་སེམས་ཅན་བསྐྱེལ་བྱའི་ཕྱིར། |
 བྱང་རྩུབ་སེམས་བསྐྱེད་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༠ |

10. Як можна втішатися особистим щастям, коли страждають наші матері, які ніжно дбали про нас? Тому плекати в собі шляхетний намір допомагати всім істотам звільнитися від страждань – це практика Бодхісатв.

སྐྱུག་བསྐྱེལ་མ་ལུས་བདག་བདེ་འདོད་ལས་བྱུང་། |
 ཚོགས་པའི་སངས་རྒྱས་གཞན་ཕན་སེམས་ལས་འབྱུངས། |
 དེ་ཕྱིར་བདག་བདེ་གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེལ་དག། |
 ཡང་དག་བརྩེ་བ་རྒྱལ་སྐྱས་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༡ |

¹⁷ Будда

11. Причина всіх страждань – бажання щастя лише для себе. Досконалыми ж Буддами стають внаслідок сильного альтруїзму. Отже, цілком обмінювати своє щастя на страждання інших – це практика Бодхісатв.

སྐྱེདག་འདོད་ཆེན་དབང་གིས་བདག་གི་ནོར། |
 བམས་ཅན་འཕྲོག་གམ་འཕྲོག་ཏུ་འཇུག་ན་ཡང་། |
 ལུས་དང་ཡོངས་སྤོང་དུས་གསུམ་དགེ་བ་རྣམས། |
 དེ་ལ་བསྐྱོབ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 92 |

12. Навіть якщо хтось, засліплений бажанням, оббирає вас до останньої нитки, присвятити йому все своє майно, тіло і всю свою минулу, теперішню й майбутню благодать – це практика Бодхісатв.

བདག་ལ་ཉེས་པ་ཅུང་ཟད་མེད་བཞིན་དུ། |
 གང་དག་བདག་གི་མགོ་བོ་གཙོད་བྱེད་ན་ཡང་། |
 ལྷིང་ཇེ་འི་དབང་གིས་དེ་ཡི་སྤྲིག་པ་རྣམས། |
 བདག་ལ་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 93 |

13. Навіть якщо хтось готовий зігнути вам, невинному, голову, силою співчуття брати на себе всі його гріхи – це практика Бодхісатв.

འག་འཁྲིག་བདག་ལ་མི་སྣུན་སྣུ་ཚོགས་པ། |
 ལྷོང་གསུམ་བྱུང་པར་སྐྱོགས་པར་བྱེད་ན་ཡང་། |
 བྱམས་པའི་སེམས་ཀྱིས་སྤྲུང་ཡང་དེ་ཉིད་ཀྱི། |
 ཡོན་ཏན་བཟོད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 94 |

14. Навіть якщо хтось розпускає брудні плітки про вас, своєю чергою відзиватися про ту людину лише з любов'ю – це практика Бодхісатв.

འགྲོ་མང་འདུས་པའི་དབུས་སུ་འག་འཁྲིག་གིས། |
 མཚང་ནས་བྱས་ཤིང་ཚོག་ངན་སྦྲེན་ན་ཡང་། |
 དེ་ལ་དགེ་པའི་བཤེས་ཀྱི་འདུ་གཤེས་ཀྱིས། |
 གུས་པར་འདུད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 95 |

15. Навіть якщо хтось лає вас у присутності інших, ставитися до нього з пошаною, вбачаючи в ньому духовного товариша – це практика Бодхісатв.

བདག་གི་བྱ་བ་ཞིན་གཅེས་པར་བསྐྱབས་པའི་མིས། |
བདག་ལ་དག་བཞིན་བལྟ་བར་བྱེད་ན་ཡང་། |
ནད་གྱིས་བཏབ་པའི་བྱ་ལ་མ་བཞིན་དུ། |
ལྷག་པར་བརྟེན་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༦ |

16. Навіть якщо хтось, за кого ви дбали, як за рідного сина чи дочку, вважає вас за ворога, зі співчуттям ставитися до нього, як мати дбає за свою захворівшу дитину – це практика Бодхісатв.

རང་དང་མཉམ་པའམ་དམན་པའི་སྐྱེ་བོ་ཡིས། |
ང་རྒྱལ་དབང་གིས་བརྟན་ཐབས་བྱེད་ན་ཡང་། |
སྤྲུལ་བཞིན་དུ་གུས་པས་བདག་ཉིད་གྱི། |
སྐྱེ་བོར་ལེན་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༧ |

17. Навіть якщо хтось, у полоні зверхності, зневажає вас, шанобливо возносити образ тієї людини, як гуру над своєю головою – це практика Бодхісатв.

འཚོ་བས་འཕོངས་ཤིང་རྟག་ཏུ་མི་ཡིས་བརྟན། |
ཚབས་ཆེན་ནད་དང་གཏོན་གྱིས་བཏབ་ཀྱང་སྤྲ། |
འགྲོ་ཀུན་སྤྲིག་སྤྲིག་བདག་ལ་ལེན་བྱེད་ཅིང་། |
ཞུམ་པ་མེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | ༡༨ |

18. Навіть якщо ви дуже бідні, принижені, потерпаєте від тяжких хвороб чи від злих духів, не падайте духом і приймайте на себе гріхи та страждання всіх істот – це практика Бодхісатв.

ལྷན་པར་གྲགས་ཤིང་འགྲོ་མང་སྤྱི་བོས་བཏུང།
 རྣམ་བོས་བྱ་ཡི་ནོར་འདྲ་བོའ་གྱུར་གྱང།
 སྤིང་པའི་དཔལ་འབྱོར་སྤྱིང་པོ་མེད་གཟིགས་ནས།
 ཁེངས་པ་མེད་པ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༡༩

19. Навіть якщо ви славетні та шановані, або багаті як Вайшравана, пам’ятайте, що слава і матеріальне багатство – як бульбашка на воді. Не обманюйтеся самсарою – це практика Бодхісатв.

རང་གི་ཞེ་སྤང་དག་བོ་མ་བྱུལ་ན།
 སྤྱི་རོལ་དག་བོ་བཏུལ་ཞིང་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 དེ་སྤྱིར་བྱམས་དང་སྤྱིང་རྗེའི་དམག་དཔུང་གིས།
 རང་རྒྱུད་འདུལ་བ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༠

20. Якщо ви перемагаєте зовнішніх противників, не здолавши внутрішніх ворогів – свої негативні емоції, - то їх буде все більше та більше. Тому, армією любові та співчуття опанувати свій розум – це практика Бодхісатв.

འདོད་པའི་ཡོན་ཏན་ལན་ཚཱི་རྩུང་འདྲ།
 ཇི་ཙམ་སྤྱད་གྱང་སྤིང་པ་འཕེལ་བར་འགྱུར།
 གང་ལ་ཞེན་ཆགས་སྤྱེ་བའི་དངོས་པོ་རྣམས།
 འཕྲལ་ལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༡

21. Чуттєві насолоди – як солоня вода: чим більше потураєте собі, тим більше жадаєте. Вчасно відпускати від себе все, що викликає прив’язаність – це практика Бодхісатв.

ཇི་ལྟར་སྤྱང་བ་འདི་དག་རང་གི་སེམས།
 སེམས་ཉིད་གདོད་ནས་སྤོས་པའི་མཐའ་དང་བྲལ།
 དེ་ཉིད་ཤེས་ནས་གཟུང་འཇིན་མཚན་མ་རྣམས།
 ཡིད་ལ་མི་བྱེད་རྒྱལ་གྲས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༢

22. Все в вашому сприйнятті – проекції вашої свідомості. Одвічно свідомість вільна від умоглядних протилежностей. Усвідомлюючи це, не ототожнюватися з дуалізмом суб'єкту-об'єкту – це практика Бодхісатв.

ཡིད་དུ་འོང་བའི་ཡུལ་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
 དབྱུང་གྱི་དུས་ཀྱི་འཇམ་ཚོན་ཇི་བཞིན་དུ།
 མཛེས་པར་སྣང་ཡང་བདེན་པར་མི་ལྟ་ཞིང་།
 ཞེན་ཆགས་སྲོང་བ་རྒྱལ་གྱིས་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༩

23. Сприймаючи щось приємне, навіть якщо воно здається прекрасним, як літня веселка, пам'ятати, що всі явища ілюзорні, й не прив'язуватися до них – це практика Бодхісатв.

སྤྱུག་བསྐྱལ་སྣ་ཚོགས་མི་ལམ་བུ་གི་ལྟར།
 འཇུལ་སྣང་བདེན་པར་བཟུང་བས་ཨ་ཐང་ཆད།
 དེ་སྦྱིར་མི་མཐུན་རྒྱུན་དང་འཕྲད་པའི་ཚེ།
 འཇུལ་བར་ལྟ་བ་རྒྱལ་གྱིས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༠

24. Страждання – це немов загибель дитини вві сні. Приймаючи ілюзорні явища за реальні, ви виснажуєтеся. Отже, натикаючися на щось неприємне, пам'ятати про його ілюзорність – це практика Бодхісатв.

བྱང་ཆུབ་འདོད་པས་ལུས་ཀྱང་བཏང་དགོས་ན།
 སྦྱི་རོལ་དངོས་པོ་རྣམས་ལ་སྦྱོས་ཅི་དགོས།
 དེ་སྦྱིར་ལན་དང་རྣམ་སྦྱིན་མི་རེ་བའི།
 སྦྱིན་པ་གཏོང་བ་རྒྱལ་གྱིས་ལག་ལེན་ཡིན། ༣༡

25. На шляху до просвітлення треба, при необхідності, жертвувати навіть своїм тілом; що ж тоді казати про те, щоб жертвувати зовнішніми речами. Бути щедрому, не сподіваючися на нагороду й не очікуючи гарних кармічних наслідків – це практика Бодхісатв.

རྒྱལ་བྱིམས་མེད་པར་རང་དོན་མི་འགྲུབ་ན། |
 གཞན་དོན་འགྲུབ་པར་འདོད་པ་གང་མེད་མེད་གནས། |
 དེ་ཕྱིར་སྲིད་པའི་འདུན་པ་མེད་པ་ཡི། |
 རྒྱལ་བྱིམས་བསྐྱེད་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༦ |

26. Без дотримання етики неможливо досягнути чогось справді доброго для себе; якщо ж ви не здатні допомогти собі, тоді ваші спроби допомогти іншим є сміховинні. Тому бути порядному, не переслідуючи корисливих цілей – це практика Бодхісатв.

དགེ་བའི་ལོངས་སྤོང་འདོད་པའི་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལ། |
 གཞོད་བྱེད་ཐམས་ཅད་རིན་ཆེན་གཏེར་དང་མཚུངས། |
 དེ་ཕྱིར་ཀུན་ལ་ཞེ་འགས་མེད་པ་ཡི། |
 བཟོད་པ་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༧ |

27. Для Бодхісатв, які прагнуть багатства духовної благодаті, всі кривдники – дорогий скарб. Тому культивувати в собі терпіння – це практика Бодхісатв.

རང་དོན་འབའ་ཞིག་བསྐྱབ་པའི་ཉན་རང་ཡང་། |
 མགོ་ལ་མེ་ཤོར་བསྐྱོག་ལྟར་བརྩོན་མཐོང་ན། |
 འགྲོ་ཀུན་དོན་དུ་ཡོན་ཏན་འབྱུང་གནས་ཀྱི། |
 བརྩོན་འགྲུས་ཚུམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༨ |

28. Навіть Утікачі й Самотні Подвижники, прагнучи лише власного спасіння, практикують так ревно, немов намагаються загасити вогонь на своїй голові. Беручи це до уваги, бути старанному й наполегливому в духовній роботі заради звільнення не лише свого, а й усіх без винятку істот – це практика Бодхісатв.

ཞི་གནས་རབ་ཏུ་ལྷན་པའི་ལྷག་མཐོང་གིས། |
 ཉན་མོངས་རྣམ་པར་འཇོམ་པར་གཤེས་བྱས་ནས། |
 གཟུགས་མེད་བཞི་ལས་ཡང་དག་འདས་པ་ཡི། |
 བསམ་གཏན་སྐྱོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། ༢༩ |

29. Вмиротворення і глибоке прозріння врівноважують неспокійні емоції. Пам'ятаючи про це, плекати медитативне зосередження, що сягає поза межі чотирьох безформних рівнів – це практика Бодхісатв.

ཤེས་རབ་མེད་ན་པ་རོལ་ཕྱིན་ལྷུ་ཡིས། |
 རྫོགས་པའི་བྱང་རྒྱལ་ཐོབ་པར་མི་རུས་པས། |
 ཐབས་དང་ལྡན་ཞིང་འཁོར་གསུམ་མི་རྫོག་པའི། |
 ཤེས་རབ་སྒོམ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 30 |

30. Без мудрості неможливо просвітлитися за допомогою інших п'яти досконалень¹⁸. Тому мудро застосовувати вмілі засоби, не розділюючи між трьома сферами¹⁹ – це практика Бодхісатв.

རང་གི་འབྲུལ་བ་རང་གིས་མ་བརྟགས་ན། |
 ཚོས་པའི་གཟུགས་ཀྱིས་ཚོས་མིན་བྱེད་སྲིད་པས། |
 དེ་ཕྱིར་རྒྱན་དུ་རང་གི་འབྲུལ་པ་ལ། |
 བརྟགས་ནས་སྲོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 31 |

31. Якщо не працюєте над своїми помилками, вам далеко до духовності, навіть якщо виглядаєте як духовна людина в очах інших. Отже, постійно перевіряти й виправляти свої помилки – це практика Бодхісатв.

ཉོན་མོངས་དབང་གིས་རྒྱལ་སྤྲུལ་གཞན་དག་གི། |
 ཉེས་པ་གྲོང་ན་བདག་ཉིད་ཉམས་འགྱུར་བས། |
 ཐེག་པ་ཆེ་ལ་ཞུགས་པའི་གང་ཟག་གི། |
 ཉེས་པ་མི་སྤྲོ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 32 |

32. Роздратовано дорікаючи Бодхісатві за його хиби, ви принижуйте самі себе. Тому не говорити про хиби тих, хто слідує шляхом *Махаяни* – це практика Бодхісатв.

¹⁸ *параміти*: на додаток до мудрості - щедрість, дисципліна, терпіння, зусилля і зосередження (Прим. Я. Литовченка)

¹⁹ Три сфери - суб'єкт дії (я), об'єкт дії і акт дії (Прим. Я. Литовченка)

རྗེད་བཀུར་དབང་གིས་ཕན་ཚུན་ཚེད་འགྱུར་ཞིང་། |
 བོས་བསམ་སྒྲོམ་པའི་བྱ་བ་ཉམས་འགྱུར་བས། |
 མཛའ་བཤེས་བྱིམ་དང་སྤྱིན་བདག་བྱིམ་རྣམས་ལ། |
 ཆགས་པ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 33 |

33. Накопичування й тяга до слави призводять до сварок; тоді зменшується практика вивчення вчень, їх осмислення й медитації. Отже, не прив'язуватися до друзів, родичів і до благодійників – це практика Бодхісатв.

རྒྱལ་མའི་ཚིག་གིས་གཞན་སེམས་འབྲུག་འགྱུར་ཞིང་། |
 རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་གྱི་སྤོང་ཚུལ་ཉམས་འགྱུར་བས། |
 དེ་སྤྱིར་གཞན་གྱི་ཡིད་དུ་མི་འོང་བའི། |
 ཚིག་རྒྱལ་སྤོང་བ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 34 |

34. Груба мова збиває інших з пантелику й викривлює діяння Бодхісатв. Зріктися грубої мови – це практика Бодхісатв.

ཉེན་མོངས་གོམས་ན་གཉེན་པོས་བརྗོག་དཀར་བས། |
 དུན་ཤེས་སྐྱེས་བུས་གཉེན་པོའི་མཚོན་བརྒྱུད་ནས། |
 ཆགས་སོགས་ཉེན་མོངས་དང་པོ་སྐྱེས་མ་ཐག |
 འགྱུར་འཛོམ་བྱེད་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 35 |

35. Коли зникаєте до негативних думок і неспокойних емоцій, їх дуже важко викоринити протидіями. Озброївшись гострим мечем усвідомлення й уважного споглядання, відтинати негативні емоції і думки тієї ж миті, як вони виникають – це практика Бодхісатв.

མདོར་ན་གང་དུ་སྤོང་ལམ་ཅི་བྱེད་ཀྱང་། |
 རང་གི་སེམས་ཀྱི་གནས་སྐབས་ཅི་འདྲ་ཞེས། |
 རྒྱན་དུ་དུན་དང་ཤེས་བཞིན་ལྷན་པ་ཡིས། |
 གཞན་དོན་སྐྱབ་པ་རྒྱལ་སྤྲུལ་ལག་ལེན་ཡིན། | 36 |

36. Коротше кажучи, хоч би що ви робили, завжди запитуйте себе: “Яка тепер моя свідомість?” Допомагати своїм ближнім, постійно практикуючи уважність і усвідомлення – це практика Бодхісатв.

དེ་ལྟར་བརྩོན་པས་བསྐྱབས་པའི་དགོ་བ་རྣམས། |
 མཐའ་ཡས་འགྲོ་བའི་སྤྲུག་བསྐྱེད་བསལ་བའི་ཕྱིར། |
 འཁོར་གསུམ་རྣམ་པར་དག་པའི་ཤེས་རབ་ཀྱིས། |
 བྱང་རྒྱུ་བསྐྱོབ་རྒྱུ་ལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་ཡིན། | 32

37. Щоб допомогти всім істотам звільнитися від страждань, все благо від своїх добрих дій присвячуйте для просвітлення всіх істот, при цьому усвідомлюючи, що три сфери насправді чисті – це практика Бодхісатв.

མདོ་རྒྱུད་བསྟན་བཅོས་རྣམས་ལས་གསུངས་པའི་དོན། |
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱི་གསུང་གི་རྗེས་འབྲངས་ནས། |
 རྒྱལ་སྤྲོས་རྣམས་ཀྱི་ལག་ལེན་སུམ་ཅུ་བདུན། |
 རྒྱལ་སྤྲོས་ལམ་ལ་སྐྱོབ་འདོད་དོན་དུ་བཀོད། | 33

Слідуючи вченням просвітлених майстрів, що викладені в сутрах і тантрах, я написав «Тридцять сім практик Бодхісатв» для тих, чиє серце лежить до цього шляху.

ལྷོ་ལྷོས་དམན་ཞིང་སྤྱངས་པ་རྒྱུད་བའི་ཕྱིར། |
 མཁས་པ་དགུས་པའི་སྤྲོ་སྤྲོར་མ་མཆིས་ཏེ། |
 མདོ་དང་དམ་པའི་གསུང་ལ་བརྟེན་པའི་ཕྱིར། |
 རྒྱལ་སྤྲོས་ལག་ལེན་འབྲུལ་མེད་ལགས་པར་སེམས། 34

Я не освічений в науках і розумом простий, тому цей твір – не розумова вправа для схоластів. Та оскільки я слідував сутрам і покладався на одкровення святих мудреців, то вважаю, що в практиках Бодхісатв немає прогріхів.

འོན་ཀྱང་རྒྱལ་སྐྱེས་སྤྱོད་པ་རྒྱབས་ཆེན་རྣམས། |
 སྤོང་མན་བདག་འདུས་གཏིང་དཔག་དཀའ་བའི་ཕྱིར། |
 འགལ་དང་མ་འབྲེལ་ལ་སོགས་ཉེས་པའི་ཚོགས། |
 དམ་པ་རྣམས་ཀྱིས་བཟོད་པར་མཛད་དུ་གསོལ། ཅ |

А втім, такому недалекому розумом як я, важко осягнути глибину діянь великих Бодхісатв, тому й молю всіх Будд пробачити мені за помилки, такі як протиріччя й непослідовність викладу.

དེ་ལས་བྱུང་བའི་དགེ་བས་འགྲོ་བ་ཀུན། |
 དོན་དམ་ཀུན་རྫོབ་བྱུང་རྒྱབ་སེམས་མཚོག་གིས། |
 སྤིང་དང་ཞི་བའི་མཐའ་ལ་མི་གནས་པའི། |
 སྤྱན་རས་གཟིགས་མགོན་དེ་དང་མཚུངས་པར་ཤོག ྆ |

В силу блага від цієї праці нехай усі, хто блукає в самсарі, стануть, завдяки чудовій бодхічиті, як Ченрезік, Бодхісатва любові та співчуття, який не перебуває ні в жодній із крайностей дуалізму.

ཅེས་པ་འདི་རང་གཞན་ལ་ཕན་པའི་དོན་དུ་ལྷུང་དང་རིགས་པ་སྤྱོད་བའི་བཙུན་པ་
 ཐོགས་མེད་ཀྱིས་དངུལ་རྒྱུའི་རིན་ཆེན་ཕྱག་དུ་སྤྱར་བའོ།།

Цей твір написав на благо всіх істот чернець Тогме Занпо в печері Нюлчу Рінчен.



Неперевершене джерело еліксиру безсмертя – Молитва за довге життя Ґарчена Рінпоче²⁰

Ом Соті.

Невичерпне блаженство, Дгармакая,
Майстерність, що не знає перешкод, Самбогакая,
Танок вільного від прив'язаності співстраждання, Нірманакая,
Захистіть мене, Владико трьох нероздільних кай!

В центрі білий лотос, на ньому, прикрашена всіма 16 аспектами,
Біла, як місяць восени, тримає квітку утпала та захищає від восьми небезпек,
Мати всіх Будд теперішнього, минулого та майбутнього.
Чакра, що Сповнює Бажання, пошли вічне життя!

В Святій Землі Вас називали Ар'ядева.
Ви народилися у східному Тибеті в клані Ґар,
і стали знані як Чодінґпа, сердечний син Жіктен Сумґона.
Нехай життя чудового Ґарчена Рінпоче триватиме тисячі еонів!

Повний місяць, що прикрашає вчення Трьох Перлин,
В гірській печері, що на сході, Ви досягли величності.
Але як лотос у затишній прохолоді, Ви лишаєтесь подалі від високих тронів,
О Ґарчене Рінпоче, місячне світло, що приносить користь всім істотам,
довго живіть!

Відкинувши на вітер думки про їжу, одяг, славу,
Ви зодяглися в одяг мудрості, етики і доброти.
Як небо є безмежна Ваша бодгічіта,
а самадгі Ваше – як глибокий океан.
О Ґарчене Рінпоче, ваджровий Майстре, довго живіть!

В цьому темному віці, коли Буддове вчення
знає труднощів,
завдяки своїй сильній і чистій ваджровій поведінці,
Ви берете на себе тяжку відповідальність
за безстороннє Вчення.
О Ґарчене Рінпоче, Сонцю Дгарми, довго живіть!

Три таємниці благословінь Лами -
Недосяжні для демонів, що створюють перешкоди,
Та завдяки взаємозалежній природі всіх явищ
Ця молитва, що здійснює бажання, - воістину чудова.

Через благословення Махакали та Чок'ї Дролми.
Нехай ця чиста молитва, створена від чистого серця,
Звершиться відповідно до її змісту, спонтанно та без перешкод!

²⁰ Згідно з проханням монахів Карма Дродюл та Друксенг з монастиря Лхолунг Каргьон цю молитву склав благословенний іменем Великого Дрікунґпа Кончок Тензін Кунсанг Трінлей. Написано 29 числа другого місяця, у рік водяної мавпи (1992), у 17 цикл рабджунгу. Нехай ця молитва принесе благо.

Переклад українською – Я. Литовченко, О. Корнюшина (2006)