

Важна непрерывность практики. Если вы принимаете много лекарства, а потом вдруг прекращаете его прием, теряется эффект от приема лекарства. Слишком много лекарства принимать нехорошо, но и полностью прекращать лечение тоже плохо. Иногда у нас бывают вредные привычки – и мы следуем тем примерам, о которых я только что говорил. Когда вы очень восторжены, то вы чересчур усиленно занимаетесь медитацией. Затем, когда ваш восторг несколько оседает, вы вообще прекращаете практиковать. Мой учитель называл это «огнем от сжигания бумаги». Важно, чтобы в качестве топлива для вашего огня вы использовали дрова. Тогда вы сможете добиться того, чего хотите: вскипятить воду. Это был небольшой совет. Сейчас мы продолжим учение, которое я давал раньше.

Итак, мы говорили об уме, и закончили разговор о четырех из пяти путей. Пятый путь называется путем не-учения. В рамках учения Махаяны пятый путь означает, что вы уже достигли состояния будды. Вы полностью закончили свое обучение: ваш ум полностью освобожден от всех омрачений, вы реализовали все благие качества вашего ума. Остается только одно – действовать на благо всех живых существ.

Когда вы достигаете состояния будды, у вас есть четыре формы, четыре тела. Их можно свести к двум формам, двум кая. Первое – это тело формы, Рупакаая. Рупакаая имеет две формы – Нирманакая и Самбхогакая. Нирманакая – это тело эманации (эманлирующее). Оно позволяет появляться одновременно в очень многих местах в форме, видимой для других живых существ. Обычные люди могут увидеть Нирманакаю. То, как нам является Его Святейшество Далай-лама, – это Нирманакая – та форма, в которой Будда виден для живых существ и может давать им учение.

Самбхогакая – это тело блаженства. Это очень тонкое тело. Обычные люди не могут его видеть. Например, Манджушри – это форма Самбхогакая, и вы не можете увидеть ее. Эта форма может присутствовать везде, где есть живые существа, но они не могут увидеть ее непосредственно.

У Дхармакаи тоже есть две формы. Первая – Джнянакая – это тело мудрости истины, ум будды, познающий все феномены. Вторая форма Дхармакаи – Свабхавакая, тело таковости истины. Это пустота, или чистота, сознания будды.

Важно знать эти четыре формы. В будущем ваше собственное тело трансформируется в эти четыре формы. Ваши четыре каи не придут откуда-то извне. Ваше грубое физическое тело не может стать этими четырьмя формами. Тонкая форма – ваша прана, которая действует как основа для ясного света ума, может трансформироваться в Рупакаю, формное тело. Вначале возникает Самбхогакая, тело блаженства, а затем из него возникает Нирманакая, тело эманации. Тело Нирманакая более грубое, чем Самбхогакая.

Что происходит с вашим умом? Ваш грубый ум не преобразуется в Будду, но ясный свет благодаря обучению, тренировке, может быть преобразен в тело мудрости истины. А в нем уже существует тело таковости. Даже когда вы – обычное живое существо, в вас присутствует пустота ума. Но она еще при этом не проявляется как тело таковости истины, потому что основа объекта не освобождена от омрачений.

Что касается пустоты, то она есть как в сознании любого омраченного существа, так и в сознании будды. Но что касается основы объекта пустоты, в этом есть разница. В одном случае объект пустоты – это обычный ум обычного живого существа, не свободный от омрачений, а в другом случае – сознание будды, которое полностью освобождено от омрачений. Пустота ума, который полностью освобожден от омрачений и в котором реализованы все его благие качества, называется телом таковости истины.

Что такое природа будды, о которой так много говорится в буддийских текстах? Есть два аспекта природы будды: один из них называется развивающимся, а второй – пребывающим. Эти две природы и трансформируются в тело мудрости истины и в тело таковости истины.

Сейчас я помогу вам распознать растущую, развивающуюся природу будды. Это ясный свет ума, условная природа, т.е. ясный и осознающий ум. Это и есть развивающаяся природа будды. В ясном свете ума нет множества концепций. Он подобен экрану телевизора, на котором появляется множество картинок-концепций. Эти картинки возникают из экрана телевизора и затем исчезают в нем.

Еще один пример – океан. Его можно уподобить ясному свету, а волны – концепциям. Волна поднимается из океана, а не сама по себе. А когда она исчезает, она опять возвращается в океан. Она никогда не бывает отделена от океана. Когда вы находитесь на поверхности, вы следуете за волной, поднимаетесь и опускаетесь вместе с ней. Когда волна поднимает вас, то вы, поднимаясь вместе с ней, чувствуете себя очень гордым, самым умным, самым лучшим. А когда волна опускается, вы думаете, что вы самый плохой. Это потому, что вы находитесь на уровне концептуального мышления, т. е. на поверхности океана. Если вы глубоко погрузитесь в океан вашего сознания, эта глубина называется ясным светом ума.

Если вы попытаетесь силой остановить концепции, то не сможете этого сделать. Это равносильно попытке руками остановить волны океана. Вы не можете заставить их перестать подниматься и опускаться. Точно так же, если вы скажете вашему уму, чтобы он перестал думать, у вас ничего не выйдет. Должна быть методика, техника. Почему возникает волна? Ее поднимает ветер. Если не будет ветра, не будет и волн. Тогда у вас не будет необходимости останавливать океанские волны руками. Почему возникает так много концепций? Потому, что вы влечетесь вслед за ними. Старайтесь не следовать за ними, не позволяйте себя увлечь. Оставайтесь со своим умом.

Есть специальная техника медитации на ясный свет ума. То, что я вам сейчас говорю, – это очень просто. Есть намного более сложные вещи. Не зная, что такое пустота, нельзя заниматься ни медитациями Махамудры или Дзогчена, ни другими, о которых вы говорите. Это все будут пустые слова. Когда ваш ум спокоен и осознан, оставайтесь вместе с ним. Иногда некоторые, медитируя на ясный свет, создают себе ментальную картинку ясного света ума и пребывают на созданной ими картинке. Это неправильно. Вы все еще пребываете в концепции. Иногда созданный таким образом ясный свет будет белым, иногда голубым, он будет меняться. Ум не может видеть ум – такова точка зрения школы Прасангика. Острие ножа не может порезать само себя. Точно так же ум не может видеть ум. Прасангика не соглашается с точкой зрения, которая предполагает, что ум может видеть ум. Самосозерцающего ума нет. Читтаматра, более низкая школа, утверждает, что ум может наблюдать (созерцать) сам себя. Прасангика, высшая школа буддийской философии, выражающая наиболее верно в самой превосходной степени учение Будды, с помощью очень ясных доводов доказывает, что ум не может созерцать сам себя.

Но как же тогда медитировать? Как все-таки ум видит ум? Очень большой вопрос. Если вы не будете знать это очень ясно, то будете создавать образ ума и медитировать на созданном вами образе. В действительности это не будет медитацией на ясном свете. Кхедруб Ринпоче сказал, что мы должны внимательно относиться к этому вопросу. Он объяснил, что школа Прасангика, созданная Нагарджуной, в наиболее полной и совершенной форме выражает взгляды Будды, поэтому ни одно учение, противоречащее школе Прасангика, не может считаться истинным, даже если это тантрическое учение. Далее он дает объяснение, как надо делать эту медитацию. Он говорил, что, медитируя на ясный свет ума, просто

оставайтеcь со своим умом. Нет какого-то ума, находящегося извне, который наблюдает за умом, находящимся внутри.

Это должно быть подобно маленькому озеру, в котором плавает маленькая рыбка. Она настолько мала, что плавает, не тревожа воды, от ее движения не возникает даже малейших волн. При этом она видит воду. Точно так же находитесь со своим умом. Бдительность, подобная рыбке, – это одна из составляющих частей вашего ума. Бдительность и проверяет, какие концепции возникают. Когда приходит концепция, бдительность распознает ее как концепцию. Тогда концепция уходит, но вы за ней не следуете. Концепция появляется, подобно облаку в небе, и так же исчезает. Более подробно я не буду вдаваться в это. В будущем мы еще поговорим об этом

Путь к Пробуждению излагается с точки зрения трех аспектов: основы, пути и результата. Благодаря тренировке, практике проявляется ваша глубинная основа – ясный свет ума. Что касается пути, существует два пути, которые можно уподобить инструменту. Это метод и мудрость. Методом называют отречение и бодхичитту. Второй путь – мудрость – это ум, напрямую познающий пустоту. С помощью этих двух путей, метода и мудрости, основа (ясный свет ума) преобразуется в тело мудрости истины. Когда ясный свет ума уже преобразован в тело мудрости истины, тело таковости истины возникает спонтанно, подобно тени. Пустота ума уже присутствует здесь, она присутствует всегда, с безначальных времен. Она не есть нечто, недавно или вновь созданное, и прекратить ее существование никто не может. Основа пустоты – ясный свет. Когда он преобразуется в тело мудрости истины, то пустота тела мудрости истины и называется телом таковости истины.

Это объяснение дается как в сутрах, так и в тантрах. Все четыре школы тибетского буддизма должны сходиться в этом объяснении, потому что я давал его вам, основываясь на коренных текстах. Четыре школы тибетского буддизма – это четыре ствола, растущие из одного корня. Если кто-то из них не соответствует этому корню, значит, что-то не правильно в этом ответвлении, в этом стволе.

Что касается тонкого энергетического тела, его очень трудно трансформировать в формное тело будды (Рупакаю). Чтобы накопить достаточно заслуг, чтобы достигнуть формного тела, необходимо практиковать три неисчислимых кальпы (эона). В тантре существует особый метод для того, чтобы Рупакаю можно было достичь значительно быстрее. Накопление заслуг для того, чтобы достичь Рупакаю, – это создание непрямо́й причины Пробуждения. Йога божества создает прямо́ую причину. Когда кто-то спрашивает вас, в чем различие между сутрами и тантрами, это можно объяснить только с точки зрения метода, а не с точки зрения мудрости. В том, что касается мудрости, между сутрами и тантрами различия нет. Что касается метода, в тантре тоже используется и отречение и бодхичитта, но есть еще особый метод, который называется йогой божества. Т. е. различие между сутрами и тантрами – это различие в методе.

В тантрах есть особый метод – йога божества, которого нет в учении сутр. Он позволяет достичь тела формы будды намного быстрее. Среди четырех классов тантр, самым высшим является махаануттарайога-тантра, потому что она обладает особым методом – иллюзорным телом, который является прямо́й причиной для создания тела формы будды и позволяет в течение одной жизни трансформировать свое тело в Рупакаю. Многие тибетцы, которые пользовались этим методом, сумели в течение одной жизни трансформировать энергетическое тело в иллюзорное тело, а затем иллюзорное тело в тело формы будды. Они могли проявляться во многих формах и действовать на благо множества живых существ. Затем эти формы возвращались и растворялись в их теле. Но этих реализаций не так просто

достичь. Это правда, а не фантастика. А вот история о том, что в Тибете делают операции, которые способствуют появлению третьего глаза, это фантастика.

Мой духовный наставник говорил мне, что для начинающих очень важно иметь грубое понимание сутр и тантр. Знание о том, как можно достичь состояния будды, т. е. понимание всего пути в целом, очень драгоценно. Даже само понимание этого может спасти вас от низких перерождений. Вследствие этого понимания у вас возникнет вдохновение, желание заниматься практикой. И однажды вы сможете достичь освобождения. Каждый великий проект рождается из вдохновения. Если ваше вдохновение направлено на достижение каких-то небольших целей, малых планов, то вы и сможете осуществить малые планы. Вы будете делать все, чтобы достичь небольших временных целей. Допустим, у вас есть проект – стать миллионером. Вы будете день и ночь думать, как вам стать миллионером, будете работать ради этого. Но даже если вы станете им, все равно вам придется когда-то умереть. Ни один из своих миллионов вы не сможете взять с собой. Нет никакой уверенности в том, что вы будете счастливы, став миллионером. Возможно, у вас возникнет много разных проблем. Итак, это заключение относительно учения об уме.

На следующем занятии по просьбе многих из вас я буду давать учение о пустоте. Отречение, бодхичитта и понимание пустоты – это главные инструменты, которыми пользуется буддист. Без них, какой бы практикой вы ни занимались, это будет всего лишь «хум» и «пе». Если вы утром просыпаетесь рано, чтобы делать практику, вы и сами не выспались, и другим не даёте спать. Но когда у вас есть эти три инструмента, даже в метро вы можете делать мощную практику. А окружающие будут думать, что вы просто спите. А вы, не отвлекая и не раздражая других, выполняете очень действенную практику. Вы можете носить свою обычную одежду, вам ни к чему одеваться как-то по-другому, в отличие от обычаев вашей страны. Носите ту одежду, в которой вы адекватны вашему обществу. Когда вы разговариваете, ваша речь должна быть адекватна тем людям, с которыми вы общаетесь. Иногда вы можете вкрапывать в нее учение Дхармы. Это будет очень полезно для окружающих. Но если вы с первой минуты общения с человеком заявите ему, что «все кругом сансара и все, что он делает, – неправильно», это будет печально.

Учение о пустоте понять нелегко. Я изучал его в течение долгого времени, но до сих пор не могу сказать, что познал его в совершенстве. У меня есть некоторый уровень понимания пустоты. И всем, что я знаю, я готов поделиться в вами. Но если у вас будет возможность послушать, как дает это учение более аутентичный мастер, такой как Его Святейшество Далай-лама, то для вас это будет очень полезно. Когда вы поймете пустоту с точки зрения Мадхьямаки Прасангики, тогда Махамудра и Дзогчен покажутся вам очень легкими.

Я вам расскажу такую историю: один великий геше, который долго изучал этот вопрос, затем удалился в горы для медитации. У него было полное понимание пустоты. Он слышал о том, что Махамудра – высокая практика, и однажды отправился к одному великому учителю, своему близкому другу, медитировавшему на Махамудру. Геше сказал своему другу, что сегодня он пришел к нему, чтобы просить учение о Махамудре. Оба они медитировали в горах. Второй геше дал первому передачу текстов Махамудры. После этого первый геше попросил: «А теперь дай мне учение». Второй ответил: «Ты уже постиг Махамудру. Я дал тебе передачу текстов, поскольку ты просил о ней». Махамудра означает ясный свет, самый тонкий ум, который понимает пустоту. Это называется Махамудра или Дзогчен. Осознание ясного света – это трудно. Но самое трудное – понимание пустоты.

Когда Будда достиг Пробуждения, более сорока дней он не давал учения, он медитировал на пустоту. Тогда к нему явились боги – Индра, Брахма и другие – и попросили его дать учение им и другим живым существам, которые вращаются в сансаре. Будда сказал им, что он

действительно обнаружил драгоценное учение, но если он его даст сейчас, оно не подойдет для этих существ, поэтому некоторое время он будет хранить молчание. Здесь имеется в виду учение о пустоте. Если люди понимают пустоту неправильно, тогда это учение больше вредит, чем приносит пользу. Мой учитель говорил, что попытка постижения пустоты подобна попытке снять бриллиант с головы змеи. Если вы допустите ошибку, то змея вас ужалит. Но если вам удастся взять бриллиант, то он ваш. Много работать не надо – взял и все. Поэтому вам не следует закрывать глаза и стараться схватить его. Надо делать все постепенно и тщательно, предварительно получив все необходимые знания.

Без познания пустоты, сколько бы мы ни медитировали на отречение, бодхичитту, на ясный свет ума, для нас будет невозможно освободиться от сансары. Поэтому лама Цонкапа говорит: «Вначале постарайтесь понять взаимозависимость». В данном случае взаимозависимость означает пустоту. Один из аспектов пустоты называется взаимозависимым возникновением. Второй аспект пустоты – это собственно пустота. Эти два аспекта – одно целое, рассмотренное с разных точек зрения.

Приведу вам пример с тончайшей частицей. С одной точки зрения это атом, с другой точки зрения – это энергия. Эти два названия показывают эту вещь с двух разных сторон, но объект один и тот же. Когда вы понимаете закон сохранения энергии и массы, тогда вы понимаете науку, хотя закон этот не такой уж и сложный. Что касается пустоты, с одной стороны, это пустота, а с другой стороны – взаимозависимое возникновение. Это одно и то же с двух точек зрения, они друг другу не противоречат. Когда вы поймете это, это будет означать понимание теории взаимозависимости.

Теперь я вам объясню, зачем нужно познавать пустоту. Потому что мы не хотим страданий и хотим счастья. Мы знаем, что страдания возникают из-за причины. Есть грубые и тонкие причины страданий. Грубые причины нам хорошо известны (например, различные заболевания). Но есть еще тонкие причины. Это негативная карма и омрачения. Когда вы попадаете в какую-то опасную ситуацию, например когда ваша машина попадает в аварию, вам кажется, что авария произошла по грубой причине. Две машины столкнулись друг с другом, и грубая причина – это другая машина.

Приведу еще пример: если в земле нет семени, а вы будете поливать ее, на ней все равно ничего не вырастет. Но если семя есть, и вы польете его водой, то обязательно вырастет растение. Поэтому, когда с вами что-то происходит, например вы попали в аварию, то основная причина этого в том, что вы создали карму. Поэтому последовало все остальное. Почему вы оказались в нужное время в нужном месте? В силу кармы. У вас уже есть это семя, и при встрече с необходимыми условиями карма проявляется. Вы уже получали учение о карме и знаете, что вся негативная карма создается вашим омраченным умом и заставляет вас в настоящий момент испытывать страдания. Все остальные несчастны по этой же причине. Это настоящая болезнь. Это недуг, которым вы страдаете с безначальных времен и до настоящего момента. Если вы не вылечите этот недуг, он будет и дальше порождать негативную карму, порождать страдания, и страданиям не будет конца. Это и называется вращением в сансаре. Принятие перерождений под контролем омрачений называется сансарой.

Откуда берутся омрачения? Они возникают из привязанности и гнева. Теперь исследуем, откуда взялись привязанность и гнев. Привязанность и гнев возникают из коренной причины – неведения, неправильного понимания того, что есть «я» и другие объекты. Мы принимаем за истинное существование вещей их внешнюю видимость. Мы не стараемся анализировать глубже. Весь иллюзия, непонимание возникает из-за того, что мы верим, что

вещи именно таковы, какими они нам видятся. Вещи не существуют таким образом, каким они нам видятся. Но это не означает, что вещей не существуют вовсе.

Вначале возникает неправильное понимание того, что есть «я». Например, в зале много людей, и вам предлагают подняться на сцену, именно вам. В этот момент у вас очень сильно ощущение «себя», и это ощущение вашего «я» – неправильно. Затем это неправильное понимание вами своего «я» уже пытается как-то себя защитить. Оно лжет для того, чтобы защитить себя, или приписывает вам черты характера, которыми вы на самом деле не обладаете. Вы не находитесь в своем естественном состоянии, вы выдумываете себя. И тогда, если кто-то говорит вам: «Ты велик», вы привязываетесь к этому утверждению. А того, кто это сказал, вы считаете своим другом. Другой человек скажет, что вы дурак. Тогда у вас возникает некоторый гнев, но вы стараетесь его контролировать, потому что не хотите показать себя с плохой стороны. Вы смотрите на реакцию людей, а про того человека думаете, что он точно ваш враг. Так возникает деление на друзей и врагов. В следующий раз, увидев этого человека, вы будете видеть его своим врагом. Но кто же создал врага? Если бы враг имел объективное существование, тогда он с самого начала представлялся бы вам врагом, еще до того как он назвал вас дураком. Но до этого он представлялся вам обычным человеком, и только слова «ты дурак» сделали его вашим врагом.

Таким же образом возникает множество других концепций. Например, концепция единой, имеющей очень определенное существование России, Москвы и т. д. Тогда вы путаете свое «я» с Россией. Когда кто-то говорит, что русские дураки, вы приходите в ярость. В действительности вы не знаете, что такое Россия и где она находится. Отождествляя себя с Россией, с Москвой, с буддизмом, вы просто следуете за волной на поверхности океана. Если кто-то говорит, что буддизм – это замечательно, вы на этой волне вздымаетесь вверх. Но если вам скажут, что буддисты дураки, у них есть какая-то тантра, они водку пьют, и вообще они плохие парни, тогда с этой волной вы обрушиваетесь вниз.

Из-за этой причины, неведения, мы и создаем много негативной кармы. Негативная карма проявляется спонтанно, потому что наш ум привык, он настроен на негативное. Это подобно ветряной мельнице. Если она рассчитана на определенное направление движения ветра, то при появлении этого ветра она спонтанно движется в этом направлении. Как можно изменить направление ее вращения? Остановить ее руками невозможно, т. е. попытка остановить ее каким-то насильственным методом – это ошибка.

Любая религия учит нас быть добрыми людьми и не вредить другим. Нет ни одной религии, которая говорила бы, что вы должны быть плохим и вредоносным. Все религии дают позитивное направление. Но в разных религиях даются разные методы изменения себя к лучшему. Почему наш ум спонтанно впадает в негативное поведение? Ответ на этот вопрос дают очень немногие религии. В древние времена такие религии существовали. Но в настоящее время религий, дающих ответ на этот вопрос, очень немного. Очень немногие также дают ответ на вопрос, как изменить работу ума.

С точки зрения буддизма наш ум спонтанно впадает в негативное состояние из-за неведения. Это основной механизм, который заставляет наш ум поступать подобным образом. Этот механизм, неведение, при помощи двух дополнительных механизмов – привязанности и гнева – и заставляет вращаться мельничное колесо вашего ума в неправильном направлении. Вращение этого колеса и называется сансарой.

А что такое освобождение? Это когда все благие качества ума у вас возникают спонтанно, а негативные состояния ума не проявляются никоим образом. Итак, нужно заставить колесо вращаться в противоположную сторону. Что для этого нам необходимо? Мы заменяем

основной механизм: неведение заменяем мудростью, познающей пустоту напрямую. Затем меняем и два дополнительных механизма. Привязанность мы меняем на отречение, а гнев – на ум, ценящий других больше себя. Тогда колесо естественным образом, спонтанно начинает вращаться в противоположную сторону. Достичь освобождения мы можем благодаря нашему уму. Ум действительно способен это сделать. В течение тысячелетий многие великие мастера исследовали это, они осознали этот механизм и практиковали способы его трансформации. В итоге они достигли результата. Это доказывает, что освобождение реально и может быть достигнуто.

С моей точки зрения, это самое драгоценное знание этого мира. Если нам придется общаться с существами, живущими в иных мирах, с инопланетянами, и мы будем хвастаться своими технологиями, то очень может быть, что их технологии окажутся выше нашей и хвастать нам будет нечем. Но если мы поделимся с ними этим нашим знанием, нашей мудростью, я уверен, что во всех мирах она будет оценена очень высоко. Я знаю, что многие великие мастера, умирая, медитируют о том, чтобы быть рожденными в этом мире, не в каком-то другом, а именно в этом. Потому что в этом мире они могут найти эту великую мудрость.

То, что я вам сегодня рассказал, это как бы основа для учения о пустоте. Большую часть времени я провожу в Москве. И я хотел бы, чтобы учение, которое я даю, дошло до каждого человека и в Бурятии, Калмыкии, Туве, Омске, Иркутске. Поэтому я хочу, чтобы кто-то из моих учеников помог выпустить книгу на основе тех лекций, которые я читаю. И для вас, слушающих это учение, тоже будет полезно еще раз прочитать его. Тогда ваше понимание учения будет более глубоким. То, что я дал вам сегодня, для молодых тибетцев – курс недельного обучения. Что-то вы услышали, но очень многое упустили.

Вопрос: Когда вы определили в своем уме какую-то негативную мысль, ее надо определить как концепцию или надо еще и раскаяться? Или нужно еще определить ее как пробужденную активность моего гуру, чтобы накапливать благу карму?

Ответ: Когда вы медитируете на уме, какая бы концепция ни возникла в вашем уме, негативная или позитивная, вам не надо за ней следовать. Просто оставайтесь со своим умом и посмотрите, что придет после этой концепции. Если вы последуете за ней, то в вашем уме возникнет множество концепций. Просто с помощью частицы вашего ума – бдительности – наблюдайте за умом. Вначале вы обнаружите, что в вашем уме масса концепций. Это хороший знак, потому что вы поняли, как много концепций действует в вашем уме. Например, вы находитесь на улице. Если вы невнимательны, вы не думаете о том, что по улице едет очень много машин. Если вы остановитесь, то увидите, как много машин едет по улице. Вы подумаете, что сегодня машин на улице больше, чем обычно. В действительности машин на улице столько же, просто сейчас вы обратили на них внимание. Когда вы подобным же образом начинаете наблюдать за своим умом, вы вдруг обнаруживаете, сколько же в нем концепций.

Это медитация довольно низкого уровня, это не медитация Махамудры и не практика Дзогчен. Но иногда, когда люди просто наблюдают свой ум, обнаруживая много концепций, они думают, что занимаются медитацией Махамудры или Дзогченем, и что дальше им уже идти некуда, но это самообман.

Вопрос: Бдительность сама по себе неконцептуальна?

Ответ: Нет, бдительность – это не концепция. Раньше я говорил вам, что такое концептуальная мысль. Это образ, созданный умом. Когда вы не медитируете на ум, вы должны знать, как действовать в разных областях. Например, если вы играете в футбол, там свои правила. В каждом деле – свой закон. Когда медитируете на ум, нужно вести себя так, как мы говорили. При других обстоятельствах следует вести себя по-другому. Если в вас

возникает негативная мысль, постарайтесь изменить негативное состояние ума на позитивное.

Если в вас возникает гнев, попробуйте помедитировать на любовь и сострадание. Эта медитация не требует медитативной позы. Это означает размышление. Постарайтесь увидеть человека, который вызвал ваш гнев, с позитивной стороны. Подумайте, что в течение многих жизней он был вашей матерью и был необыкновенно добр к вам. А сейчас из-за своего неведения он сказал вам что-то нехорошее, и вы уже забыли все то доброе, что он сделал вам раньше. Размышляя таким образом, постарайтесь изменить состояние своего ума.

Чувствуя привязанность, старайтесь думать о непостоянстве и смерти. Ведь совершенно определенно нам придется когда-то с этим столкнуться. Вспомните о той старой женщине, о которой я вам рассказывал. Она не знала о трех жизненных ситуациях, в которых она находилась, и была слишком привязана к цветам. Когда кто-то крал в ее садике цветы, она выходила из себя. Но впоследствии, когда она узнала, что живет в доме, который ей на самом деле не принадлежит, и ее в любой момент могут выгнать, она перестала считать сад и все, что в нем растет, своей собственностью, перестала испытывать привязанность. Ее ум стал более гибким. И ваш ум станет таким же в результате размышлений о непостоянстве. Если у вас будет цветок, вы будете этому рады. Если не будет – тоже ничего страшного. Если у меня есть машина, это очень удобно. А если нет – ничего, доеду на метро. Тогда у вас не будет такого количества желаний.

Именно желания заставляют вас чувствовать себя бедными. Будьте осторожны с привязанностями. Они отнимают у вас время и мешают вашему освобождению от страданий сансары. Привязанность обманывает вас, она дает вам небольшое и кратковременное счастье, но затем приносит еще больше страданий.