

«Духовная дружба», Алобхин, 06.04.2019

Слушать эти лекции: «Отдельные лекции»

[Скачать бесплатно книги о буддизме или читать их онлайн](#)

Это было хорошо то, что он сказал, что жил один и практиковал один. Потому что, я так и начал практиковать буддизм. Честно говоря, когда я начал практиковать некоторое время я не думал, что это важно – практиковать с другими людьми. Это Сартр, который скажет, что яд - это другие люди. И я так и думал.

Когда я начал решать то, что я стал серьезно практиковать буддизм, мне была привлекательна «Триратна», меня особо привлекала пуджа и когда мы пели мантры.

Но, я немедленно узнал, что в «Триратне» практика духовной дружбы, это занимает очень важное место. И мне казалось, что когда я начал говорить о своей практике другим людям. Когда я говорил, это было как я слушал себя об этом первый раз. И я понял, что коммуникация, общение - это не просто отдать информацию с одного человека в другого человека. Но когда мы говорили о Дхарме - это было как наследование Дхармы само по себе.

И первый раз я участвовал в группе, чтобы наследовать Дхарму, изучать Дхарму вместе. Это чувство наследования усиливалось, стало сильнее. И я понял, что если я стал быть более открытым с другими людьми и если я стал заинтересовываться в том, что они переживали, я стал глубже понимать себя, таким способом.

Поэтому духовная дружба, это не просто значит узнать о других людях. Это значит узнать больше о себе. Я начинаю говорить о том, как широкие видения, широкие воззрения дружбы, духовной дружбы. Потом я буду говорить об этом в терминах своей личной практики. И как это личная практика может расширяться, развиваться, чтобы что-то похоже на то, что мы говорим когда говориться о *бодхичитте*.

Сангхаракшита, он фокусировал, он сосредоточился на разговоре, который находится в Палийском Каноне. Может быть этот разговор у Нас показывает неважно. Но, этот разговор стал центральным местом того, что мы практикуем в нашем движении. И наверное, вы знакомы с этим разговором.

Есть момент, когда Ананада со-радовался духовной дружбе. Ананда, он очень близкий ученик Будды. И то, что он сделал, он вспомнил то, что сказал Будда, чтобы потом рассказывать всем другим людям. И он чувствовал, что отношения дружбы, которая существовала между братьями, между сёстрами в Сангхе, он сказал Будде – дружба, духовная дружба это так важно. Я бы

сказал, что духовная дружба, это половина духовной жизни. И Будда сказал – нет Ананда, не так говори Ананда – духовная дружба, это духовная жизнь полностью.

Слово, которое было использовано в разговоре, которое мы переводим, как духовную дружбу это было «Кальяна-митрата». И значение этого термина, один способ, чтобы его переводить это связь с прекрасными, с тем что прекрасное, красивое. С тем, кто имеет глубокую красоту. Может быть даже можно сказать, что эта связь с запредельным. Поэтому, это наша связь с тем, что является более красивым в нашей практике. Эта связь развивается по средствам практики духовной дружбы.

Попытка понять, что такое *кальяна-митрата*, для меня это значить думать – а какие взаимосвязи существуют между нами всеми. И как преодолеть эгоистические отношения к другим. И стать действовать без самости, без эгоистического желания с другими людьми.

Есть традиционный образ для реальности, может быть вы слышали об этом и это «сеть Индры». Сеть Индры, это как большая, широкая сеть, чтобы ловить рыбу. И каждая часть сети свяжется с другими. В каждом узле есть маленькая драгоценность. И каждая драгоценность отражает все остальные драгоценности в сети в целом. Поэтому, каждая драгоценность в сети едины, но каждая отдельна от других, но они выражают других. Они выражают всех. И для меня это выражает сущность *кальяна-митраты*, суть дружбы. И ещё есть парадокс, маленький.

Когда мы практикуем Дхарму, когда мы практикуем дружбу, духовную дружбу с одной точки зрения – мы одни, нам нужно стремиться самим по себе. С другой точки зрения – мы все вместе и как наша практика становится глубже и глубже. Мы стали меньше и меньше эгоистически и сострадание становится глубже и больше, таким способом развивается сангха.

Я хочу сказать в тот же момент, несколько слов сказать о Дхардо Ринпоче. У него важная дружба с Сангхаракшитой. Когда Дхардо Ринпоче выходил из Тибета, после отождествления китайцев, он создал школу на северной части Индии, чтобы помогать детям из Тибета, которые сбежали из Тибета. И пришёл момент, когда он понял, что он должен сон-идеал и он должен поставить по сторонам. И этот идеал, который у него был, он хотел принимать Дхарму на западе. Он принял в счет, что это невозможно для него.

И когда он встретился с Сангхаракшитой, Сангхаракшита, он был молодым человеком, он очень сильно хотел узнать Дхарму и знать людей как Дхардо Ринпоче. Они сдружились и пришёл момент, когда Дхардо сказал Сангхаракшите – не хотите ли вы принимать Дхарму в Англию и он сказал – не надо учить других тибетскому буддизму, надо их учить просто Дхарме.

Просто чисто Дхарме. Поэтому, благодаря дружбе с Дхардо, когда Сангхаракшита вернулся в Англию, он стал учить Дхарму и другие люди стали практиковать дхарму и всё это было естественно.

Первый раз я приехал в Падмалоку в Англии - ретритный центр, некоторое время, после того как умер Дхардо ринпоче, я нашел что там была ступа и в ступе было часть того, что осталось от тела Дхардо ринпоче. И там было 3 выражения из списка слов, которое часто учил Дхардо ринпоче:

1. Почитать доктрину.
2. Жить в соединении.
3. Излучать любовь.

Поэтому пришёл момент, когда речь пойдёт о моей истории ещё раз. Мне стало ясно, что я должен принимать свою практику более серьёзно. И когда я стал разделять свою практику с другими людьми, моя практика стала чувствоваться более реально, подлинно.

Поэтому я решил, что мне нужно проводить время с тем, который постоянно практиковали Дхарму. И я нашёл место, где люди жили вместе и работали вместе и такое место название «Windhorse Trading». И я позвонил и спросил – можно я приеду к вам? И они сказали – да, завтра. Давай завтра. И я узнал, что у меня были такие люди, некоторые из которых очень серьёзно практиковали Дхарму. Там были замечательные люди, как Суваннавира и я немедленно осознал, что дружба, духовная дружба это была очень важная часть практики.

Мне сказали, что есть три драгоценности к которым мы обращаемся к прибежищу, к прибежищу в них – в Будде, в Дхарме и в Сангхе.

Мы можем обращаться к прибежищу в Будде, когда мы стремимся к достижению Просветления.

Когда мы медитируем регулярно, мы обращаемся к Прибежищу в Дхарме, когда мы изучаем средство, практику которого мы можем практиковать.

И мы можем обращаться к Прибежищу в Сангхе, когда мы развиваем Сангху, по средствам развития дружбы.

И я понял, что могу сказать, что обращался к Прибежищу в Будде, я обращался к прибежищу в Дхарме. Некоторые примеры, но я не могу так сказать. Я не мог так сказать, что я обращаюсь к прибежищу в Сангхе. Сангха начинается, когда мы начинаем узнавать больше друг о друге и когда мы начинаем разделять нашу практику. И поэтому, я попробовал это сделать.

Я попробовал это сделать и я узнал сразу, что у каждого мало свободного времени.

У людей много работы, у них ночью, которые живут вместе в общежитии собирались вместе. Группы были для «Митры», что они могут изучать Дхарму вместе. Если они спросили стать членами ордена, есть группы, которые называются – «Группы для тех, кто обращает к Прибежищу». Может быть они поддерживали учение Дхармы в буддийском центре.

Когда мы начинаем развивать дружбу с другими людьми, может быть мы чувствуем, что это сложно. На всякий случай для меня это так и показалось. Но я понял, и другие люди мне сказали, что если я не стремлюсь к этому, если я не работаю, чтобы достичь этого, такой дружбы просто не будет.

Прошло несколько месяцев и мне было трудно встретиться с другими людьми и как я продолжал работать в «Windhorse Trading» окружающие люди, они все практиковали Дхарму, я стал осознавать, что я переживал опыт метты вокруг меня. И я понял, что у меня идея, что дружба это что-то, что происходит между двумя людьми. И я даже понял, что я искал дружбу здесь или там, дружба появилась вокруг меня естественно. Я стал чувствовать близко к другим людям с которыми я работал, с которыми я жил. И я заметил, что дружба развивалась естественным способом.

В практике Дхармы есть две разные аспекты – совершенное стремление, совершенная энергия, которая является шестой частью на Восьмеричном благородном пути.

Первое, это мы стремимся, мы сделаем это осознанно, у нас есть дисциплина. Точно говоря найти время, чтобы встретиться с другими людьми, быть щедрыми с другими людьми, со-радоваться положительным качествам других людей.

Другой аспект, это быть просто восприимчивым, поэтому нам нужно действовать и нам нужно быть открытым.

Есть два духовных факультета – развивать дружбу с другими людьми «Вирья» и «Шрадха».

Вирья - это энергии, которые текут в направлении «Кальяна-митрата», которые текут в направлении Нирваны. И мы можем трудно стремиться работать к нашим целям. Тщательно работать над состоянием ума, которые у нас есть, мы тщательно работаем, следуем пяти наставлениям, следуем четырём правильным стремлениям, регулярно практикуем медитацию и делаем то, что надо, чтобы развивать дружбу.

Без качества шрадхи все эти попытки, они могут чувствоваться сухими. Если у нас есть качества шрадхи, это значит, что мы трогаем красоту того, что мы стараемся сделать. И мы становимся восприимчивыми к дружбе и красоте, которая уже существует вокруг нас. И рады, что мы развивались вместе и стали практиковать вместе, наш прогресс на духовном пути становится побыстрее и наша практика становится сильнее. Потому, что есть другие глаза, другие руки, которые поддерживают нашу практику.

Это как я сказала раньше, когда мы собираемся практиковать вместе. Когда мы увидим друг друга, мы хотим поддерживать друг друга. Но когда мы работаем вместе, когда мы живём вместе, нам нужно идти сквозь поверхностные аспекты нашего существования.

Когда вы работаете, когда вы практикуете с другими буддистами, маска которую нам нравится показать другим становится неудачной. Наша маска падает иногда и мы открываем другим, то, что нам нравится в себе, но мы также открываем то, что не нравится в себе.

Когда я в первый раз стал видеть своих демонов, не искусные привычки, бесовский, демон, чёрт, дьявол, злой дух, который жили в себе. Я помню, что рассказал другому человеку, он был более опытный человеком, чем я. Я им сказал, что есть часть меня, которая мне не нравится и он сказал – в действительности вы гораздо хуже, чем вы думаете о себе. Но в тоже время – вы гораздо лучше, чем вы думаете о себе. Одним словом, мы гораздо больше, чем то, что мы думаем о себе. Хуже и лучше.

И есть части себя, которые незаметны до тех пор, пока мы не начинаем работать с другими людьми. Поэтому, дружба может быть довольно страшна время от времени, но всегда она появилась в контексте метты.

Метафора, которая у нас есть, если мы работаем и живём с другими буддистами - это поставить камни в стиральную машину. И потом на час она работает. И когда мы открыли камни, мы увидели, что они стали замечательны, блестящи. Это по средствам дружбы, что мы узнали – кто мы в действительности. И мы не найдём, что у нас есть качества, есть энергии, которые мы в действительности не думали, что мы имеем такие качества.

Поэтому, когда мы начинаем переживать себя в контексте сангхи, можно заметить, что есть три разные типы людей. Люди на том же уровне как мы, люди которые мы думаем они на похожем уровне, или не так опытны как мы. И когда мы работаем и живём с этими людьми, препятствия может возникают. Может мы хотим всегда выиграть против других. Но если мы продолжаем практиковать «Метту-бхавану», если мы продолжаем осознавать своё дыхание, если мы продолжаем развивать дружбу, мы можем изменить

такие грубые энергии, которые у нас есть в что-то более похожее на «Кальяна-митрата».

У меня есть друг, он называется Сатьялила, она работала в кафе в Лондоне. С ней работали три митры и она рассказывала о процессах, которые происходили между ними. Это было почти как четыре человека находились вместе в большой сумке и другие люди, которые находились вне сумки слышали такие крики, аргументы, которые случились в сумке. И иногда кто-то будет волноваться и открывать сумку и видеть, что происходило внутри - всё нормально у вас девушки? И они переставали говорить и говорить человеку – всё нормально, всё прекрасно, всё хорошо, спасибо. И они продолжали. Но после некоторого времени, дружба между ними стала очень хорошая, сильная. Они отдали друг друга.

Это контекст в котором мы можем изменить, преобразить себя. Но также в сангхе мы найдём людей, которые более опытни чем мы. Мы можем почитать этих людей, и они могут показать нам путь. Они могут говорить о вещах, которые мы не заметили и у нас может появиться чувство благодарности к ним. Благодарность, способность чувствовать благодарность, это очень важное качество.

Я вспомнил, как я участвовал на ретрит. И люди так говорили о качестве благодарности и я думал про себя – о чём они говорят, почему они так говорят? Но через некоторое время я сядился – медитировал, это как что-то упало из глаза и сразу в мгновение я видел все помощи, которые я получил.

Дружба Дхардо ринпоче и Сангхаракшиты, Дхардо ринпоче, который помогал Сангхаракшите прийти в Англию, чтобы создать движение. Дружба между Сангаракшитой и Куланандой, благодаря которой Куланада создал компанию «Windhorse Trading» и Ваджраякету, который руководил компанией и Кетураджа и моих друзей, которые стремились сделать прогресс на духовном пути.

Поэтому я осознал, что есть так много, которых я должен благодарить и это было полностью естественно, что я чувствовал это.

И третье есть люди в сангхе у которых меньше опыта, чем мы сами и у нас есть возможность им помогать. Мы можем заметить то, что они не осознают, поэтому возникает сострадание.

Поэтому, у нас эти все разные типы отношения, которые даёт наша жизнь. И наша жизнь становится богаче, благодарю каждого из них. Сангха это динамически, это живое, это постоянно изменяется, отношения между людьми они не фиксованы.

Я помню, что кто-то пришёл, приходил и у него опыт меньше, чем у меня и мы стали ходить пить кофе вместе и я показал ему, что надо сделать. Я осознавал аспекты жизни, которые в тоже время они не осознавали. И потом что-то случилось у них и их практика становилась глубже, что-то изменилось. И оба осознавали, что другой человек он стал более опытным человеком чем я. И мы осознавали я и тот другой, что это случилось. И это важная разница между дружбой буддистами и дружбой в обычном смысле этого слова.

В обычной дружбе в группе, люди между вами они фиксированы место не изменятся. Кто-то постоянно становится высшим, кто-то постоянно становится нижним, но истинная дружба, истинная сангха есть постоянное путешествие и ничего не является фиксированным, ничего так не является.

И мы постоянно находим новыми богатства и мы закончим скоро. Я буду читать стихотворение из Шантидэвы. Шантидэва нас учит как практиковать дружбу, как практиковать сангху на более высоком уровне.

*Может быть я остров, для тех, кто нуждается в острове,*

*Пусть я буду светом для тех, кто нуждается в свете.*

*Для тех, кто хочет отдохнуть, можно я буду давать им кровать.*

*Для тех, кто нуждается помощь, можно я помогать им.*

*Может быть драгоценность, которая выполнит все желания.*

*Может быть я источник богатства, для очень большого количества людей.*

Это идеал дружбы, для меня это что-то, которое, я развиваю, я надеюсь я стремлюсь к этому идеалу. Надо продолжать работу. Спасибо большое.