

<http://www.nyingma.ru/page.php?id=11>

Сострадание и мудрость - суть практики.

Чоки Нима Ринпоче.

Субботняя лекция. 29 января 2005 года. Боднатх, Непал.

Перевод с тибетского: Томас Доктор.

Перевод с английского: Ксения Петрова.

(Предварительные молитвы).

FPRIVATE "TYPE=PICT;ALT=" Это
называется Дхармой. Что такое Дхарма? Это учения, пришедшие от Будды. Тогда кто такой Будда? Это некто, обладающий великой мудростью и великим состраданием. Будда сострадательен. Будда обладает состраданием, потому что нет ни единого разумного существа, которому он бы не сопереживал. Нет ни единого разумного существа, которому Будда не помогал бы и не поддерживал. Нет ни единого разумного существа, на которого Будда не смотрел бы сострадательно, и поэтому, независимо от того, есть ли у существ вера в Будду или же они враждебно к нему настроены, с его стороны сострадание одинаково искренне и достигает всех. Следовательно, то, чему учит Будда - учение сострадания. В нем говорится: «Развивай любовь и сострадание ко всем, без каких-либо исключений». Это повторяется во всех учениях.

Учения чрезвычайно обширны. Дхарма затрагивает все. Учения затрагивают то, какими вещи кажутся и то, какими они являются на самом деле. Учения связаны с относительной истиной и абсолютной истиной. О чем бы мы ни говорили как о явлениях сансары, нирваны или Пути, все это является темой учений, все это подробно в них излагается и объясняется. В этом отношении учения обширны и обстоятельны, но, тем не менее, мы можем сказать, что они сводятся к учению о двух основных движущих силах: сострадании и мудрости. Это - суть, сердце буддийского учения.

Легко говорить о сострадании, но действительно постичь природу сострадания, сделать сострадание своей практикой - это обязанность и долг любого буддиста.

Сказано, что суть просветления охватывает всех разумных существ. Будда-природа присутствует абсолютно во всех существах. Так это объясняется, и мы можем сказать, что это похоже на зерно. Нет такого разумного существа, которое не обладало бы естественно присущими качествами любви и сострадания, а также способностями познания и понимания - это факт. Это естественные качества, которые просто присутствуют, если ты - разумное существо. Но они также являются основными компонентами мудрого ума будды, хотя находятся в состоянии зерна. Таким образом, мы можем сказать, что все существа принадлежат к «классу будд», они представители одного класса, одного типа. Почему? Потому что их природа - быть сострадательными, понимать и знать. Здесь мы можем привести пример, чтобы

проиллюстрировать, как частичка просветления присутствует, но не полностью развита. Если подумать о новорожденном, то малыш, несомненно, принадлежит к человеческому роду. Ясно, что родилось именно человеческое существо, оно обладает чертами человека. Другими словами, это некто, кто сможет действовать как человек, но для этого необходим период взросления. Ребенок должен вырасти. Мы должны признать, что это новорожденный человек, несмотря на то, что он еще не может вести себя, как взрослый, не может общаться или работать, как другие. Но, с другой стороны, малыш – стопроцентно, человеческое существо. Точно так же, хотя мы и не обладаем мудростью и состраданием на том же совершенном уровне, что и Будда, тем не менее, они - наше фундаментальное качество. Мы такие. Мы такие же, как будды, а новорожденный - такой же, как люди.

Итак, это принадлежность к одному типу, обладание основным качеством. Так как примеры облегчают понимание, достаточно большое их количество используется, чтобы проиллюстрировать, как в нас присутствует просветление. Например, учения могут говорить о зерне, которое обладает способностью проклюнуться и расти, или о масле, присутствующем в кунжутном семени, или о том, что масло потенциально содержится в молоке. Везде это - потенциал, который может проявиться. Таким образом, определенные примеры используются, чтобы показать, что мы действительно обладаем естественно присущими нам качествами сострадания, склонностью заботиться о других, сопереживать другим. Это наша природа. Точно так же, наша природа - осознавать, познавать, приходить к пониманию. Это наша естественная основа, и нас не нужно ей обучать. Они могут быть нам указаны, и тогда мы осознаем, что эти качества нам, по сути, известны, и что мы знаем, что всегда обладали этими двумя качествами - состраданием, способностью заботиться о других, сопереживать, и также способностью знать вещи, быть осознанными, познавать. Это просто-напросто присуще разумным существам.

В нашем случае эти качества весьма ограничены, сужены, и поэтому существуют практики развития этой естественной основы любви и мудрости, присущей нам. Усилить ее, взрастить - вот зачем нужна практика. Поэтому, когда мы получаем учения Дхармы, нам необходимо очень четко понимать, что такое сострадание. Нам нужно глубоко понимать природу сострадания, а затем надо позволить этому пониманию стать реальной движущей силой в нашей жизни, благодаря которой мы станем сострадательными практикующими. Если мы можем гарантировать, что наша жизнь наполнена состраданием, что бы ни происходило, - идет ли у нас все хорошо или не так уж хорошо, - если мы ручаемся, что, несмотря ни на что, у нас есть искреннее стремление заботиться о других, желание помогать и приносить пользу, то это, действительно, суть практики. Сочетая это с развитием способности проникать в суть вещей, и приходя ко все более и более ясному узнаванию природы явлений, мы упражняемся в развитии основного потенциала, той самой основы просветления, которая есть у нас глубоко внутри.

Что такое Татхагатагарбха? Какова суть просветления? Какова суть просветленного существа? Два качества: сострадание и мудрость, их единство, нераздельность. Одно подразумевает другое. Вот суть просветления. В учениях говорится, что именно это и есть самая суть просветления, которой мы обладаем, и которую необходимо развивать. Необходимо приложить к этому

усилия, и тогда качества будут возрастать, становиться сильнее и сильнее. Когда сострадание, наша естественная основа, получает таким образом некоторую помощь благодаря нашим усилиям, то энергия сострадания может стать непостижимо сильной. Нам нужно развивать ее, позволить ей становиться сильнее и сильнее, позволить ей стать всеобъемлющей и непреодолимой, потому что сострадание невообразимо сильно. Вы согласны? Это один из лучших аспектов нашего ума, так же, как его наибольшая проблема, можно сказать, - агрессия. Вот что заставляет нас и всех других страдать: злость, в то время как сострадание дает счастье нам и другим. Сострадание приводит нас на путь и ведет к счастью. Идет ли речь о нас или о других, благодаря состраданию мы обретаем счастье, - как временный, так и окончательный, высший вид счастья. Если взглянуть на злость и на временном уровне, и на абсолютном, именно злость и агрессия заставляют страдать всех.

Будда очень подробно учил о созревании кармы, о природе кармических деяний и о том, как они созревают. Когда мы размышляем над страданием и его истинными причинами, то каковы глубинные причины страдания, любого из его уровней, будь то данная конкретная ситуация или более отдаленные перспективы? Когда мы исследуем, когда ищем причины страдания, то приходим к неведению. Все сводится к неспособности видеть вещи как они есть, она и является причиной развития тревожащих эмоций.

Есть одна тревожащая эмоция, которая особенно негативна, - это гнев, или агрессия. Гнев и агрессия становятся причиной наших страданий и приносят страдания всем другим. Что же это за злость, что за агрессия такая? Это когда мы противопоставляем себя другим. Что бы мы ни делали нашими телом, речью и умом, обладая такой точкой зрения, будет нацелено на принесение вреда явлениям, которые мы считаем несостоящими и хотим искоренить. Когда эта эмоция проявляется таким образом, она ведет нас по пути страдания, и, чтобы мы ни делали, все становится причиной боли и страдания других. Вот что заставляет нас страдать, вот что увеличивает наши страдания. Вот почему было сказано, что нет другого такого зла, как гнев.

Итак, вопрос кармы, созревания последствий наших действий мы можем свести к простым утверждениям. Мы можем сказать, что момент негативного ума - это момент создания плохой кармы. Что такое негативный ум? Ум враждебный, неприязненный. Ум агрессивный. Это плохая карма, потому что стоит только этой враждебности ума проявить себя, она создаёт тенденцию. На ум производится определенное воздействие: в будущем аналогичному настрою будет легче проявиться, чем раньше. Конечно, чем больше мы вовлекаемся в процесс, тем больше способствуем тому, чтобы враждебность и агрессия всплывали из глубин ума и проявлялась. Тогда склонность быть агрессивным и злым будет усиливаться, и, таким образом, то, что мы делаем физически или словесно, будет сделано и сказано злонамеренно. Если мы позволим себе привыкнуть к агрессивности и враждебности, то впоследствии это приведет к тому, что мы станем личностью, несущей негатив и разрушение, чем бы мы ни занимались.

Так какое же средство мы можем применить против гнева и агрессии? Что может по-настоящему их искоренить? Сострадание! Сострадание может искоренить их, если оно очень искреннее и чистое. Если это зрелое сострадание.

Сострадание должно быть созревшим, "недетским". Что же тогда является зрелым состраданием? Сострадание созревает, когда оно становится беспристрастным. Когда оно освободилось от любых предрассудков и распространяется на всех, будь то наш друг, или тот, кого мы считаем врагом, или совершенно незнакомый человек. Когда степень неподдельного сострадания одинакова по отношению ко всем, тогда достигнута его истинная зрелость. Такой вид сострадания может полностью искоренить злость и агрессию.

Буддизм предназначен для практики, и если мы изучаем его, это значит, что мы вовлечены в процесс, в начале которого мы получаем учения, а затем применяем их лично для себя. Мы пытаемся понять, какова может быть их цель, каково значение, мы уделяем учениям огромное внимание, тщательно изучаем их, исследуем, совершенствуем понимание, пока в нас не возникнет сильная уверенность относительно природы учений. Мы продолжаем непрерывно совершенствовать наше понимание, пока у нас не возникнет очень ясное ощущение интуитивного проникновения в смысл учений. Именно такое ясное понимание, такое интуитивное проникновение поможет нам обретать опыт через практику медитации. Так как нашими глубинным качеством является любящая доброта, неотделимая от мудрости, мы тщательно изучаем природу любящей доброты и сострадания. Мы рассматриваем, что за качество может подразумеваться под состраданием. Чем больше мы понимаем, что такое сострадание, тем больше становится наша способность поступать сострадательно, и тем больше мы способствуем росту и созреванию сострадания. Прямо сейчас нам нетрудно признать, что мы не достигли совершенства в сострадании, что наше сострадание пока нельзя назвать беспристрастным и вселенским.

Даже наших любимых мы любим не все время. Иногда мы на них сердимся. Потом мы сожалеем, нам стыдно, что мы разозлились. Мы думаем - не надо так, - но рано или поздно это снова происходит. Итак, даже если взять для примера тех, кого мы действительно любим - родителей, детей и так далее, - на них мы тоже злимся. Если так, то ясно, что еще многое можно сделать в плане развития стабильности и равновесия сострадания. Нам необходимо позволить состраданию расти и набирать силу, чтобы в итоге оно могло достичь совершенства, то есть абсолютной неподвзятости, беспристрастности. Подлинное сострадание распространяется на всех без исключения, и когда мы достигаем этого состояния, то становимся способными действовать на уровне, прежде абсолютно недоступном.

Если мы достигли такого уровня стабильности сострадания, такого уровня зрелости, на котором мы можем искренне, всем сердцем заботиться абсолютно обо всех, проявляются ли они как друзья, враги или незнакомцы, то на этом этапе наше тело тоже станет необычным. Что бы мы ни делали физически, будет становиться источником истинной помощи другим, на временном и абсолютном уровне. Так происходит, потому что действия тела основываются на состоянии ума, и если ум стал подлинно сострадательным, превратился в сострадание как таковое, то тело тоже станет его выражением, как и речь, которая станет полностью надежной, правдивой и истинной. Что бы мы ни говорили, будет оказывать глубокое влияние на всех слушающих. Это будут слова, оказывающие немедленное воздействие. Это будут слова, оказывающие

длительное воздействие. Таким образом, наше физическое устройство и природа нашей речи будут полностью преобразованы проявлениями сострадания. Вот чего нам нужно достичь. Это свершение, о котором мы говорим.

Нам нужно прийти к свершению. Вот почему мы работаем. Мы работаем, чтобы достичь цели, которую себе избрали, иначе зачем бы мы стали это делать? Вот что приносит нам удовлетворение. Когда мы видим, как сбываются наши желания, когда чувствуем "Да, я хотел так-то и так-то, я пытался достичь этого, и вот оно", то это дает нам ощущение удовлетворения, - мы видим, что наши пожелания сбылись.

Не так ли? Мы, люди, и любые другие виды животных, насекомых и так далее - у всех у нас есть желания и надежды. Животные и насекомые озабочены тем, что есть, что пить, где жить. У них есть и другие небольшие проблемы: представления о своей территории, вопросы личной жизни - и все. Им нужно не так уж много. Особенно рыбам. У них, по сути, одна большая проблема - они мучают друг друга. Разные рыбы и морские животные кусают, едят, убивают друг друга, это их тяжелейшая проблема. В остальном, им нужно не так уж много. Им не нужен туалет. Не нужна гостиная. Не нужна столовая. Не нужна кухня. Более того, им не нужна кровать или подушка, мыло, зубная щетка или зубная поликлиника. Все это им не нужно. У них этих вещей нет, они в них не нуждаются, и все же способны функционировать. И чувствуют себя вполне нормально.

А люди весьма умны по сравнению с ними, только наш ум часто находит крайние выражения, как в хорошую, так и в плохую сторону. В плане плохого мы создали много ненужных, вредных вещей. Кто их создал? Человек. Какой человек? Умный человек, гений!

Итак, что значит "крайности"? Крайности бывают хорошими и плохими. Плохие - это ненужные вещи, существующие в мире. Из-за них все напуганы, взволнованы, у всех есть страхи. С другой стороны, в противовес этому, есть много прекрасных вещей, как, например, умения врачей. И даже то, как мы можем путешествовать в разных направлениях - так легко и удобно. Теперь новейшая модель самолета может вместить более 800 человек. В одном большом самолете могут полететь 800 человек. И как полететь? Они поедят, поспят, сходят в туалет, - и придут в совершенно другое место. В это же время они могут смотреть телевизор или говорить по телефону. Так много вещей меняется. Вещи становятся все более и более цивилизованными, простыми, удобными.

Что на самом деле значит "цивилизованный"? Цивилизация относится не только к материальным накоплениям. Цивилизация относится к ментальным богатствам. Что-то внутри должно измениться, в каждом из нас. Мы должны стать более любящими, более добрыми, более заботливыми, более терпеливыми, более полезными, более умными. Тот, у кого это есть - действительно, по-настоящему цивилизован. Как бы там ни было, внешние, материальные достижения - это тоже цивилизованность, у которой есть две стороны: хорошая и плохая. Плохого мы не хотим. Мы не хотим, чтобы были эти ненужные, невероятно мощные бомбы - биологические, химические. Кто их

создал? Бог не создавал, дьявол тоже. Они не явились с другой планеты. Их создал один из видов разумных существ. Их создали не слоны, не тигры, не умные дельфины, не змеи. Их создали люди! Какие люди? Фермеры? Нет. Кочевники? Нет. Кто тогда? Высокообразованные люди. С одной стороны, они изобрели множество прекрасных вещей. Но также было изобретено множество ненужных, вредоносных вещей. Где? В этом мире. Насколько эти изобретения сильны, какие расстояния они могут покрывать, сколько вреда наносить? Кто знает? Образованные люди. Фермеры не знают. Необразованные только что-то слышали про ядерную бомбу, и только сказали "Ох". Они представляют, что это оружие, достаточно мощное оружие, но они даже представить не могут, насколько оно разрушительно. Я думаю, многие из вас смотрели фильм "День после". Думаю, это довольно старый фильм. И если бы кто-то сделал новый фильм и показал, какое воздействие оказывает новейшее оружие, это было бы очень сильно.

Сколько мы страдаем, сколько людям еще придется платить, чтобы помочь с решением проблемы цунами? Это очень грустно. С одной стороны, в этом нет вины разумных существ. Это просто стихийное бедствие, природное явление.

Самое главное вот что: тот, кто интересуется буддизмом, Дхармой, должен знать критически важный момент, который состоит из двух частей - любящей доброты и мудрости. Нам нравится это слышать, нравится изучать, становиться более сострадательными, становиться умными людьми. Я не думаю, что кто-нибудь хочет стать злобным, занимается ли этот человек духовной практикой или нет. Никто не хочет постоянно быть злым, вредить и обижать, говорить гадости. Если вы себя тщательно проанализируете, поймете, что этого не хотите. Вам нехорошо, если вы обижаете других. По каким бы причинам вы не сказали плохие слова, глубоко внутри вы недовольны, вы не цените их. Вы себя не уважаете. Вы можете подумать: "Я злой, это нехорошо". Даже если вы в плохом настроении, в этот день вы не счастливы. Иногда у людей есть причина находиться в плохом настроении. Иногда причин нет. У женщин иногда есть причина, раз в месяц. Надеюсь, у мужчин тоже есть свои причины каждый месяц, я не знаю. Как бы там ни было, иногда у нас плохое настроение без причины, а бывает, что есть причина, а настроение, тем не менее, не такое уж и плохое.

Ум - явление очень забавное, у него много разных уровней. Он очень, очень мудреный. Мы не знаем, где вдруг проявится та или иная мысль. Можно сказать, что мы себя не контролируем. Мы думаем, что контролируем свои мысли, но мысли, или эмоции, очень сильны. Мы в состоянии контролировать многие другие вещи, но что действительно важно, так это контролировать свой ум, и это не так-то просто. Почему? Из-за силы кармы.

Когда мы говорим "сила кармы", то для практикующих и изучающих Дхарму эти слова просты, потому что они им знакомы и очень логичны. Для тех, кто с этим не знаком, не изучал, эти слова подобны иностранному языку, или заморским религиозным представлениям. Но это не столько религиозное представление или иноязычное слово, сколько научное слово. Оно обладает общеизвестным, простым смыслом. Слово "карма" значит "привычка". Если мы один раз проконтролируем ум, от этого будет эффект. Привычкой может стать что угодно. В плане ума, если у нас появляется одна хорошая мысль, и мы

ценим ее, уважаем, рады ей, то есть все шансы, что придет и вторая добросердечная, полезная мысль, а за ней - и четвертая, пятая, - бесконечное количество хороших мыслей. И эти бесчисленные добросердечные мысли не останутся на уровне ума, они превратятся в действия.

То же самое применимо ко злым мыслям. Если вы разозлились один раз, а потом еще и еще раз, то есть все шансы, что вы будете становиться все более и более злым. Тогда и на физическом уровне поведение изменится. Во-первых, вы будете не улыбкавым, во-вторых, у вас изменится цвет лица, в-третьих, манера двигаться станет другой. У каждого - своя манера двигаться. У некоторых она очень смешная. У некоторых все тело трясется. Откуда это берется? Их ударило электрошоком? Нет. Кто-то их истязает? Нет, никто. Откуда это взялось? Бог заставил? Нет, Бог очень добр, он не стал бы этого делать. Дьяволы одолели? Нет, дьяволы очень добры, они бы ничего подобного не сделали. Все очень добры. Тогда кто все создает? Вы сами! Так что - это наша обязанность, наше желание, наша цель - искоренить привычку мыслить агрессивно.

Как я говорил вам, у каждого животного и насекомого есть свои цели, также и мы, люди, хотим успешно достичь своих целей, соблюсти интересы. У нас такие многоуровневые интересы. Если мы приобретаем что-то одно, нам надо второе. Получаем второе, как тут же хотим десятое. Двести, тысяча, два тысячи, - бесчисленные нужды. Нам нужна не просто одна вещь, нам нужны бесчисленные вещи. Нашим желаниям нет числа. Бесчисленные желания, бесчисленные нужды. Из-за них мы себя изнуряем, разочаровываемся. Из-за них мы злимся, грустим, волнуемся, боимся. Иногда, если они "зашкаливают", мы сходим с ума.

Что нам нужно? Мы серьезно надеемся стать счастливыми. Для этого мы используем множество вещей. Всю жизнь мы помогаем сами себе и нашим дорогим друзьям. Мы думаем, что найдем помощь где-то там, всегда где-то там. Но истинное счастье вовсе не "где-то там", а внутри нас самих! Как это доказать? Если мы удовлетворены, если у нас есть одна полезная мысль, это нас радует. Полезная мысль не только приносит пользу другим, но и улучшает наше самочувствие. Когда бы наше сердце ни становилось добрым, если даже только на одну секунду или на пять минут в нас проявляется истинная доброта, мы сразу относимся ко всем хорошо, хотим всем помочь, не хотим злиться, не хотим ругаться, и даже думать плохо ни о ком не хотим, - вместо этого мы всех любим, обо всех заботимся, всем стремимся помогать. Если у нас такое состояние сознания, то мы так счастливы, пребываем в таком покое! Нам так хорошо. Но хорошо не только нам, из-за этой доброты мы много чего делаем. Это похоже на наркотик, дурман, но он очень чистый, истинный. Так что, любящая доброта и сострадание обладают неимоверно хорошими качествами. Они уменьшают все плохие эмоции. Все хорошие качества возрастают. Что служит этому причиной? Любящая доброта и сострадание!

Когда мы говорим "Нам нравится практиковать", что мы подразумеваем под словом "практика"? Мы должны очень хорошо знать, в чем заключается практика. Практика - это четкая визуализация, как картинка в телевизоре или на киноэкране? Такой вид ясности? Или что? Или это произнесение миллионов мантр? Только это? Или практика - это оставить ум в покое на много часов, без эмоций? Лучше, чем картофелина, но все же без эмоций? Так что? Вы

понимаете? Или же следует быть чрезвычайно умными, знать, что делать, чем помочь и чем навредить, что есть, что одевать? Питаться в Японии или в Италии? Менять одежду в Париже, а спать на горячем песке? Ну, так что же? Если вы каждый день так поступаете, если вы спите в собственном самолете - а я знаю, что некоторые так делают - зачем? Вы по-настоящему счастливы? По-настоящему удовлетворены? Нет!

Что такое настоящее удовлетворенность? Что такое счастье? Что приносит людям счастье? Что такое быть по-настоящему полезным другим? Самое главное вот что: любящая доброта и сострадание - наиважнейшие вещи. Я вам говорил, что у нас у всех есть цель. Что такое духовные цели, желания, приобретения? Какая разновидность приобретений? Нам нужно кое-что изменить. Нам нужно кое в чем преуспеть. Бизнесмены каждый день считают, сколько денег заработали. Они говорят: "Время - деньги. Если я теряю деньги - это плохо. Если получаю деньги - это хорошо". Вы учитесь и думаете: "Сколько слов я сегодня выучил? О боже мой, да я много выучил!" Или: "Да, сегодня я выучил не так уж много". А если вы рабочий, вы думаете: "Сегодня я сделал столько-то. Я сделал это. Я построил то. Я сделал так и так. Что ж, хорошо". Или: "Сегодня я не очень-то преуспел".

У всех есть какая-то цель, желание. Всем нужно преуспевать. В чем нам нужно преуспевать? Не следует думать, что нам нужно преуспевать только в духовном плане, знаете ли, только пуджи, молитвы, мантры, визуализации, медитация на определенном уровне. Да, это необходимо и важно, потому что это - методы. Чему эти методы помогают? Они помогают нам обрести большее сострадание и большую мудрость. Вот истинная причина наших практик, иначе они - просто шутка.

Зачем мы делаем так много статуй? Зачем делаем так много подношений? Если не знать причин, можно подумать, что мы делаем что-то бессмысленное и просто теряем деньги и энергию. Почему бы нам не заняться чем-нибудь другим? Например, помочь бедным. Зачем мы подносим тысячу масляных светильников? Мы могли бы отдать деньги за эту тысячу светильников кому-нибудь из нуждающихся. Но - существует много методов, и методы эти действенны. Поэтому если мы думаем: "Я хочу сделать это подношение, что бы все существа стали здоровы и счастливы, чтобы они процветали", то это обладает силой, так как у объектов <подношения>, будд и бодхисаттв, огромные заслуги. Так что их энергия - очень, очень сильная. Что бы мы ни создали, что бы ни поднесли, будет ограниченным, но их энергия, их сила, их благословения невероятно мощны, и простираются всюду самым невероятным образом. Любые духовные ритуалы очень полезны. Но не нужно доверять и полагаться только на них: достаточно только совершения ритуалов. Нет, недостаточно. Ритуал - это только метод.

Нам также надо знать, как совершать ритуалы с умом. Что значит "с умом"? Это значит, что у нас должна быть очень чистая мотивация. Нами не должны двигать надежды обрести доброе имя или власть, или желание получить что-то только для себя. Часто мы молимся: "Пусть я и моя семья будем счастливы, здоровы, и т.д." и нам очень сложно включить в молитву всех живых существ, всех, кто не находится с нами рядом. Для этого в тексте предварительных практик нам всем рекомендуется визуализировать маму и с папой рядом с

собой, и, если мы можем, то располагать врагов впереди себя. Нам следует визуализировать врага перед собой, или настолько близко, насколько возможно. Почему? Потому что это тренировка!

Итак, потрясающей силой обладает чистая мотивация, а не предметы, не дорогие вещи. Если мы тратим много времени и денег, но наша мотивация не особо чиста, то и эффект будет не таким уж хорошим. Если наша мотивация очень чиста, то, даже если мы тратим не так уж много денег и усилий, результат будет просто превосходным.

Практика значит, что мы должны быть осознанными от момента к моменту и поддерживать хорошие привычки ума. Хорошие привычки - это самое главное. Что значит "хорошая привычка"? Это полезные мысли, любящая доброта и сострадание. И любящая доброта с состраданием обладают очень красивым смыслом.

Что мы подразумеваем под "любящей добротой"? В общем, она объясняется как желание, чтобы другие были счастливы и обладали причинами для счастья, в то время как сострадание объясняется как желание, чтобы другие были свободны от страданий и причин страданий. Вот, по сути, о чем мы говорим, когда упоминаем о любящей доброте и сострадании, об этих двух состояниях ума. Так как сказано "счастье и причины счастья", "страдание и причины страдания", то это побуждает нас выяснять, каковы причины страдания, каковы причины счастья, чтобы мы могли быть полезными для разумных существ в плане создания причин счастья и освобождения от причин страдания. Вот чего мы желаем достичь. Вот наша цель: сделать разумных существ счастливыми и свободными от страданий. И как нам достичь эту цель? Есть много методов, способов, на которые мы можем положиться. Мы можем совершать благопожелания, посвящать заслуги, учить Дхарме прямо или косвенно. Другими словами, мы должны помочь другим осознать, что является причиной страданий, и что является причиной счастья. Если мы поспособствуем возникновению такого ясного понимания, дабы существа смогли возвращать то, что ведет к счастью, и избегать совершения того, что вызывает страдания, то они окажутся на исключительном пути, мы сами будем на пути, и все, кто придет к такому пониманию, тоже будут на пути. Если мы хотим, то это - путь, ведущий к счастью, путь, ведущий к блаженству.

Будда называется Сугата - ушедший в счастье, ушедший в блаженство. Конечно, это достижение. Уровень Сугаты невероятен, кажется непостижимым с нашей точки зрения, потому что, как мы сказали, это достижение, осуществление, когда сострадание стало вселенским, полностью свободным от любых предубеждений. Также в этом полностью сострадательном состоянии нет ни грамма враждебности к кому бы то ни было. Ясность ума также достигла полного совершенства. Знания проявляются как мудрость, благодаря которой все без исключения воспринимается совершенно четко, со всеми подробностями, как будто видишь чьими угодно глазами и где угодно. Но, в то же время, видишь природу воспринимаемых явлений. Таким образом, есть двойная мудрость: одна осознает все, что только может проявиться, а другая осознает глубинную природу того, что проявляется. Другими словами, это уровень всеведения. Вот достижение будды. Благодаря единству всезнания и вселенского сострадания, будда способен действовать на благо разумных

существ невообразимыми методами, принося им пользу напрямую и ведя их к такой же реализации, тем же путем счастья, приводящим к окончательному счастью. Будды могут действовать напрямую, косвенно и очень косвенно. Непостижимыми способами они продолжают действовать ради благоденствия существ, охраняя и спасая их от страданий и утверждая их во временном и окончательном счастье.

Вот что такое осуществление, и понятно, что этому состоянию присущи непостижимые качества абсолютного совершенства. Но откуда они берутся? Они происходят от самой обычной причины. От разумного существа, кого-то, похожего на нас, ведущего жизнь разумного существа, - вот из чего они вырастают. Благодаря обладанию умом, таким, как наш, возможно развивать его естественные качества: любящую доброту, сострадание, и мудрость, которая видит природу вещей (познающий аспект ума). Развивая эти качества, помогая им по мере возрастания, прилагая любые необходимые усилия к тому, чтобы они укоренились, выросли и развились, мы придем к невероятным достижениям. Вот что нужно понять: все начинается с очень простой ситуации, как наша. И именно в этой ситуации мы обладаем полным потенциалом для того, чтобы вещи постепенно проявлялись все более истинным, более полным, непрерывным, более чистым и совершенным образом.

Неимоверно важно осознать взаимозависимое возникновение. Взаимозависимое происхождение **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** ужасно важно, потому что именно таким образом все развивается и разворачивается в рамках взаимодействия причин и условий. Как, например, вот этот цветок. Есть нечто, что мы можем видеть, что мы можем «пощупать». Мы можем взять его в руки и так далее. Другими словами, есть нечто, доступное нашим чувствам. Конечно, это нечто возникло не независимо от причин и условий. В общем, мы склонны думать, что причина цветка - семя, которое можно посадить. Другими словами, семечко надо куда-то поместить. Ему нужна определенная поддержка, а именно - почва. Почва должна быть подходящего типа. Что такое подходящая почва? Это, конечно, зависит от того, какое у нас семя, потому что растения растут на различных почвах. Некоторые растут в грязи, некоторым нужна почва не слишком сырая, чуть влажная, не слишком сухая. Потом, есть растения, которым нужен сухой песок. Когда дело доходит до выбора подходящей почвы, то он полностью зависит от того, какие семена сажать. Но, в любом случае, семена надо посадить. Обязательно должна быть определенная поддержка.

Разговор о цветах, семенах и их росте мы можем использовать в качестве примера того, как в нас присутствует основная причина просветления, потому что мы действительно обладаем таким основополагающим качеством, как основа для просветления, - этим единством сострадания и мудрости, Татхагатагарбхой. У нас есть эта основополагающая причина. Можно сказать, что семя, - главная причина цветка, но просто его присутствия недостаточно для полного проявления цветка, со всей его красивой расцветкой, ароматом и так далее. Точно также, нам нужна определенная поддержка этого качества просветления, и эта поддержка - конечно, драгоценное человеческое тело с его свободами и богатствами. Оно, в любом случае, является надлежащим основанием. Это действительно хорошая почва, в которой наш потенциал к достижению просветления может «проклюнуться» и начать расти.

Просто иметь хорошую поддержку недостаточно, потому что очевидно, что раз мы посадили зерно, с ним будет еще что-то происходить. Есть целый ряд факторов, которые должны сойтись, и также ряд факторов, которых мы не хотели бы допустить. Другими словами, вокруг нашего цветка, прежде чем он проклюнется и начнет расти, должна иметь место целая цепочка взаимозависимого возникновения.

Мы должны обеспечить цветок определенным количеством влаги, опять-таки, в зависимости от того, какое у нас семя. Также нужен солнечный свет. Нужен свежий воздух, нужно свободное пространство, и время. Все виды обстоятельств: удобрение, питание для цветка должны быть применены, иначе что-нибудь пойдет не так. И нужно не так уж много - достаточно неудачи с одним из факторов, и это помешает появлению цветка.

Если мы положим зерно в коробку с прекрасной почвой и оставим ее закрытой, то, даже если с удобрениями и влажностью все будет в порядке, и в другом случае все было бы просто идеально, - температура подходящая и так далее, - но нет свободного пространства, то понятно, что ничего не вырастет. Так же, если недостаточно солнечного света, то что-нибудь, может, и проклюнется, но не разовьется в то растение, которое мы в итоге хотели бы видеть.

Если мы поливаем цветок, но вода не той температуры, то, вместо того, чтобы стать источником роста, она убьет растение. Если мы польем цветок кипятком, то, конечно, он умрет. Таким образом, есть огромное количество факторов, которые нам надо взять в расчет и проверить, находятся ли они в правильном сочетании. В смысле удобрений, что-то может в определенной ситуации являться источником роста, но, если применить его именно к нашему цветку, то это удобрение его погубит. Все эти вещи нам надо осознавать и проверять, получаются ли правильные сочетания факторов. Тогда будет здоровый рост, и в итоге получится красивый цветок, который мы увидим. Точно так же есть факторы, которые должны сойтись для расцвета качеств, которые потенциально в нас уже есть, качеств Татхагатагарбхи.

Ключевое обстоятельство - это наличие духовного мастера. Мастера, который может передавать учения и делать их понятными для нас, так, чтобы мы могли применять их. Это решающий момент. Но есть еще множество факторов, которые, если мы получили методы от учителя, также должны сойтись. Другими словами, мы должны придерживаться практики и проверять, есть ли ощущение роста. Важно осознавать, что явления проявляются в зависимости от других явлений, причин, условий и так далее. Только подумайте об одном-единственном цветке, сколько мириад причин и условий на самом деле должны были сойтись определенным образом, как сошлись они в данном случае, прежде чем мы получили то, на что можно смотреть, что можно взять в руки, чей аромат можно понюхать. Окажется он приятным или неприятным - сказать сложно, но совершенно точно что-то можно понюхать. Так что, пожалуйста, осознайте, что вот так возникают явления: как взаимодействие причин и условий.

Практикуя таким образом, как мы убедимся в росте? Продолжая практику. А что такое практика?

Когда мы ходим в школу, когда учимся читать и писать, то, если мы думаем "я хорошо пишу", то это всего лишь мечта, потому что мы не можем хорошо писать. У нас плохо с правописанием, с грамматикой, да много с чем. Мы не можем хорошо писать. Но мы хотим, мечтаем. ОК, думать можно что хочешь. Никто вас не остановит. Думать можно что хотите, например, "Я правитель целого мира. Я создатель всего мира. Я самый умный, и пишу лучше всех на свете". Думайте что угодно, ОК. Даже если скажете вслух - ОК. Но поверят вам люди или нет - это другой вопрос. И что за люди так думают и такому верят, это тоже другой вопрос. Но ОК, можете говорить "Я хорошо пишу", даже если вы всего лишь в третьем классе. ОК, нет проблем.

Аналогично, когда мы практикуем, надо проверять "На каком я уровне?". Это самое главное. Нам не следует думать "Уровень архата, уровень бодхисаттвы - это мой уровень". Да, это наше желание, наша цель, но нам нужно тренировать и приручать свой ум, шаг за шагом. Итак, первое: как мы проверяем? Очень важно себя проверять. Кто знает меня? Где я? Даже мои близкие не так уж хорошо меня знают. Так кто же знает меня? Я знаю! Никто не знает меня лучше, чем я!

Итак, во-первых, что нам нужно обрести? Чего нам нужно достичь? "Ох, я сделал предварительные практики 5 раз. Я столько-то лет посвятил изучению. Я столько-то лет провел в ретритах". Если мы полагаемся только на это, то это не самый умный способ. Это не очень логично. Умный способ полагаться на что-либо - это, когда, например, я уверен, что ваш стул сделан добротно, так что я могу на него рассчитывать - сяду и не упаду. Если стул сделан не очень хорошо, а я на него рассчитывал и сел, то я упаду.

Итак, как проверять? Иногда люди просят меня: "Ринпоче, проверьте мою медитацию". И тут же спрашивают: "Как я могу доказать, что я хороший практик? Как мне себя знать? На каком уровне я нахожусь в постижении Махамудры? Уровень однонаправленности? Где?" Конечно, это не так просто объяснить, но нам не стоит об этом беспокоиться. Проверить очень легко. Есть очень простой и надежный способ проверки. Вы можете сказать: "Я в Боднатхе. С моей стороны, есть ли кто-то, на кого я сержусь? Есть кто-то или нет? Есть кто-нибудь в Боднатхе? Нет. В Катманду? Нет. В Непале? В Азии? Нет. В Европе? Нет. В Америке? Нет. Еще и еще дальше? Нет. Со своей стороны, я ни на кого не злюсь. Другую сторону я контролировать не могу". Со своей стороны, я вообще ни к кому не чувствую неприязни! Я ни на кого не злюсь. Нет даже того, кем бы я был недоволен. Но недостаточно просто сидеть и вот так с собой рассуждать. Мы должны тщательно проверить, действительно ли мы так чувствуем, действительно ли нет такого человека, который был бы нам неприятен. Это не значит, что мы сидим и ищем, нет ли кого-нибудь, кто недоволен нами. Но мы смотрим на себя, чтобы понять: "Вот сижу я на своем сидении и пытаюсь перебрать всех, кого знаю, где бы в мире они ни находились. Есть ли кто-нибудь, кто мне очень не нравится? Есть кто-нибудь?" Если в этот момент мы можем ясно убедиться, что для нас нет никого, кто был бы неприятен, значит, мы стали практиками. Это основа практики.

Теперь путь лежит перед нами. Мы пришли на путь. Другими словами, мы стали практиками Дхармы. Конечно, пока этого не произошло, мы должны работать, чтобы оно случилось. Это очень простой способ исследования, -

взглянуть на свои чувства. Можем ли мы прийти к такому признанию: "Что ж, действительно нет никого, на кого бы я злился. Нет таких людей, которые казались бы мне грозными или неприятными". Приходим ли мы к такой точке зрения, полностью зависит от того, практикуем мы или нет. Имея эту основу для практики, мы позволим состраданию проявиться, а по мере того, как оно будет становиться сильнее и сильнее, мудрость тоже будет возрастать. И, в итоге, вместе с проявлением чистого сострадания, будут естественно присутствовать все качества мудрости. Почему так? Потому что все загрязнения, все негативное исчезло из ума. В момент рассвета тьма исчезает. Не правда ли? Только когда рассветает, тьма становится прозрачной. Только в это время мы скажем: "Сейчас темнота исчезает". И точно так же, есть естественная зависимость между исчезновением изъянов ума и проявлением его хороших качеств. И, поэтому, вот как нам нужно практиковать.

Дхарму Будды необходимо практиковать от момента к моменту. Мы все это знаем, но нам всем нужно это применять! Когда мы изучаем, когда говорим, едим, ходим, в любой ситуации мы должны осознавать.

Есть еще несколько вещей, о которых я хотел бы сказать. Один важный фактор - это вера. Другой важный фактор - усердие. Далее, внимательность и сознательность очень важны. Отдыхать, позволять уму мирно покоиться, шаматха, - следующий важный фактор. Эти четыре качества являются условиями и причинами, благодаря которым мы приходим к самой сути практики, то есть к интуитивному знанию, к полностью неконцептуальной пробужденности, - вот суть практики. И это состояние неконцептуальной пробужденности - состояние, в котором полностью проявлены совершенные качества, не только мудрость, но и сострадание и сила просветления. Это как полностью распустившийся цветок. Другие факторы - это как другие необходимые предпосылки, условия, которые должны сойтись, чтобы цветок вырос и, в конце концов, раскрылся.

Эти пять вещей, пять условий очень важны. Слова, их выражающие, очень просты, как, например: "Нам нужно иметь веру". Когда мы говорим о вере и преданности, у нас зачастую бывает довольно размытые представления о них. Что значит "вера"? Вера необходима во многих религиях. В буддизме мы также используем слово "вера". Вера в кого? Люди говорят: "Гуру, Гуру, мой дорогой друг Гуру". "Я люблю своего Гуру". "Я люблю Будду". "Я люблю Тару". "Ах, они ведут меня, они помогают мне". Это имеется в виду? Нет! Если Гуру не смотрит на нас доброжелательно, не говорит чего-нибудь приятного, то мы сдаемся. Если мы молимся Таре, просим выполнить определенные желания, а они не выполняются, то мы выкидываем Тару из общей картины. "Может, Падмасамбхава лучше. Он более сильный. О Падмасамбхава, помоги мне!" Но если ничего не помогает, то мы думаем: "Может, Дзамбала лучше. Бог денег лучше". И мы все желаем и желаем.

Нет-нет, это совсем не то, что я подразумеваю под "верой". Нам нужна умная вера! Вера во что? В любящую доброту, сострадание и мудрость! Тот, кто обладает полной реализацией, обладает беспристрастной любящей добротой и состраданием. Нам это нравится, нам это нужно, нам необходимо это обрести.

Итак, у преданности есть различные уровни. Во-первых, выражаясь простым языком, надо, чтобы нам "нравилось". Нравилось сострадание, нравилась

мудрость. Я думаю: "Почему многие из вас приехали сюда?" Многие из вас приехали учиться в щедре. Почему вам здесь нравится? Что вы изучаете в щедре? Самое интересное - это любящая доброта, сострадание и мудрость. Это критически важные моменты. Вот что чрезвычайно важно. Это очень обширные темы. Очень глубокие темы. И когда узнаешь больше, то хочется узнать еще больше. И потом интерес становится даже еще более глубоким. Ваше "нравится" становится глубже. Тут появляется терминология Дхармы, как, например, "вера", "непоколебимая вера". В этот момент такие слова необходимы, потому что вы не остаетесь на уровне обычного "Мне это нравится". Обычное "мне нравится" подвержено переменам. Вы говорите "Мне очень нравится эта еда". Но если вы будете есть ее каждый день...:) Как-то один владелец гостиницы сказал мне: "Пожалуйста, приезжайте и остановитесь на недельку в моем отеле". Я тогда немного приболел, и согласился остановиться у него на четыре дня. Каждый день я выбирал что-то из меню, - одно, другое. В первый день мне очень понравилось. И на второй день тоже. Но на третий и четвертый я уж не мог это есть. Пятизвездочная еда для меня странновата, мне нужна очень простая пища. Я скучал по простой еде. Что бы вам ни нравилось, пристрастия могут меняться. Обычные предпочтения могут меняться. В первый раз вы думаете: "Очень хорошо!" Потом вы получаете то же самое и завтра, и послезавтра, и много дней подряд, и оно вам неожиданно надоедает. "Нравится" превращается в "надоело".

Итак, есть такой вид интереса, который нам никогда не надоедает, что же это? Это любящая доброта, сострадание и мудрость. Это нам никогда не наскучит. Они обладают невероятным количеством пластов. Вот почему я говорил об этих вещах: первое - вера, или преданность, или интерес. Можно использовать те слова, которые вам нравятся. Если вы склонны к философствованию, называйте интересом. Если вы, скорее, практик, называйте "верой". Но во что? В сострадание и мудрость! Вот смысл обоих слов. Если вы только философ, то в этом есть смысл. Если вы - практик, в этом есть смысл. Без вопросов. Необходимо усердие, в нем тоже есть смысл. Итак, сейчас у вас есть интерес к состраданию и мудрости, так что ваше усердие станет очень приятным и радостным. Это тоже логично. Без вопросов. Сознательность (или внимательность, памятьливость) тоже необходима. Она необходима, чтобы мы ни делали. Вы все думаете, что вы не очень сознательны, но вы, на самом деле, сознательны, потому что очень хорошо сидите - потому что здесь целая группа. Но когда вы приходите домой, как вы сидите? В каких-то местах вы носите неважною одежду, в других местах - хорошую одежду. Куда-то вы одеваетесь дорого, куда-то - дешево. Часто присутствует своего рода дисциплина: "Я должен одеться хорошо, там будет много народа". Или: "Туда не нужно одевать дорогие вещи, простая одежда будет лучше". Глубоко внутри у нас есть такие мысли, только, пожалуйста, не надо иметь их всегда. Но сознательность необходима в любой ситуации. Даже если мы готовим чай, и ум ошибается, то чай получится плохой. Кофе получится плохим, если мы насыплем слишком много кофе или сахара. Что-то пойдет не так, если мы не сознательны. Точно так же, когда мы готовим еду, надо быть сознательными.

Иногда на людях одежда сидит как-нибудь смешно, потому что их ум больше фокусируется на философии, чем на одежде. Многие ученые или профессора не знают, как правильно одеть костюм-тройку, или у них одежда не сочетается по цвету, или им что-то коротко или велико. Они не кладут вещи куда надо.

Иногда у них на одежде - пятна, потому что их ум где-то блуждает. А другие люди будут носить одежду надлежащим образом, точно так, как надо.

Сознательность очень важна. Терминология Дхармы, как, например, слово "сознательность", очень красива. У "сознательности", "внимательности", "надлежащей заботы" очень красивые значения. Еще есть "медитативное погружение", "знание". Первое, медитативное погружение, в основном включает практику шаматхи, тренировку в поддержании ума в состоянии покоя, и это является основой для проявления конечного аспекта знания и проникновения. Если ум не может оставаться в покое, то не может быть и проникающего видения, випашьяны. Таким образом, нет випашьяны без шаматхи. Но мы должны убедиться, что шаматха не заканчивается на себе самой, а что мы используем ее как метод, приводящий к прозрению. В противном случае, если все, что мы делаем - это культивируем состояние умственного отдохновения, то можем на этом и застрять. Есть такое состояние, в котором мы ограничиваемся мутным, рассеянным спокойствием ума. Это, конечно, изъян. Шаматха необходима. Это основание для неконцептуальной мудрости, но ее нужно рассматривать лишь как ступень, а не то, что достаточно развивать само по себе.

Вот снова терминология Дхармы. Когда мы говорим "шаматха", это терминология Дхармы. Но если мы говорим простым языком, в нем есть нечто похожее на слово "шаматха", что это? "Каникулы", "выходной", "праздник" (непереводимая игра слов: Ринпоче рассматривает английское слово "праздник", "holiday", дословно, т.е. как "святой день", "holy-day", и приводит другие примеры слов с корнем "holy", "святой", - К.П.). Слово "святой" часто используется. Почему оно используется так часто? Потому что "святой" - значит расслабленный. Что значит "расслабленный"? Это значит быть менее озлобленным, менее напряженным. Какое здесь заложено значение? Когда у нас хорошее настроение, мы думаем хорошо, поступаем хорошо. Когда мы в настроении, мы весьма добры. Когда мы в настроении, у нас добрые, правильные суждения. Когда мы не в настроении, у нас неверные суждения, потому что мы "пьяны", в переносном, тонком смысле. Когда у нас плохое настроение, мы и внешне выглядим неважно. Вы можете заметить это по своему другу. Когда у него или у нее хорошее настроение, он смеется, говорит: "Заходи, угощайся, давай поболтаем". Когда настроение плохое, он говорит: "Чего тебе надо? Все, до свидания". "До свидания" может иметь разное значение, в зависимости от того, в какой ситуации слова произнесены. Есть дружеское "пока", а есть сердитое, которое значит "вали". Мы произносим "пока", машем рукой, но глубоко внутри, неосознанно, мы говорим: "Уходи! Не мешайся! Отвали! Пока!" Вот как бывает, когда мы не в настроении.

Последствия плохого настроения очень забавны. Последствия хорошего настроения очень хороши. На чем это основано? На умственном состоянии расслабления и покоя. Если ты спокоен, то ты в хорошем настроении. Если ты неспокоен, ты в плохом настроении. Но если ты неспокоен, то в таком случае, ты также недобр. А нет доброты - нет и ясности. Я часто это говорю. Доброта основана на спокойствии. И ясность, и доброта - все основано на спокойствии. Вот по какой причине практика шаматхи так важна. Но если мы думаем, что конечный результат или конечная практика - это только спокойствие, то этого

недостаточно. Если мы думаем, что спокойствие не нужно, или что шаматха нам не нужна, это тоже неправильно. Итак, шаматха очень важна.

Без шаматхи не будет реализации, ее очень трудно достичь. Только один-два процента людей способны на это. Это невозможно, это ужасно редкий случай. Объяснить такое можно только тем, что в прошлых жизнях была близкая связь с практикой, иначе это невероятно. Возможно, что в тот момент, когда человек рождается, он приходит к состоянию осознания. Это возможно. Но чрезвычайно редко. Возможно также, что если опытный реализованный мастер познакомит с природой ума маленького ребенка, настолько маленького, что он или она еще почти ни о чем не думает, то произойдет узнавание. Это также возможно, и также очень случается очень редко.

Вообще-то в тантрах Дзогчена говорится, что возраст не имеет значения для узнавания природы ума. Пол не имеет значения, возраст не имеет значения. Уровень знаний не имеет значения. Изучали ли вы невероятно много, или вообще ничего не изучали, - не важно. Иногда в устных наставлениях также говорится, что действительно получить эти учения может тот, кто вообще не подвергался влиянию философии. Вот кто приходит к узнаванию естественного осознания.

Кто же приходит к узнаванию воззрения Великого Совершенства? В наставлениях говорится, что иногда мастер может указать на природу осознания, так, что она будет узнана немедленно и напрямую, кому-то, кто не попал под влияние какой-либо философии, кто не принял для себя какую-то определенную точку зрения. Из-за отсутствия твердой точки зрения, из-за отсутствия влияния философии все может сработать значительно легче, и узнавание может произойти свободно. Так действительно бывает, у некоторых людей узнавание происходит из-за того, что не было влияния философии, из-за того, что ум не принял определенную точку зрения. Поэтому возможно узнавание. Но если посмотреть более широко, то можно сказать, что мы занимаемся изучением для того, чтобы придти к узнаванию осознания. Мы изучаем философии и разные точки зрения, которые принимаются в буддизме, чтобы придти к узнаванию. Так что мы, таким образом, ожидаем, что это облегчит наше узнавание. Но иногда происходит не так. А как? Совсем наоборот, а не как мы думаем, не правда ли? Но есть нечто глубокое, что нужно здесь понять. Вот в чем смысл исследования.

Спасибо большое. Это последняя лекция перед Лосаром, Тибетским Новым годом, потому что у меня много пудж. А после Лосара, когда пуджи кончатся, мы можем продолжить субботние лекции.

Самое главное: нам нужно быть осознающими, от момента к моменту, и поддерживать ум спокойным, добрым и ясным. Сознательность значит, что мы должны знать, что такое сознательность. Задача сознательности - поддерживать ум добрым. Задача сознательности - держать ум ясным. У ясности есть два уровня. Даже думать: "Это непостоянно, это не продлится долго", даже думать: "Это нереально" - очень, очень умно. По сути, всего лишь эти две простые мысли имеют очень сильное сходство с абсолютной мудростью. Между ними есть схожесть.

Простой пример - этот цветок в вазе. Когда мы смотрим, то мысленно признаем, что этот цветок недолговечен. Через несколько дней цветок будет не в лучшей форме. Мы не возражаем. Мы знаем, что такова участь цветов. Для нашего ума это не проблема. Если через несколько дней что-то случится со стеклом, кто-то может подумать: "Странно. Как так может быть? Стекло долговечно. А это стекло теперь плохо пахнет, оно разбилось. Природа стекла не такова". Если портится цветок, то это нормально, но от стекла мы этого не ожидаем. Но, в действительности, весь мир таков. Весь мир по природе непостоянен. Все встречи заканчиваются разлуками. Что бы ни было собрано, рассеется. Все, что было построено, разрушится, а все, кто родился, умрут. Это грубый уровень непостоянства. Но на тонком уровне все меняется от одного момента к другому. Каждое мгновение приближает нас к разлуке, к исчерпанию всех запасов. Каждое мгновение приближает нас к разрушению. И с каждым моментом мы все ближе и ближе к смерти. Этот процесс начинается с момента рождения. Мы начинаем путь к смерти. Как только мы встретились, мы начинаем движение к разлуке. Вот что такое непостоянство. Так что для нас, практикующих, мысль о непостоянстве, мысль о недостатке реальности у всех явлений очень важны. Очень важно, чтобы мы пришли к такому взгляду на будущее. Для этого не требуется много размышлять, исследовать, потому что мы можем понять, что вещи непостоянны, кратковременны, что они нереальны. Если мы придем к интуитивному пониманию непостоянства и отсутствия твердой реальности у явлений, и сможем просто находиться в этом осознании, то это само по себе обладает потрясающей силой.

Спасибо большое!
(посвящение заслуг)

*Даруй свои благословения, чтобы мы могли тренироваться в
беспристрастной любви и сострадании,
И прямо реализовать высшую и совозникающую мудрость,
Как делали все будды и их дочери и сыновья.*

*Пусть драгоценная мысль о просветлении возникнет в тех, в ком она еще не
возникла.
А в тех, в ком возникла, пусть она не уменьшается, а все больше и больше
растет.*

*Благодаря этой добродетели пусть все обретут всеведение.
Победив врага - собственные ошибочные действия,
От бушующих волн рождения, старости, болезни и смерти,
От океана сансары да освобожу я всех существ.*

Спасибо. Всего вам наилучшего. Если кто-нибудь посылает это по интернету, я хотел бы пожелать счастливого Нового года всем нашим друзьям и Сангхе!
Всего наилучшего! Большое спасибо!