

Теперь мы поговорим о том, как заниматься медитацией на четыре благородные истины. Тот уровень практики, который начинается с медитации на драгоценную человеческую жизнь, включает в себя медитации на непостоянство и смерть, Прибежище, карму – это начальный уровень практики. Теперь я задаю вам вопрос: какая практика является сущностной для практики начального уровня? Что за практика, в которой в конденсированной форме содержатся все практики начального уровня? Ответ будет такой: воздерживаться от негативной кармы и создавать позитивную карму. Это сущностная практика. Размышления о драгоценности человеческой жизни, о непостоянстве и смерти вовлекают вас в эту основную практику. А поскольку вы еще не достаточно сильны для этого, то вам нужно что-то, в чем вы можете найти прибежище. При помощи трех драгоценностей, полагаясь на Будду, Дхарму и Сангху, вы получаете больше сил для того, чтобы уменьшать вашу негативную карму и увеличивать вашу позитивную карму. Это начальный уровень.

Следующий – второй уровень. Для него уже недостаточно только уменьшения негативной кармы и увеличения положительной, потому что только благодаря этому вы не можете освободиться от сансары. На втором уровне практики вы должны все более глубоко размышлять над четырьмя благородными истинами. И тогда вы поймете, что такое сансара и что такое нирвана. Вы поймете также, что если вы не освободитесь от сансары полностью, то где бы вы ни родились, в этом месте будет присутствовать природа страданий, а ваше счастье не будет подлинным счастьем. Вы поймете, что ваше счастье имеет только временный характер, потому что вы существуете там, где все имеет природу страданий. Я говорю не об абсолютной природе, а об условной. Например, в природе огня – жечь и давать тепло, поэтому, пока есть огонь, будет жар.

Для того чтобы развить в себе очень сильную убежденность в необходимости отречения, вы должны медитировать на четыре благородные истины. В результате этой медитации в вас начинает вырастать отречение, непривязанность. Постепенно вы поймете, что это очень глубокое учение. Почему оно необходимо нам? Потому что одна из главных причин, по которой мы находимся в сансаре, – это привязанности.

Если вы проводите ретрит по четырем благородным истинам, готовьтесь к нему так же, как и к другим ретритам. Медитация на четыре благородные истины или медитация на отречение – это одно и то же, только разные названия. Некоторые люди говорят, что они медитируют на отречение, на самом деле они медитируют на четыре благородные истины.

Итак, вы совершили молитвы, приняли медитативную позу. Когда вы читаете мантры Будды Шакьямуни, вы обращаетесь ко всем буддам и бодхисаттвам с мольбой: «Пожалуйста, дайте мне благословение для того, чтобы я мог удалить всю негативную карму, которая мешает мне развить в себе отречение, и благословите меня развить чистое отречение как можно быстрее». Тогда из поля заслуг, (если вы визуализируете в центре Ламу Цонкапу, то в сердце его находится Будда Шакьямуни), из сердец всех будд и бодхисаттв исходит белый свет, который дает очищение, а затем – желтый свет, который дает благословение. Потом вы переходите к медитации на отречение, или на четыре благородные истины. Очень хорошо, если вы будете помнить наизусть все положения этой медитации; подглядывая в бумажку, вы будете несколько прерываться.

Я объяснял вам, как именно надо заниматься медитацией, и не буду к этому возвращаться. Я расскажу только о положениях, на которых мы должны медитировать. О методе, который помогает вам развить в своем уме определенные убеждения, подобно тому как вы можете увеличить силу огня, я говорить не буду, это я уже объяснял вам раньше. Я рассказывал вам о том, как обращаться с огнем: когда он очень сильный, не надо на него

дуть, просто оставайтесь с ним рядом, а когда он ослабевает, постарайтесь его раздуть. Аналитическая медитация подобна раздуванию огня: ваши размышления раздувают огонь чувства, но в какой-то момент, когда ваше чувство отречения, подобное пламени, становится достаточно сильным, вы должны просто оставаться с огнем, пребывать с этим чувством, не вдаваясь сильно в анализ. Когда интенсивность чувства отречения ослабевает, вы должны вновь раздуть огонь при помощи аналитической медитации. Таким образом, во время ваших медитативных сессий и в перерывах между ними поддерживайте горение. Тогда вода, подобная реализации отречения, обязательно закипит. Если огонь вашей медитации будет то вспыхивать, то гаснуть, если вначале очень сильный всплеск эмоций и много слез, но потом все чувства уходят, то это подобно тому, что вода только немножко нагрелась, а огонь уже исчез, и вода снова охладилась. Точно так же бывает и в буддийской практике: люди много занимаются, но через некоторое время вы встречаете их и обнаруживаете, что они снова стали такими, какими и были. Но это все же лучше, чем другие люди, которые вообще ничем не занимаются.

Итак, первое положение медитации – недостатки сансары, ее страдательная природа.

Как это представляется нашему уму? О том, что частично сансара действительно плоха, мы знаем. Мы думаем, что в природе этой части в самом деле лежит страдание. Но о некоторой части сансары мы думаем, что там очень хорошо, и мы привязываемся к той части, которая представляется нам привлекательной. Мы не видим всю сансару как обладающую недостатками, вытекающими из ее страдательной природы, потому что мы не знаем, что страдания содержатся в природе сансары. Мы считаем, что в сансаре есть что-то хорошее, что-то, чего стоит добиваться, к чему стоит привязываться. Утром, когда вы просыпаетесь, вы, подобно насекомому, бежите куда-то, затем возвращаетесь... Иногда вы пишете на бумаге немножко больше, чем обычно, и говорите себе: «какой я умный». А если кто-то эту бумагу выманит у вас, вы говорите себе: «какой я дурак». Таким образом, вы все время суетитесь.

Сансара в действительности подобна масляному светильнику. Когда бабочка смотрит на эту горящую лампадку, ей кажется, что огонь прекрасен. Она стремится к огню, чтобы схватить его, и обжигает себе крыло. Она думает, что прекрасное пламя никак не может причинить ей вред, вред ей причинило что-то другое. Тогда она снова приближается к огню. Жар опаляет ее и убивает. В течение многих жизней и до настоящего момента нас убивают не другие, а наши привязанности. Другие – это просто небольшие условия для этого. Почему был убит тот или иной бизнесмен? Те люди, которые совершили убийство, были небольшими условиями для этого убийства. Возможно, это их работа – убивать за деньги. На самом деле его убила его привязанность к деньгам и привязанность других людей. Его привязанность к деньгам не дает ему поделиться деньгами с другими. Поразмыслите над этим: его убила собственная привязанность.

Точно так же в течение многих жизней нас убивали наши привязанности. Они приносили нам вред, потому что мы не понимали, что сансара подобна этому огню в лампаде. Страдания содержатся в природе сансары. Как вы можете объяснить бабочке, что пламя выглядит прекрасным, но оно – природа страдания? Это очень трудно объяснить бабочке, потому что она не понимает слов и не понимает логики. Человеческое существо может понять, что пламя светильника подобно природе сансары. Сансара – это лампа, внутри которой пламя.

Для того чтобы понять природу страданий мы вначале должны подумать о трех различных видах страданий, а затем еще о шести различных видах страданий, затем еще о восьми. Все эти виды страданий – это недостатки сансары. После того как вы проанализируете три,

шесть и восемь видов сансарических страданий, вы скажете себе: «Да, глупо быть привязанным к сансаре». Это подобно тому, как человек смотрит на привязанность бабочки к огню и понимает, что эта привязанность глупа. Если у вас ум бабочки, то вы скажете, что это прекрасно, а если вы перейдете на тот уровень мышления, который отличает человека, то тогда ваше отношение поднимется на более высокую ступень, и вы поймете, что это глупо. С точки зрения арьи, мы все как бабочки, и, в общем-то, довольно глупы. Мы все снова и снова бросаемся в огонь, который нас сжигает. Вы произносите слова о четырех благородных истинах, но для вас это только слова, а сами бросаетесь в огонь. Четыре года я читаю вам лекции об отречении, а вы? Все так же бросаетесь в огонь. Но на самом деле все не так просто.

Когда вы достигаете этого уровня, это своего рода духовный сертификат, это реализация. Вы должны ее создать. В следующий раз мы поговорим о видах страданий не для того, чтобы вы почувствовали, какие вы несчастные, а для того, чтобы предотвратить эту гибельную привычку бросаться в пламя.