

Немного о медитации и Вон буддизме

Лекции Чжон Доён кёмунима

В книгу вошли тексты лекций на тему:
«Немного о медитации и буддизме».

Выступления Чжон Доён кёмунима
перед молодёжной группой медитации
с сентября по декабрь, 2002 г
в Корейском культурном центре
«Духовное наследие»

г. Москва, ул. Острякова 9-а
(Tel: 157-9894, 157-0138)

содержание

Что такое медитация?.....	4
О различении	9
Давайте принимать всё как есть	14
О кёнге (объектах восприятия).....	18
Душевный покой.....	23
Жизнь с чувством благодарности.....	28
Четыре больших благодеяния	33
Практика целостности души.....	39
Об Истине.....	44
Подготовка к смерти.	48

Что такое медитация?

15. 09. 2002

Мы здесь собрались, чтобы медитировать. А что такое медитация? Зачем нужно медитировать и как медитировать? Каковы цель и способы медитации?

Цель медитации можно объяснить по-разному, если выразить её суть в нескольких словах, то, можно сказать, что это - поиск свободы души. Что же такое свобода души?

Когда, в каких случаях Вы пребываете в гневе, а когда – в хорошем настроении? Бывают разные моменты, давайте обратимся к примеру.

Кто-то подошёл ко мне и говорит нелюбезные для меня вещи, вещи, оскорбляющие мое достоинство, тогда я негодую. Если люди меня хвалят, у меня хорошее настроение, если обо мне отзываются плохо – у меня плохое настроение. Если мне завидуют, я испытываю счастье, если меня жалеют, то я сам себя чувствую таким и становлюсь угрюмым. Если кто-то оказал мне радушие, то мне хорошо, а если сделал подлость – я гневаюсь.

Так что же всё это значит? Моё счастье и несчастье зависят от другого. В зависимости от поступков другого я могу быть как радостным, так и грустным. Власть над моей жизнью находится не в моих руках, а в руках другого. Власть над моей жизнью находится в руках моего окружения. Если окружение или условия будут хорошими, то и я буду полон надежд, если нет - я в отчаянии.

Это несвободная жизнь. Но это не значит, что все так живут. Есть и другие люди. Мы через медитацию должны найти свободу души и стать хозяевами своей жизни. Я - не ведомый кем-то другим или средой. Всеми условиями и обстоятельствами, в которые я попадаю, я активно управляю.

В действительности, все хотят так жить, в чём же тогда причина? Причина в том, что нет силы. Когда нет силы, не остаётся ничего, кроме как быть ведомым. Чтобы найти свободу, нужна сила. Если силы мало, приходится играть роль исполнителя и быть всегда несвободным.

Какая нужна сила? Сила души, душевная сила. Мы через медитацию должны растить душевную силу. Приобретя силу души, можем приобрести свободу и стать хозяевами своей жизни.

Тогда что же такое сила души? В Вон-буддизме говорится о трёх её составляющих, это:

Сила, способная стабилизировать душу. «Сила Воспитания» - Вон-буддийский термин. «Сила Воспитания» - это сила, дающая равновесие душе при любых обстоятельствах, а также это сила, дающая возможность сконцентрироваться, быть сосредоточенным. Душа будет спокойна - будет возможность сосредоточиться; ум будет сосредоточенным - душа будет спокойной. Этот фактор в нашей жизни является важным и определяющим фактором. Тот, кому не хватает «силы Воспитания», и в маленьком деле очень легко приходит в замешательство, не может успокоиться и совершает ошибки. Тот, у кого достаточно «силы Воспитания», и в большом трудном деле имеет

возможность не колебаться и решать вопросы спокойно, уравновешенно.

Но только одной этой «силы Воспитания» недостаточно. Нужна и другого рода сила. Это сила, дающая возможность принимать правильное решение. В Вон-буддизме это называется «силой Исследования». «Сила Исследования» - сила, дающая возможность исследовать любую проблему: и маленькую, и большую и принимать правильное решение.

Вообще, в каждом из нас заложена мудрость, но есть люди, которые развивают в себе это качество и хорошо используют его, есть и такие, которые не пользуются этой мудростью. Приобретённая сила мудрости путем её развития и есть «сила Исследования». Если есть «сила Исследования», можно понять суть любой проблемы и решить её, если нет – в тех же ситуациях, даже располагая всей информацией, невозможно прийти к правильному решению и, не зная что делать, человек не находит себе места. Мы посредством медитации можем воспитать в себе «силу Исследования».

Но даже если мы возрастим «силу Воспитания» и приобретём душевное равновесие и затем посредством «силы Исследования» примем правильное решение, и при этом не сможем реализовать его на практике, то никакой пользы от этого не будет. Если мы сильны в знаниях, но не следуем им на деле – грош цена всему этому. Поэтому нам необходима «сила Выбора в Действии», позволяющая брать справедливое и отбрасывать несправедливое. Брать то, что правильно и нужно, отбрасывать то, что неправильно и не нужно.

Если приобретёте «силу Выбора в Действии», то любое задуманное вами дело будете доводить до конечного результата. Если же её не будет, то, как говорится, этой решимости хватит только на три дня. Очень много случаев, когда мы, приняв правильное решение, не можем привести его в действие и не видим результата. Вырастив «силу Выбора в Действии», можно любое дело довести до конца.

Эти три силы вместе называются «Три Великие Силы». Если обладать этими тремя силами, можно взять власть над своей жизнью в свои руки, стать хозяином своей жизни. И тогда человек больше не будет идти на поводу у окружающих его людей. Более того, он многие вещи будет воспринимать со спокойной душой, он сможет жить в гармонии разумного решения и действия. Практикование такого образа жизни и есть медитация.

Медитация бывает не только сидя. Есть медитация стоя, лёжа, во время работы. В Вон-буддизме большое значение придают медитации вне времени и места. Эту медитацию можно проводить в любое время и в любом месте. Это медитация, которую проводят в обыденной повседневной жизни. Для этого не требуется специального времени и тихого места. Если мы, занимаясь своими повседневными делами, одновременно будем практиковать такую медитацию, сможем вырастить Три Великие Силы и найти свободу души. Тогда действительно перед нами откроется дорога счастья.

Об этом более конкретно, как нужно практиковать, а именно: об основах и способах медитации, не зависимой

от времени и места, я расскажу по мере возможности на следующих занятиях.

О различении

06. 10. 2002

С точки зрения буддизма, наша душа изначально чиста и спокойна. И цель медитации – восстановить нашу первоначальную природу души, вернуть ей чистоту и спокойствие.

Нет человека, который не желал бы быть спокойным. Как достичь спокойствия души? Так ли это легко? Нет, не легко. Почему? Какая причина может быть? По буддизму, одной из главных причин является «пунбёль 분별». Это буддийский термин, который переводится как «различение».

Мы склонны давать оценку вещам, людям, событиям и т.д., исходя из собственного опыта. Ко многим вещам мы подходим со своей меркой. А наша мерка, как правило, «это хорошо, а это плохо», «это добрый человек, а это злой». По этому принципу разделяя людей и предметы, очень часто приклеиваем к ним ярлык «это хорошо, а то плохо». Но это только наше понимание, и наше решение «это правильно, а это неправильно» верно только в наших представлениях, и поэтому мы рассуждаем так: «это красиво, а это некрасиво, это хорошо, а то плохо, это мне нравится, а то мне не нравится...» Но это только наше мнение. Это только наше представление. Это не истина. Мы должны это понимать.

Деньги - это хорошо или плохо? Нож – это хорошо или плохо? Нельзя однозначно сказать. Деньги – это и не хорошо и не плохо. Всё зависит от человека, который их использует. Деньги сами по себе - и не

хорошо и не плохо, но, в зависимости от ситуации, это может быть хорошо, а может быть и плохо. Мы не можем сказать, хорошо это или плохо. Каждый задайте себе вопрос: «Какой я человек? Я хороший человек? Или плохой?». И здесь мы не можем однозначно ответить на этот вопрос. Иногда у нас бывают хорошие мысли и добрая душа, но в другой ситуации мы можем проявить и отрицательные стороны души. В человеке есть и то, и другое. И он не постоянен, он изменчив. Человек не может знать, в какую сторону и насколько он изменится. Даже если сейчас тебя считают плохим человеком, то ты, раскаявшись и проанализировав, можешь стать другим человеком. Любой имеет возможность к изменению.

И в буддизме не только человек, но вся Вселенная и всё её составляющее находится в состоянии потенциального изменения.

Однажды в Корее мне довелось за чашечкой чая беседовать с одной американкой. Между нами завязался разговор по поводу того, что я не уведомив ее расплатился за нас обоих. Когда американка узнала об этом, она возмутилась, что я «нарушил этикет», а именно: я заплатил за неё, не спросив на то её разрешения.

В Корее подобное поведение расценивается как нормальное – в этот раз я плачу, в следующий раз платит другой. Причём всё это происходит естественно, без расчёта. В Корее так принято.

И когда я ей сказал об этом, казалось, она этого не может понять: «Почему вы создаёте сами себе сложности? Мы, американцы, рассуждаем иначе: «Я

пью чай, я и плачу, Вы пьёте чай, Вы платите за себя». Всё очень точно и просто. Зачем неточность и неудобство?» На что я ответил: «Видите этот стол? Он очень удобен тем, что он гладкий и ровный, так же, как ваш образ жизни, ваше мышление. Но в жизни есть и шероховатости, и неровности. Вон, видите дерево за окном? Оно не такое гладкое и ровное, как этот стол. Оно выросло корявым и нестройным. Но всё равно оно прекрасно. Всё естественное прекрасно само по себе, пусть неправильно, но прекрасно. Почему? Из-за гармонии.

Корейцы придают большее значение гармонии, нежели точности и расчёту.

Вот у вас, у американцев, как танцуют партнёры? Неужели партнёрша говорит партнёру: «Так как я сделала движение вперёд на 20 см, то и вы должны отступить назад на 20 см.»? Неужели можно двигаться, рассчитав всё до точности? Тогда это не будет танцем. В танце самое важное - гармония между партнёрами. Точность не так важна. Не обсуждая, партнёры подстраиваются друг под друга.

Сегодня я плачу за кофе, завтра тоже, но тогда Вы себя будете чувствовать неловко. В таком случае платите Вы. Вот так мы живём - отдавая и принимая, достигаем гармонии. Такова наша культура».

После этих слов американка сказала: «Я поняла. До этого я не знала смысла такого поступка и не могла понять, теперь стало всё понятно».

Нам нужно понять, что у всех у нас разный образ мышления. Образ мышления корейца не всегда

является правильным, и образ мышления американца также не всегда является верным. Корейская культура не лучше американской, и американская культура не лучше корейской. Всегда есть свои достоинства и свои недостатки. Иногда, бывает, нужна точность в расчёте, а иногда – нет. Всё зависит от ситуации и нельзя постоянно считать своё мнение единственно правильным.

Как бы мы ни считали своё мнение правильным, это – всего лишь наше мнение. Мы считаем правильным то, что укладывается в рамки нашего понимания, если не укладывается, - неправильным. Если человек соответствует нашим представлениям, то он хороший, если нет – то плохой. На самом деле это не так. Нет никого, кто мог бы полностью соответствовать нашим представлениям. И даже мы сами не соответствуем своим же представлениям. Поэтому всегда тяжело, и в душе нет покоя. Если мы хотим спокойствия души, нам надо оставить свои рамки представления и различие. Это – первый шаг в медитации.

Когда наша душа становится беспокойной? В качестве примера представим человека, который нам очень неприятен. Это означает, что он не соответствует нашим представлениям. Наша душа не будет знать покоя, пока мы будем твердо стоять на своём мнении о человеке и о том, каким он должен быть.

Медитация означает - снять наши очки с цветными стёклами и посмотреть на этот мир чистыми глазами. Если снять эти очки, мир окажется другим. Если мы будем считать, что дерево должно быть всегда,

как стол, ровным и гладким, то дерево, растущее во дворе, покажется нам дефектным и несовершенным. Этот стол и то дерево во дворе – что лучше? Это несравнимые вещи. Если настаивать только на своём понимании, то вы не увидите другое. Тогда вам не понять другого.

Поэтому давайте жить, улучшая нашу изначально чистую душу, и с чистой душой относиться к людям и ко всему, что нас окружает. Это и есть первый шаг к настоящей, подлинной медитации.

Давайте принимать всё как есть

13. 10. 2002

Будда говорил: «Все существа являются Буддами, так как в них уже заложена мудрость».

Мы должны использовать то, что уже есть, а не создавать что-то новое с помощью медитации. Каждый из нас в основе своей мудр. Эту мудрость нельзя оставлять в забвении, её нужно использовать.

Правда то, что в нашей жизни многие проблемы каждый может решить, если хорошо подумает над этим. Именно мудрость позволяет каждому решить любую проблему. Конечно, маленькую проблему, если хотя бы немного поразмыслить над ней, можно решить легко, но важную и большую проблему решить сразу не так легко. Для разрешения её требуется больше времени и сил. Но её можно решить.

Однако есть то, что препятствует использованию нашей мудрости. Это привычка всё «различать» и «привязки». О различении я говорил прошлый раз. Различение – это привычка судить обо всём в рамках своего понимания. И привязка – это тоже вера, что правильно именно так, а не иначе, и стоять на своём.

Но вся проблема в том, решение принятое на основе различений и привязок всегда бывает неверным. Ситуация просто видится таковой, но это кажущееся не является истиной. В буддизме это называют «перевернутыми вверх дном иллюзорными видениями», то есть мышление, далёкое от реальности.

Вот эти различения и привязки обволакивают тьмой нашу изначальную мудрость, закрывают её свет,

затягивают пеленой наши глаза, поэтому мы не можем принять правильного решения.

Тогда спрашивается, как нужно смотреть на предметы и на людей? Что, не надо ни судить, ни думать? Или быть, как дерево или камень, без чувств и эмоций? Я говорю о том, что мы на всё должны смотреть чистыми глазами.

Один знакомый мне рассказал о том, как он летел в другую страну и в салоне самолёта увидел двоих детей 4-5 лет. Один был европеец, а второй азиат. Эти дети встретились впервые и, не зная языка (они толком не говорили даже на своём родном языке), тут же подружились. Они весело играли: прыгали и смеялись; если кто-то из двоих падал, то второй приходил на помощь – так они были дружны. И, глядя на развеселившихся детей, взрослые улыбнулись.

Могут ли взрослые вести себя так же? И почему дети могут так быстро сдружиться? У детей душа чистая. У них нет понятий различие и привязка. Они не делят на «белое и чёрное». Поэтому могут общаться с кем угодно.

Но взрослые судят о человеке заранее, ещё даже не пообщавшись с ним. Они подходят к нему со своей меркой – соответствует моим представлениям или не соответствует? И они хотят, чтобы этот человек отвечал их понятиям. У детей такого нет. Из-за того, что взрослые много знают, им нелегко принять чужое. Дети восприимчивы ко всему новому. У детей мышление свободное и оригинальное, у них есть возможность создавать что-то новое, но с возрастом это даётся всё хуже и хуже.

Давайте взглянем на этот мир чистыми ясными глазами. И мы увидим мир другим. Посмотрите на окружающих вас людей. Речь идёт о том, что надо смотреть на реальность такой, какая она есть, и надо принимать её такой, какая она есть, и оставить все свои многочисленные «метры, сантиметры». Взгляните на всё, отбросив свои представления. Сегодня дома попробуйте не судить поведение, внешность, слова домочадцев, просто смотрите, наблюдайте, словно вы пятилетний ребёнок.

Это не значит, что плохое надо принимать за хорошее, а хорошее принимать за плохое. Воспринимайте всё так, как есть. Вы это понимаете? Дома посмотрите в зеркало. Многие не глядят в зеркало просто так, без мыслей. Глядя на свое отражение в зеркале, они думают: «эту часть, если бы изменить, было бы лучше... вот бы ещё быть чуточку стройнее...» и т.д. Не думайте о том, что вы красивы или некрасивы, просто примите спокойно, как есть. «Вообще-то, я и не красавец и не урод, я и не толстый и не худой». Все эти характеристики появляются только лишь при сравнении. Это различие. В этом мире нет ни одного точь-в-точь похожего на меня человека. Я такой, какой я есть. В мире всё уникальное очень ценно и ни с чем не сравнимо. И я являюсь таким существом.

И впредь постарайтесь смотреть на себя, на своё окружение, на все вещи именно такими глазами. И тогда наступит настоящая стабильность и мир. Если мы будем действовать так, наша изначальная мудрость

не будет задёрнута мраком, и мы сможем найти правильный путь.

Всё, что мы говорили, есть медитация.

О кёнге (объектах восприятия).

20. 10. 2002

Душа человека – удивительная вещь, которая имеет безграничные возможности. Если душу сделать светлой, то она может стать безгранично светлой. Если душу сделать тёмной, то она может стать безгранично тёмной. Если душу сделать большой, то она может стать безгранично большой. Если душу сделать маленькой, то она может стать безгранично маленькой. Если душу сделать горячей, то она может стать безгранично горячей. Если душу сделать холодной, то она может стать безгранично холодной. Душа будет такой, какой мы её воспитаем.

Не оставлять душу так как есть, а пробуждать, развивать, и затем правильно управлять ею – всё это и есть медитация. Как я уже говорил на прошлой неделе, каждый из нас изначально мудрый. Но при этом, если оставить всё, как есть, то никакой пользы от этого не будет. Это всё равно что во дворе вашего дома закопан огромный слиток золота, и вы ничего не знаете о нём. Никакой пользы от этого золотого слитка не будет, если он будет лежать там, где лежит.

Перед моим домом стояла машина. Она была ржавая и покрыта толстым слоем пыли. Она простояла всю зиму под снегом, и я подумал, что это брошенная машина. Но с приходом весны двое-трое молодых людей полдня чинили её и, как ни в чём не бывало, сели в неё и поехали. Всё то время, пока машина стояла под снегом, я и представить не мог, что она может сдвинуться с места.

Так же и наша душа. Наша душа изначально чиста, спокойна, мудра. Если сравнить с машиной, то можно сравнить с удобным, комфортабельным и высококачественным мерседесом. Но мы его не используем. Он стоит без дела, потому как мы не знаем, что это за машина. Если у вас в комнате стоит новейший компьютер, и вы не умеете им пользоваться, он становится всего лишь украшением комнаты.

Так как же нам развивать свою душу и как её применять?

Этот вопрос рассмотрим подробнее. Чтобы развивать свою душу, надо знать, как это делать, надо учиться этому.

Например, я сейчас ем и ем с большим аппетитом. Но вдруг в супе я обнаруживаю таракана. Моя душа возмущена (обеспокоена). Пропадает аппетит. До этого я ел с аппетитом, но в тот момент, когда я увидел насекомое, я стал беспокойным. Вот это называется «кёнге 경계». «Кёнге» - буддийский термин, он означает «объект восприятия» и т.д. – всё, что волнует, беспокоит (делает беспокойной) мою душу. Даже если душа человека спокойна, то, сталкиваясь с «кёнге», она легко становится беспокойной. Много случаев, когда при встрече «кёнге» мы теряем нашу изначально чистую, спокойную и мудрую душу.

В кёнге есть благоприятные кёнге и неблагоприятные кёнге. Благоприятные кёнге – это то, что мне нравится, и то, что меня притягивает. Неблагоприятные кёнге – это то, что мне не нравится.

Что значит благоприятные кёнге? Например, у пьющего человека настроение улучшается при виде

собутельника или при одном лишь запахе водки. Если пьёшь в меру и можешь вовремя остановиться, то это означает, что ты не поддаёшься кёнге. Но бывают другие случаи - когда злоупотребляешь спиртным, теряешь разум, и тогда это - проблема. В Корее говорят так: «Сначала человек пьёт водку, затем водка пьёт водку, в итоге - водка пьёт человека». И есть люди, которые так живут. Они потеряли деньги, семью, друзей.

Есть люди, которых водка так не притягивает, но при виде денег душа у них выворачивается наизнанку, эти люди тоже теряют разум, так как для них важны материальные ценности. Поэтому ради денег они и обманывают, и жульничают. Они могут предать семью, родственников и друзей. И даже могут убить человека.

Также бывает, что мужчина теряет волю при виде красивой женщины. Или поддаётся тщеславию и честолюбию.

«Неблагоприятные кёнге» - это то, что мне не нравится, и то, что создаёт мне трудности. Если кто-то меня игнорирует, то у меня портится настроение. Или: я что-либо делал усердно и отличился и ждал похвалы, но вместо похвалы получил осуждение и критику. И тогда моя душа восстаёт и возмущается. Банкротство или болезнь – это тоже «неблагоприятные кёнге». То же самое можно сказать, когда живёшь с человеком, которого ненавидишь, или расстанешься с любимым человеком.

Но кёнге, в зависимости от человека, бывает разным. Бывает так, что для меня - это большое кёнге, а для другого нет. Я увидел таракана, и у меня

испортилось настроение, а другой не придавал бы этому значения. Он бы просто достал таракана и продолжал бы с аппетитом есть. Если кто-то рядом со мной курит, мне это очень не нравится, но другой относится к этому спокойно. Один будет спокоен, даже если в комнате большой беспорядок, а другой расстроится при виде малейшей пыли.

И одно и то же кѐнге, в зависимости от ситуации, может стать кѐнге, а может и не стать. Когда я в хорошем настроении и мой знакомый немного опоздал на встречу, то его опоздание не страшно. А когда я в плохом настроении, его опоздание вызывает гнев.

Каждый, в зависимости от привычек, на одну и ту же ситуацию реагирует по-разному. А именно: мы можем знать, что не само кѐнге делает нас беспокойным, а беспокойство создаётся состоянием души.

На самом деле, кѐнге само по себе не является проблемой. А проблема в том, что мы поддаёмся кѐнге и теряем нашу начальную душу. Проблема в том, что мы теряем равновесие души. Кѐнге не является проблемой, если мы не теряем душевного равновесия. То, что человек любит водку, - не проблема. А проблема возникает тогда, когда человек поддаётся водке и теряет равновесие. Если теряется равновесие, то несмотря на то, что у пьющего много дел и ухудшается здоровье, человек продолжает пить. Если мы можем защитить и сохранить изначальную душу, можно пить в меру и делать дело.

Это борьба за инициативу. Либо ты берѐшь инициативу своей жизни в свои руки, либо кѐнге

отнимает её у тебя. Есть жизнь, подчинённая кёнге, и ты становишься рабом кёнге. Такой человек не может быть мудрым и внутренне стабильным.

И, наоборот, есть люди, которые используют кёнге. Такой человек является хозяином своей жизни. Такой человек в самых разных кёнге не теряет разума и мудрости. Настоящее счастье исходит отсюда. Когда мы сталкиваемся с кёнге, мы должны быть очень осторожны и нашу изначально тихую, мудрую душу и настоящий разум должны оберегать.

На сегодня есть домашнее задание. Понаблюдайте за одним днём и запишите, какие были кёнге. Из-за чего у вас испортилось настроение или почему у вас плохое настроение. Хорошенько подумайте. Может, кто-то днём сказал что-то нехорошее. Посмотрите, из-за пустяков ли, или по оправданной причине моя душа стала беспокойной, и поддалась ли она кёнге.

Попробуйте написать и при встрече поделиться друг с другом.

Душевный покой.

27. 10. 2002

Что же мы с вами тренируем посредством медитации? То, что мы с вами тренируем с помощью медитации, можно разделить на три больших момента.

1. Тренировка по достижению душевного покоя. В любой ситуации душа спокойна и несуетна.

2. Тренировка по принятию точного решения (иначе - по развитию мудрости). Это тренировка по приобретению навыка исследования, правильного анализа и быстрого решения. Исследовать любое дело, за которое берётся человек.

3. Тренировка по правильному воплощению (по правильной реализации). Это означает, что в любом деле во что бы то ни стало, несмотря на трудности и нежелание, нужно брать правильное и отбрасывать неправильное.

И если практиковать эти три вещи, сила умножается. Если продолжать тренировать первый момент, то появляется внутренняя независимая сила. Это в Вон-буддизме называют «силой Воспитания». Если продолжать тренировать второй момент, то появляется сила мудрости. Это называется «силой Исследования». Если продолжать тренировать третий момент, то можно найти силы для осуществления - это «сила Выбора в Действии». Все эти три момента вместе называются «Три Великие Силы».

Насколько ты имеешь Три Великие Силы, настолько душа свободна. Человека, который имеет в полном объёме Три Великие Силы, называют Буддой.

Будда, найдя свободу души, всегда живёт свободно. А тот человек, который имеет эти три силы в малой степени, использует свободу на своём уровне в такой же малой степени.

Когда душа стабильна, заложенная в нас мудрость начинает срабатывать, и всё становится ясным. Тогда возможно найти правильное решение. Мы можем знать, что является верным, а что - неверным, что является по-настоящему выгодным, а что - невыгодным. Тогда можно действовать в соответствии с этим решением. Такая практика и есть медитация.

Но первая вещь – успокоение души – вещь нелёгкая. Сегодня попробуем вместе изучить это. Как можно приобрести стабильность души, душевный покой?

В прошлый раз мы изучали «кёнге». Что такое кёнге? Вам было задано на дом. Кто выполнил домашнее задание, поднимите руку. Какие у вас были кёнге? Расскажите о своём кёнге. Когда вы столкнулись с кёнге, как повела себя ваша душа? ... Как вы управляли ею?

Мы каждый день живём в кёнге. Кёнге, маленькое или большое, всегда есть. Обычно, что вы делаете, когда встречаете кёнге-гнев? В большинстве случаев одно из двух: либо гневаетесь, либо терпите. Но, с точки зрения буддизма, эти две вещи – одно и то же. Говоря, что мы терпим, мы на самом деле злимся, гневаемся молча внутри себя. Разница только в том, что мы злимся вслух или молча, внешне или внутренне. Если мы откровенно поговорим друг с другом, то узнаем, что кёнге у всех похожее. Не большое по

количеству кёнге усложняет нашу жизнь, мы живём, не принимая никаких мер. Сегодня кто-то сделал мне больно, а я – кому-то другому, завтра - то же самое, и послезавтра... и всё время... И при этом говорим: «Вся жизнь такая».

Мы похожи на человека, который каждый день падает в одну и ту же яму. Сегодня упали по ошибке, завтра падаем опять. Каждый день травмируем душу. И, несмотря на это, так же продолжаем. И живём так всю жизнь. До каких пор мы будем так жить?

Так как же можно привести в равновесие возмущённую из-за кёнге душу? Это не значит просто терпеть. Терпение – очень трудная вещь.

Если мы хотим вести машину, это не значит, что мы должны тянуть её. Зная законы души, мы должны упражняться, тренироваться водить её. Это не значит давить на душу. Эту разницу нужно хорошо знать. Душа – это живой предмет. Это подобно обузданию дикой лошади. Нельзя делать насильно, надо делать умело, зная эту особенность.

Сначала мы должны эту реальность воспринять правильно. Мы должны знать об очень важном факте, это факт, что кёнге меня не делает беспокойным. Не надо путать.

Как-то я смотрел стереофильм. Его смотрят, надев специальные очки, тогда изображение меняется. На большом экране один буддийский монах бил в большой колокол. Он раскачивал вперёд и назад огромное бревно.

Я снял очки и посмотрел на других зрителей: когда бревно шло назад, люди тоже делали движение назад, и если бревно шло вперёд, то люди возвращались в исходное положение. Хотя на самом деле им ничто не угрожало, они пытались избежать опасности. И они все вместе делали одно и то же движение. Было очень смешно.

Мы всё время говорим: «Ты меня злишь», «Из-за него мне тяжело». Мы, всё время хотим переделать другого. И верим, что иначе мы не можем быть спокойными. Мы желаем, чтобы другой человек изменился. Если так, то наше счастье и наши беды зависят от другого, и, пока мир не изменится, я не могу быть счастливым.

Кёнге, в действительности, не выводит нас из себя. Это только мы обманываемся. Лучше всяких слов вы можете убедиться в этом лично. С этого момента важна ваша личная практика. Посредством практики нужно это выяснить. Но если этого не сделать и всё воспринимать умом, никакой пользы не будет.

В самом начале нужно тренироваться распознавать кёнге и уметь останавливать возмущение души при столкновении с кёнге. При столкновении с кёнге наша душа сразу возмущается, тогда мы критикуем другого или заставляем себя молчать (произносим вслух или нет, без разницы). Есть привычка так думать, думать не вслух, про себя. Но не надо делать ни то, ни другое, просто смотрите. Сначала надо остановить душу. В момент столкновения с кёнге надо распознать его: «А, кёнге!». Затем нужно просто детально его рассмотреть. Не надо судить, давать

оценку, хорошо это или плохо. Просто, в этот момент надо знать, что с твоей душой.

Человек, у которого трудится душа, при столкновении с кёнге, смотрит в свою душу, а не на окружение или на внешнюю среду. Волнующаяся душа – живая душа. Если насильно убрать это волнение, то оно будет нарастать. Здесь основное средство – это спокойно смотреть, наблюдать, а не пытаться что-либо изменить.

Если вы будете это хорошо практиковать, то какой будет результат? ... Появится благоденствие. И мне хорошо, и другому хорошо, и всем хорошо. Приобретя такой опыт, вы поймёте это. Это возможно при серьёзном отношении. Такая практика стоит того, т.к. это самая важная ценная практика в нашей жизни.

Жизнь с чувством благодарности

03. 11. 2002

«Обычные люди, если их благодетель много раз дарил им благо и всего лишь один раз сделал плохо, начинают негодовать. А духовные люди, если им кто-то делал много раз плохое и один раз хорошее, умеют быть благодарными за это. Поэтому обычные люди и в благодеянии ищут и находят плохое, тем самым навлекая хаос и разрушение. Духовные же люди и в плохом находят благо, создавая таким образом мир и благополучие.» Это выдержка из писания Вон буддизма.

На свете есть и счастливые люди и несчастные. А вы? Счастливые или несчастные? Каким человеком вы себя считаете? Каковы условия для счастья, а для несчастья? Что нужно, чтобы стать счастливым? Скажите об этом мне, я постараюсь исполнить вашу мечту, говорите обо всём, о чём мечтаете (шутка).

Нет чётких установленных условий для счастья и для несчастья. Когда мы говорим: «Я несчастный», то правильнее было бы сказать: «Я сам себя считаю несчастным». При совершенно одинаковых условиях, если считаешь себя счастливым, это значит, что ты счастливый, и, наоборот, если считаешь себя несчастным, то это значит, что ты несчастный. Счастье и несчастье зависят от состояния души.

Если того, чего мы желаем, достаточно – мы довольны, если нет того, чего мы желаем – мы

страдаем. Счастье – состояние удовлетворённости, несчастье – состояние неудовлетворённости. Желаниям человека, его амбициям нет границ. В буддизме выделяют условно пять видов желаний-страстей – это: деньги (имуущество), сладострастие, чревоугодие, честолюбие и тщеславие (признание), комфорт (сон и отдых). Когда эти пять видов желаний-страстей удовлетворяются, мы испытываем наслаждение и счастье. И мы очень стараемся ради удовлетворения этих желаний.

Но, хотя эти желания удовлетворяются, наше удовлетворение, почему-то, длится недолго. В скором времени мы вновь ощущаем пустоту, и вновь вкладываем все силы на удовлетворение растущих потребностей. Ощущение удовлетворённости длится очень недолго, большую часть времени мы задыхаемся в состоянии неудовлетворённости, мечтая об удовлетворении в будущем. Настоящее для нас - всегда неудовлетворённость. И всю жизнь мы живём в недовольстве, с чувством обиды. Жизнь с чувством обиды - значит постоянно жить, обижаясь на кого или что-либо: «это плохо из-за чего-то, то плохо из-за того-то, этот человек не нравится из-за чего-то, тот человек не нравится из-за того-то...» И всё в таком духе. И такое отношение возможно и к самому себе – моё лицо, моя фигура, способности – всё, что во мне есть, мне не нравится. И чем больше мы обижаемся, тем больше мы несчастны.

Однако есть прекрасный способ превратить такую жизнь в счастливую. Будда дал нам отличное специальное средство быть счастливым каждое

мгновение. Это средство – благодарность. Если ты находишься в состоянии благодарности, то душа сама становится стабильной и счастливой. Поэтому в Вон буддизме говорится: «Жизнь с чувством обиды и недовольства превратим в жизнь с чувством благодарности.»

Мы рассуждаем следующим образом: «Если улучшить обстоятельства и условия жизни, я буду счастливым, и тогда можно быть благодарным». Но я говорю обратное: «Если я сейчас буду благодарным, то могу быть счастливым, и тогда обстоятельства и условия жизни начнут меняться».

Мы спрашиваем: «Если кёнге неблагоприятное, то как же можно быть благодарным?». Обратимся к примеру.

Я держу ресторан, и клиентов очень мало. Это нехорошая ситуация. Нет причины для благодарности. Но если жаловаться на то, что мало клиентов, и при этом ничего не делать, то их будет ещё меньше. Но если даже это малое количество клиентов обслуживать искренно, с чувством благодарности и постоянно улучшать сервис, то клиентов постепенно будет больше.

Человек родился в бедной семье. Если этот человек будет постоянно роптать на судьбу и жаловаться на родителей, каким он будет? А если быть благодарным тому, что тебя родили, воспитали, вырастили и при этом самому стараться, то откроется ещё более успешная дорога. Это принцип, по которому

устроен мир. Разве не много старательных, успешных людей, которые не отчаялись и сохранили волю в трудных ситуациях, в непрестом окружении? Для этого необходимы шаги, и первый шаг – это благодарность.

Благодарная душа приходит из узнавания благодеяния. Давайте подумаем о своём положении, о своих обстоятельствах и обо всём, что связано с собой.

Если поменять образ мышления, то в мире нет ничего, за что мы не могли бы благодарить. Если действительно хочешь быть благодарным, то даже в самых трудных условиях, можно обнаружить благодеяние и быть благодарным. И если действительно хочешь обижаться, то даже в хороших условиях, можно найти причины для недовольства. Одинаковые условия, одинаковые обстоятельства можно воспринимать как безгранично пессимистически, так и безгранично оптимистически.

И впоследствии результатом такого мышления будут коренные изменения. Есть люди, которые постоянно жалуются, и есть люди, которые всегда благодарны. У какого человека завтрашний день будет более удачным? Человек, живущий с чувством благодарности, каждый раз при встрече с кёнге развивается, растёт. Человек, живущий с чувством обиды, продолжает расстраиваться.

Результатом благодарности является счастье и рост. Результат недовольства и обиды – страдание и деградация. Что вы выберете? Это полностью зависит от выбора.

Не надо быть пассивными в возникающих условиях и обстоятельствах, говоря только: «плохо» или «хорошо». Надо быть активными и управлять условиями и обстоятельствами.

Мы думаем: «В данной ситуации как же я могу быть благодарным?» Но, тем не менее, попробуйте. И вы узнаете. Каждый раз при столкновении с кёнге в душе кричите про себя: «Спасибо!», а также: «Жизнь с чувством обиды превратим в жизнь с чувством благодарности!» Тогда точно будет эффект. Душа изменится. Это можно узнать, приобретя собственный опыт. Это достигается не через слова, а через практику и тренировку.

Эта тренировка, не видимая глазу – очень конкретная работа. Эта работа позволяет знать точно, в действительности выполнил или не выполнил, а если выполнил, то сколько раз. Попробуйте быть благодарным кёнге, по крайней мере, десять раз в день. На следующем занятии расскажем друг другу о результате. Спасибо.

Четыре больших благодеяния

10. 11. 2002

«Обычные люди понимают маленькое благо и только вначале, но большого блага и постоянного блага не знают. Но, распознав большое благо, по-настоящему могут отвечать благодарностью.» Это слова из писания Вон-буддизма.

В прошлый раз мы говорили о благодарности. Скажите, много ли у вас поводов для благодарности? Или не так много? Поднимите руки, кому трудно найти то, за что можно было бы благодарить.

В действительности, поводов для благодарности очень много. Мы имеем очень много ценного и дорогого, но думаем лишь о том, чего мы не имеем. То, что уже нам принадлежит, мы воспринимаем как должное и печалимся о том, чего у нас нет.

Несколько лет назад я оступился и упал с лестницы и очень сильно ушибся. На щиколотке порвал два сухожилия, и нога сильно распухла. В больнице мне сделали рентгеновский снимок, и врач сказал, что надо ещё немного подождать, чтобы узнать, что будет с моей ногой в будущем. Он сказал, что, возможно, я не смогу нормально ходить. Услышав это, я забеспокоился: Если я буду всю жизнь ходить, хромая, как быть? За то время, пока я ждал окончательного решения, не знаю, сколько раз моя грудь сжималась от напряжения.

И тогда я осознал по-настоящему: какое это благо - просто ходить! До того момента возможность просто ходить воспринимал как должное, и всего лишь. И не придавал этому никакого значения и не испытывал потребности для благодарности. А когда услышал слова врача, мне подумалось, что, если я смогу ходить нормально, как и все, других желаний у меня не будет. В результате, всё обошлось хорошо, и я теперь хожу, не хромаю. Иногда, когда вдруг приходит мысль об этом, я испытываю большую благодарность за то, что я могу ходить.

Вы тоже испытываете благодарность за это? А за то, что у вас десять пальцев?

Лишь тогда, когда мы теряем, что имели, мы осознаём, насколько это было дорогим, стоящим благодарности. Давайте посмотрим широко раскрытыми глазами, насколько много поводов для благодарности. Если будешь благодарным, то появится сила.

Предположим, в настоящий момент у меня нет ни дома, ни еды. Долгое время я ничего не ел и дрожал от холода. И тогда кто-то пожалел меня – дал одежду, еду и предоставил мне ночлег в своём доме. Если так, то я, естественно, не буду знать, как и отблагодарить за такое добро. Но, предположим, что всё это продолжается – в этом доме я живу неделю, месяц, год, пять лет. Моя душа изменится. Я изменюсь. Вначале я был благодарен только лишь за еду и ночлег, но потом это чувство благодарности куда-то исчезает, и я

начинаю выражать недовольство в еде, в одежде, во всём.

Человек так устроен, что вначале данное ему благо он понимает, а постоянного, привычного блага не ощущает. Таким образом, он ощущает маленькое благо и, наоборот, не знает большого блага. Это всё равно что пока мы маленькие и нам кто-то покупает конфеты, мы чувствуем благодарность за это, и не знаем блага, которое мы получаем от родителей – они нас родили, воспитали.

Какие большие постоянные блага мы имеем? В Вон-буддизме говорится о четырёх больших благодеяниях.

Первое, благодеяние неба и земли. Это благо, данное нам природой. Почему небо и земля? Небо и земля – это то место, где мы живём, иначе - наш дом. Небо и земля обеспечивают нас воздухом, водой, светом, пищей. Но поскольку это благо постоянно, мы его не ощущаем. Если не будет воздуха, без него не выдержать и нескольких минут. Не будет воды - через короткое время наступит смерть. Невозможна жизнь без света и всего того, что растёт на земле. Какое ещё другое благо может быть таким огромным, чтобы без него была невозможна жизнь?

Второе, благодеяние родителей. Если нас, только появившихся на свет младенцев, оставить без присмотра, то мы умрём. Беззащитного и слабого ребёнка до становления из него сильного взрослого

должен кто-нибудь обязательно смотреть, растить. Смотрят за ребёнком и растят его родители. Они о нём заботятся. Родители дают детям жизнь, растят их - это закон природы. Животные тоже заботятся о своих детёнышах. Если бы не было родителей, то мы не смогли бы появиться на свет, а если бы даже и появились, то просто бы умерли. И это необходимая связь, без которой невозможна жизнь.

Третье, благодеяние Ближних – всех живых существ. На свете много живых существ. Все они связаны взаимозависимой связью. Они так устроены. Мы так устроены, что не можем жить одни. Можно ли прожить одному, где нет ни людей, ни животных, ни растений? Без других живых существ жизнь невозможна. Это как раз та связь, без которой жизнь невозможна.

Скажите, пожалуйста, среди вещей, что на вас, есть ли вещь, сделанная вами? Кто сделал вещи, которые на вас? Благодаря кому они попали к вам?

Благодаря тем, кто выращивает хлопок, перевозит груз, на ткацкой фабрике делает ткань, на трикотажной фабрике шьёт одежду; благодаря дизайнерам и модельерам; благодаря тем, кто изготавливает производственную технику, сельскохозяйственные орудия труда, грузовые машины и самолёты, грузовые суда; благодаря конструкторам, создающим всю эту технику... Кто-то изготавливает детали отдельно на разных заводах, и кто-то потом производит сборку. Если подумать о каждом процессе, то окажется, что в создании одной только вещи участвовало огромное число людей. Если смотреть под таким ракурсом, то

(будь то пища, одежда или дом) во всём просматривается связь почти всех людей.

Четвёртое, благодеяние закона. Здесь закон – это справедливое, беспристрастное правило, которым должен руководствоваться человек в жизни. Законы государства, любые правила, учения Святых – это закон. Закон – это все правила, все учения, которые защищают и оберегают нас, чтобы мы могли соблюдать порядок и спокойно жить. Если не будет закона, то в мире будет беспорядок и хаос и жить по-человечески будет невозможно.

Если объединить все четыре момента, в итоге получится сущность космоса. Все существа на земле устроены так, что не могут существовать друг без друга. Однако большая часть людей не знает об этих больших благодеяниях, либо знает, но до конца не понимает. Причина в том, что мы пока ещё - как дети. Ребёнку понять благодеяние родителей трудно. Дети воспринимают это как должное, как само собой разумеющееся, и поэтому не знают благодарности. Для нашего духовного созревания надо знать эти четыре больших благодеяния, чувствовать благодарность и отвечать на них благодарностью. Тогда, в результате, каждый из нас будет счастлив, и настанет мир, в котором все будут хорошо жить. И, наоборот, если не знать благодеяния и отвечать неблагодарностью, каждый из нас будет несчастен, и настанет мир, в котором все будут страдать.

Эти четыре благодеяния можно узнать, стоит только поразмышлять об этом хоть немного. Давайте

чаще думать об этом и стараться ощущать эти блага,
тогда наша жизнь изменится.

Практика целостности души.

17. 11. 2002

Сегодня хотелось бы сказать ещё раз о развитии мудрости. Развитие мудрости – это тренировка стабильности души, правильного решения, правильного поведения. В любых ситуациях нужно быть спокойным. Когда душа спокойна, надо подумать о принятии правильного решения, а когда есть правильное решение, надо приступить к действию.

Для душевного равновесия очень важна концентрация души. Это называется практикой целостности души. Обычно, к нам приходят тысяча самых разных мыслей – мы не можем сосредоточиться ни на одном деле: хотим ли мы заниматься или работать – мы теряем много времени попусту из-за посторонних мыслей. И вне работы мы вновь втянуты в ненужные мысли. Вот такие беспорядочные, посторонние мысли не останавливаются и не кончаются. Нужна тренировка, чтобы собрать их в одно целое.

Знаете ли вы, что общего в людях, добившихся успехов собственными усилиями? Душа у них не разбрасывается, она целостна. Успех или неудача в жизни определяются тем, насколько ты обладаешь силой концентрации, силой собирания души. Мы должны воспитывать силу, чтобы суметь собрать душу в ядро.

Есть один корейский рассказ. Когда-то жил молодой человек, он был прекрасным стрелком. Он

тренировался ежедневно. Однажды поздно вечером после занятий он возвращался домой и на противоположной стороне дороги увидел огромного хищного зверя, который направлялся в его сторону. В темноте трудно было разобрать, но стрелку показалось, что это тигр. Молодой человек, сильно испугавшись, стоял не двигаясь. Через мгновение ему показалось, что тигр хочет на него напасть, поэтому он достал лук и стрелу, медленно натянул тетиву. Если неправильно выстрелишь, то умрёшь. Поэтому он сконцентрировал всю свою душу, все свои силы и пустил стрелу в голову тигра. Пущенная стрела попала точно в цель. Но тигр даже не шелохнулся. Стрелок тоже не двигался. Если хоть немного шевельнёшься, то тигр нападёт. И молодой человек продолжал стоять неподвижно. Так они стояли, глядя друг на друга. Уже была глубокая ночь, а они всё стояли не двигаясь. Наконец, наступило утро, и взошло солнце. Час от часу становилось светлее. И при свете дня молодой стрелок увидел, что это был не тигр, а огромный камень. Он обознался. Но что удивительно – пущенная стрела попала прямо в середину каменной глыбы: «Как стрела могла вонзиться в такой крепкий камень?» Он попробовал вновь пустить стрелу, потом ещё и ещё, но, как бы ни пробовал, стрела не хотела вонзаться в камень.

Почему же так? Ночью получилось, а днём нет. Ночью он пускал стрелу, не думая ни о чём другом, всецело отдаваясь этому процессу. Днём же его душа, возможно, не была такой целостной.

После того случая молодой стрелок во время тренировок старался каждый раз быть целостным, сосредоточенным, он целиком и полностью отдавался процессу. Впоследствии, говорят, он стал прекрасным мастером. Если так же, как он, делать душу целостной, т.е. сосредоточенной, то нет такого дела, с которым бы мы не справились.

Эта тренировка не требует специально отведённого времени, и она далеко не трудная. Метод очень прост. Достаточно только во время любой работы сосредоточиться на ней. И нет никакой другой специальной задачи. Сейчас, когда я читаю эту лекцию, постарайтесь сосредоточиться на ней. Постарайтесь быть целостным. Не надо думать, что вы просто слушаете лекцию, считайте, что в данную минуту вы тренируетесь быть всецело в этой лекции. Это и есть медитация. Медитируйте на слушание лекции. Во время еды не относитесь просто к процессу принятия пищи, медитируйте на принятие пищи, ощущайте всю полноту вкуса еды. Когда выполняете ту или иную работу, прежде решите, настройтесь, что с этого момента будете медитировать на эту работу. Даже если не получится быть сосредоточенным, все равно надо продолжать тренинг. Так как не получается, нужна тренировка, если всё получается, к чему тренировка? Хорошо подумайте над смыслом тренировок. Тренировка, получается или не получается, – это то, что постоянно нужно пробовать делать. То, что вы узнаете, попробовав, и есть тренировка.

Давайте тренироваться быть целостным в любом деле: будь то работа или учёба. Когда работаете, работайте на все 100 процентов, когда отдыхаете, отдыхайте на все 100 процентов, когда веселитесь, веселитесь на все 100 процентов. Степень концентрации, сосредоточенности, в зависимости от человека и работы, у всех разная. Если у одного хорошо получается сосредоточиться на чтении, то у другого, наоборот - на чтении плохо, а на вождении машины хорошо. Есть такие, которые умеют быть концентрированными во время занятий спортом, а кто-то - во время игры на пианино.

В Вон-буддизме главное - растить в себе силу быть целостным в любом деле, без разницы, эта работа, на которой ты можешь концентрироваться, или эта работа, на которой ты не можешь концентрироваться. Такое умение - быть концентрированным даёт возможность справляться с любой работой. Так как это есть в нашей жизни, оно действительно станет ценным имуществом, достоянием.

В Вон-буддизме говорится: «В зависимости от ситуации, если мы делаем эту работу и в мыслях одновременно не делаем другую и, наоборот, это и будет практикой целостности души. Если мы делаем эту или иную работу взвешенно, по порядку, это и будет практикой исследования. Если мы делаем эту или иную работу, не поддаваясь несправедливости, это и будет практикой правильного действия».

Вы понимаете, как можно практиковать целостность души? Всё надо делать сосредоточенно, необходимо исследовать, то есть найти способы решения вопроса в любом деле. Если не исследовать, мы не будем знать способов решения и, соответственно, не сможем сосредоточиться. Поэтому необходимо всегда быть исследователем.

Ещё одна очень важная вещь. Необходимо делать справедливую работу. Не всякое дело, если делать сосредоточенно, является хорошим. Если тренироваться быть сосредоточенным в воровстве и афёре, то что получится? Чем усерднее делаем такую работу, тем больше мы сами себе и другим наносим вред. Работа не по совести, несправедливая работа кажется вначале хорошей и интересной, в дальнейшем же из-за такой работы страдает и тело, и душа. У такого человека закрывается дорога в будущее, и он не может сосредоточиться. Это закон жизни.

Поэтому давайте при выполнении любой работы будем: 1) целостными; 2) исследователями; 3) справедливыми и совестливыми.

Практика этих трёх составляющих и есть независимая от времени медитация. Если серьёзно это практиковать, любое дело будет успешным и наш духовный уровень постепенно будет высоким.

Об Истине.

24. 11. 2002

Скажите, пожалуйста, что на этом свете является чудом? До сего момента что в вашей жизни вы можете назвать самым большим чудом? А сегодня не было ли у вас какого-нибудь чуда?

Сегодня утром взошло солнце. Вечером оно зайдёт. На самом деле, это не солнце всходит и заходит, а наша земля вращается вокруг своей оси. Кто же вращает такую громадную глыбу? Кто-то держит пульт управления? Конечно же, никто не держит, всё происходит автоматически. И не просто автоматически - земля проходит в точное время точное расстояние. В день она делает один полный круг вокруг своей оси и один раз в году вокруг солнца. Это касается не только земли и солнца. В космосе, поддерживая этот порядок, находятся в движении мириады звёзд.

Так устроены не только большие предметы. Посмотрите на наше тело. С точным интервалом бьётся сердце, сама по себе течёт кровь. Каждый орган выполняет свою функцию очень хорошо. Что, Вы сами всем этим управляете? Нет, конечно, всё происходит само по себе, автоматически, благодаря некой силе.

Космос – это великое чудо. Вся Вселенная функционирует, как единый мощный живой организм, точно и без остановки. Даже в камне, который кажется неподвижным, есть движение, свой порядок и правило. Всё живое рождается, живёт, умирает и после смерти

разлагается. Процесс гниения происходит благодаря микроорганизмам автоматически. Предположим, что после смерти ничего не разлагается и не гниёт, тогда возникнет большая проблема. Слава богу, эту проблему за нас уже решили. Если более детально рассмотреть каждый процесс, то увидим, что многочисленные сложные механизмы удивительным образом управляются автоматически.

Кто-то всё это планирует и приводит в действие? Откуда берётся эта бесконечная движущая сила? Сказать, кто это или что это, трудно, но определённо точно, что что-то всё приводит в движение. Это что-то и есть истина. Суть жизни космоса есть истина. То, что мы называем богом, есть истина. В христианстве называют «Бог», в буддизме «Будда», в исламе «Аллах». Но, как бы мы это ни называли, суть одна. Разница только в названиях. Вот этот круг называется Ил Вон Санг (Образ Единого Круга), он символизирует Истину. Если привязываться к названию, то недалеко и до ссоры, но если стараться узнать суть этого, то можно найти общий язык и подружиться.

На свете немало чудес, но нет ничего чудеснее, чем прекрасное действие истины. Если смотреть более широко, она управляет всей Вселенной, если посмотреть более узко, управляет каждой нашей клеткой. Для случайного процесса это слишком правильное и упорядоченное действие. В нашей душе тоже действует истина – мысли приходят и уходят; кто-то ругает нас, и мы сердимся; совершив плохой

поступок, мы испытываем угрызения совести; если продолжать совершать плохие поступки и делать себя бесчувственными, мы не знаем угрызения совести. Всё это действие истины.

Такая истина живёт в нас: и внутри и снаружи. Если узнаешь это, то окажется, что весь мир живёт внутри истины. словно электричество, которое снабжает каждый дом, завод, фабрику, все предприятия и учреждения светом, теплом, и приводит в действие технику, истина приводит в действие все явления космоса. Она управляет несравнимо сложными многочисленными процессами.

В писании Вон-буддизма написано: «Если подробно описать Ил Вон Санг, Истину, то это и есть четыре больших благоденствия (Небо и Земля, Родители, Ближние, Закон). Если подробно описать четыре больших благоденствия, то это и есть космос. Всё: небо и земля, все существа, все предметы, пустота, духовное пространство, - всё является Буддой. Мы всегда в любом месте должны с уважением и робостью относиться ко всему, как к великому Будде, чистой душой и с благоговением».

Истина не видна глазу. Её нельзя потрогать. Нельзя понюхать. Но нам нет никакой необходимости искать её вдали. Истина находится рядом. Если бы в действительности не было Истины, мы не прожили бы и мгновения.

Так, где же Истина? Всё, что перед глазами, и есть Истина. Истина - в каждом из нас. Невозможно Истину отделить от нас. Если мы посмотрим на этот мир чистыми глазами, то увидим, что всё в этом мире является проявлением Истины. Если узнаешь это, то не будешь обращаться небрежно ни с чем и ни с кем. Изменится ваше поведение и отношение. Если относиться ко всему и ко всем людям, как к Будде, как к Богу, чистой душой, благоговейно, то тогда получишь ответ истины. Если относиться ко всему и ко всем людям небрежно, также получишь соответствующий ответ. Если я буду смотреть на вас свысока и готовить лекцию безответственно, то получу соответствующий результат. Если я буду относиться к вам с уважением и робостью и готовиться к лекции добросовестно, также получу соответствующий результат.

Давайте жить, не упуская лик истины, находящейся рядом с нами.

Подготовка к смерти.

08. 12. 2002

«...Как только минует за 40, надо начинать готовиться к смерти, затем чтобы умереть неспешно, без суеты.»

Это слова из писания Вон-буддизма.

Мы часто получаем извещения о чьей-либо смерти. Мы идём и проводим похоронную церемонию. Все знают, какая бывает печаль, когда уходит кто-то из близких. Невозможно утешить родных никакими словами. Но мы не должны только печалиться, скорбеть, мы должны подумать о смерти, потому что и мы, пребывающие в печали, тоже умрём.

Думаете ли вы о смерти? Вряд ли молодые думают об этом.

Любое дело требует подготовки. Без подготовки легко провалить дело. Смерть для нас - такое же важное и серьёзное дело, как и сама жизнь, и требует соответствующей подготовки. Что мы должны заранее подготовить?

В буддизме не разделяют жизнь и смерть. Как для нас существует вчера, сегодня и завтра, так же существует прошлая жизнь, настоящая и будущая. Это подобно тому, что мы открываем и закрываем глаза, вдыхаем и выдыхаем воздух, спим и пробуждаемся. Сегодня мы ложимся спать, на следующий день просыпаемся; старую, ветхую одежду меняем на новую.

Человеческую жизнь можно сравнить с временным проживанием в гостинице. Когда-нибудь надо будет освободить номер. Мы не можем жить вечно. Смерть есть лишь перемещение, переезд с одного места на другое. Если вы не сделали денежных накоплений, то вы не сможете переехать в другую гостиницу.

Так, что же мы должны накопить? Денег, сколько бы мы ни накопили, всё равно с собой не возьмёшь. Тогда что же нам нужно приготовить?

Надо создавать благо. Если будешь делать много хорошего людям, то это всё будет накапливаться в невидимом банке. Поэтому буддизм учит следующему – если хочешь получать благо, совершай благо. Если совершишь благо, то, даже если ты отказываешься его получать, всё равно ты его получишь. Если же не совершал никакого блага, и как бы ты ни ждал его, то не получишь.

Конечно, важно, пока мы живём, копить деньги, но не менее важно правильно тратить их.

Но есть ещё одна очень важная вещь. Это развитие мудрости. Сколько бы мы ни совершали добрых поступков, без развития мудрости мы будем походить на слепого: «Надо бы переехать из одной гостиницы в другую, вроде и деньги имеются, но я слеп и дороги не вижу». Поэтому, пойдя неправильным путём, можно попасть в несуразное, неразумное место. Если не развивать мудрость, тогда и жизнь – мучение и

смерть – мучение. Поэтому необходимо развивать мудрость.

Развитие мудрости и совершение благих дел есть наша самая главная задача в жизни и самая важная подготовка к смерти. Тот, кто достаточно подготовил мудрости и блага, и при жизни и после смерти будет держаться уверенно.

В буддизме, когда человек умирает, собираются его родственники, близкие и семь недель совершают церемонию. Это делается в помощь покойному, чтобы, благодаря искренним молитвам собравшихся людей, он смог бы пойти правильной дорогой. Также кладут деньги. Деньги кладут для того, чтобы их потратить на благое дело, этим творя благо за покойного. Это является помощью ушедшему.

Но более всего важно, чтобы он сам при жизни готовился к смерти. Никакое любое дело, если не готовишься к нему сам, а только исключительно с помощью других, не получится хорошо. Это касается и тогда, когда живёшь, и тогда, когда умрёшь. Молодым людям также необходимо хорошо готовиться к этому, так как благодеяние и развитие мудрости являются подготовкой не только к смерти, но и самыми важными условиями для того, чтобы хорошо жить. Не годится, если будет только благо и не будет мудрости, и, наоборот, если будет только мудрость и не будет блага.

Имеющий только благо, но не имеющий мудрости, – сытая свинья. Имеющий только мудрость, но не имеющий блага, – голодный Сократ.

Давайте мы станем сытыми Сократами.

Из писания Вон-буддизма:

«Обычные люди рассматривают как важное только то, что реально существует в жизни. Осознанные, пробудившиеся люди рассматривают как важное также и смерть, т.к. они познали истину того, что если правильно умрёшь, то правильно родишься и правильно будешь жить; если правильно родишься, то правильно будешь жить и правильно умрёшь. Они познали суть жизни – жизнь есть корень смерти. Поэтому при разрешении этого вопроса «рано и поздно» не существует в отдельности. Однако, как только минует за 40, надо начинать готовиться к смерти, затем чтобы умереть неспешно, без суеты».

