

Лама Джигме Ринпоче

Путь мудрости



Джигме Ринпоче

Путь мудрости

«Ориенталия»

2012

ББК 86.35

Ринпоче Д.

Путь мудрости / Д. Ринпоче — «Ориенталия», 2012

ISBN 978-966-348-353-5

В книге представлен непосредственный живой взгляд на буддийский путь в традиции Кагью тибетского буддизма. Содержащиеся в ней жизненные советы будут полезны как буддистам, так и широкому кругу читателей. По возможности избегая сложной терминологии, присущей буддизму в Тибете, Джигме Ринпоче исповедует практичный подход, позволяющий каждому получить опыт узнавания собственной сути и переживания просветленной природы существ. Автор детально исследует особенности изучения и постепенного углубления понимания некоторых важнейших наставлений Будды, акцентируя внимание на важности вплетения этих методов в повседневную жизнь и практику медитации.

ББК 86.35

ISBN 978-966-348-353-5

© Ринпоче Д., 2012

© Ориенталия, 2012

Содержание

Введение	6
Подготовка к практике	8
Понять, как мы устроены	11
Омрачения ума	12
Конец ознакомительного фрагмента.	15

Лама Джигме Ринпоче

Путь мудрости

© Текст, художественное оформление, оригинал-макет, Религиозный центр украинского объединения буддистов школы Карма Кагью, 2014

© Rabsel Editions, France, 2012

© Арт-Пресс, 2014

Эта книга составлена на основе одноименных лекций, прочитанных Ламой Джигме Ринпоче в буддийском центре Дагпо Кагью Линг (Дордонь, Франция) с 1997 по 1999 год, с некоторыми последующими дополнениями автора.

Введение

Чтобы по-настоящему получать пользу от буддийской практики, необходимо хорошо разобраться в ряде ключевых моментов, лежащих в основе Учения Будды и поэтому исключительно важных для нашего развития. В этой книге рассказывается о способах практиковать Дхарму в современной жизни. Особое внимание в ней уделено раскрытию смысла таких основополагающих понятий и методов, как Прибежище, пожелания, Просветленный настрой, связь с практикующими друзьями и помощниками на пути, а также различные практики и медитации. Прекрасный источник, на который обычно ссылаются по этим темам, – это книга Гампопы¹ (1079–1153) «Драгоценное украшение Освобождения...»². Обретя точное понимание сути поучений, мы сможем прочно вплести их как в свою практику, так и в обычную жизнь, развить ясное осознание всех своих действий и устремлений и, в итоге, распознать самое важное, что у нас есть в нашей жизни.

Практикующие отличаются друг от друга своими способностями в зависимости от глубины внутреннего постижения поучений Будды. Обычно опытные практики, уже освоившие основные вопросы Дхармы, знают, *что* необходимо для достижения Просветления. Менее же искушенные могут улучшать понимание путем слушания и тщательного размышления над некоторыми базовыми аспектами. Практикуя, мы постепенно все больше погружаемся в суть поучений, что способствует нашему дальнейшему продвижению на пути. Что касается начинающих, скорее всего, им довольно сложно будет правильно истолковать все детали, однако они все же должны пытаться понять как можно больше, не закрывая себе доступ ни к чему новому. Приобретенное таким образом знание может дать уму определенную направленность, которая со временем, возможно, побудит их стать на путь практики Дхармы. Тем же, кто пока не собирается практиковать, прояснение смысла важнейших поучений окажется полезным в их повседневной жизни.

Будда учил для того, чтобы все живые существа могли освободиться от страданий и познать необусловленную природу ума. Окончательная реализация такой природы и называется Просветлением. Поучения Дхармы открывают нам этот путь, давая возможность шаг за шагом продвигаться в правильном направлении, не теряя сосредоточенности. В противном случае Просветление оставалось бы за рамками нашего понимания слишком длительный срок. Путь к нему напоминал бы странствие по пустыне, когда мы подолгу не видим вокруг никаких ориентиров. Однако несмотря на то, что поучения кажутся довольно доступными, для того чтобы действительно глубоко их понять, необходимо тренироваться применять их в своей жизни. Так же, как и в пустыне, в них очень много незаметного на первый взгляд.

По этой причине, всякий раз внимая поучениям, мы не можем сразу же разложить все по полочкам. Более того, не будучи экспертами в области Дхармы, мы не в состоянии также заметить проблемы в своем понимании. Это совершенно естественно, и поэтому полезно помнить о вероятности такого положения дел. Ведь чаще всего мы склонны внимательно слушать лишь то, в чем – как нам кажется – без труда можем разобраться самостоятельно, будучи уверенными, что полностью усвоили всю полученную информацию.

Сможем ли мы до конца проникнуть в суть поучений, в большой степени зависит от нашей устремленности. Такой настрой со временем неизбежно превратится в основополагающую приверженность к ясности ума и в конечном итоге приведет нас к Просветлению. Новичкам, прослушавшим несколько лекций о буддизме, иногда кажется, что они уже в достаточной

¹ Один из основоположников школы Кагью тибетского буддизма.

² *Гампопа*. Драгоценное украшение Освобождения, Исполняющая желания драгоценность истинного Учения. – Итака: Снежный Лев, 1998.

степени освоили методы. Поэтому, вместо того, чтобы продолжать вникать в смысл поучений, они могут чрезмерно увлечься технической стороной практики. В результате у них нередко возникают неоправданные ожидания, в то время как реальный положительный эффект медитации остается незамеченным. В таком случае Просветление может показаться им чем-то недостижимым или же слишком оторванным от нынешней ситуации. Тогда, утратив уверенность в собственных силах, они могут опустить руки. Вот почему необходимо уделять время, чтобы как можно глубже понять то, о чем говорится в поучениях, и каких результатов следует ожидать от практики.

Опытные практикующие воспринимают поучения достаточно глубоко, ценя постепенные улучшения, приносящие ежедневную пользу. У них есть уверенность в том, что наставления Дхармы эффективны, и они осознают грандиозность того дела, за которое взялись, понимая, что никто, кроме них самих, не сможет помочь им обрести Просветление. Ведь эта задача совсем иного рода, нежели прохождение экзамена или получение ученой степени. Просветление приходит из нашего собственного ума благодаря нашей практике. Опытный практик хорошо видит пользу любого развития, которое делает его ум более спокойным и ясным. По мере продвижения на пути в уме появляется все больше понимания и остается все меньше страданий, а наши эмоции становятся все менее сильными и мешающими. Тогда, лучше осознавая условия, в которых находимся, мы также начинаем видеть возможность безгранично развивать свой внутренний потенциал любви и сочувствия. Благодаря позитивным действиям в нашем уме накапливаются полезные впечатления, поддерживающие нас как в практике, так и в повседневном существовании. Так все эти связанные между собой факторы продвигают нас на пути к Просветлению.

Представленные в этой книге разъяснения основных понятий Дхармы помогут читателям соприкоснуться с подлинной сутью поучений Будды. В ней также рассмотрены некоторые термины, характерные для тибетского буддизма и его практики. Однако важно не забывать, что для их постижения потребуется определенное время. Благодаря ознакомлению, применению, внутреннему анализу и практике наше понимание шаг за шагом будет углубляться, и ум естественным образом будет все яснее воспринимать истинный смысл поучений Дхармы по мере нашего продвижения на пути мудрости.

Подготовка к практике

Путь мудрости начинается с принятия Прибежища, что означает безопасное укрытие, защищающее от неправильных³ привычек, поведения или действий. С этого момента и вплоть до самого Просветления мы обретаем защиту в Будде, Дхарме и Сангхе. Вместе их называют Тремя драгоценностями, или же – Тройной драгоценностью.

Принимая Прибежище в Будде, мы получаем связь с теми особыми качествами, которые развил в себе исторический Будда Шакьямуни. Дхарма охватывает все его методы и поучения, способствующие нашему развитию на пути к Просветлению. Нам также нужен кто-то, кто обучит нас Дхарме – тот, кто благодаря собственным усилиям изучил поучения, применил их на практике, достиг результатов и имеет определенные постижения. Хотя такой человек может и не быть полностью реализованным Буддой, тем не менее, он уже должен был развить в себе определенные качества, которые теперь может передавать другим. Это – совершенный духовный наставник и сведущий учитель. Мы должны доверять ему, чтобы быть в состоянии перенять все его знания и умения. Поэтому мы принимаем Прибежище в учителе и в таких как он, то есть – в «благородной Сангхе».

Термин «Сангха» (тиб. – *Гендюн*) означает «сообщество наделенных добродетельными устремлениями». Существует два вида Сангхи: обычная и благородная. К первой может относиться любое сообщество буддийских учителей, у которых мы можем получать знания, а также любое сообщество практикующих Дхарму. Однако Прибежище мы принимаем именно в благородной Сангхе.

Поначалу основным назначением Прибежища мы считаем защиту. По мере того как одновременно с прогрессом в практике растет наше понимание, мы начинаем понимать смысл Прибежища все глубже и шире. Но для начала нам нужна определенная подготовка. Какая же именно? Мы начинаем с того, что слушаем наставления буддийских учителей, дающих нам большое количество информации и объяснений по Дхарме. Можно также учиться, читая различные тексты поучений Будды. Именно это подразумевается под слушанием (тиб. – *тё*). Получив наставления, мы размышляем над ними (тиб. – *сэм*) и стараемся вплетать их в наш способ мышления, чтобы добиться еще более глубокого понимания смысла.

В чем же состоит необходимость такой подготовки? Цель всех поучений Дхармы – не что иное, как пробуждение ума. Достигнув этой цели, мы становимся просветленными, или реализуем состояние Будды. Однако это всего лишь слова, которые иногда могут вводить в заблуждение. На самом деле, суть Просветления нельзя свести к одним лишь терминам и концепциям. Мы говорим о Просветлении, но на данный момент это всего лишь проекция определенной идеи, и у нас пока нет настоящей ясности в отношении ее сути. Просветление означает очень ясный и стабильный ум, свободный от неведения. Такое состояние ума по-тибетски называется *сангье*. *Санг* означает полностью ясный, чистый и свободный от любых завес, в то время как *гье* – это знание во всей его полноте, или всеобъемлющее знание. Таким образом, *сангье* – это ум, свободный от неведения, предвзятых и жестких взглядов и, к тому же, полностью и ясно все осознающий.

Итак, просветленный ум – это ум ясный и свободный от каких-либо завес или неведения. Прилагательное «ясный» иногда понимается неверно. Оно не означает «подобный свету», равно как и очищение ума от завес не значит устранение из него чего-либо позитивного. Нам

³ «Неправильный» в контексте буддийских поучений означает «приносящий страдания», или «не ведущий к Просветлению». Синонимами могут быть: «вредный», «негативный» или «недобродетельный». В свою очередь, термины «правильный», «истинный», «благотворный», «позитивный» и «добродетельный» означают все то, что приближает нас к Просветлению, или к освобождению от страданий.

вовсе не нужно отказываться от хороших чувств, приятных явлений и так далее. Они – это часть нашей обычной жизни, хороший способ существования, хотя такие приятные переживания и не главная наша цель. Ясность ума может проявляться только спонтанно. Нам не получить ее откуда-то извне, и никто не в состоянии передать ее нам. В конечном итоге все будет очищено само по себе – вот что означает *сангье*. Ведь любая наша попытка объяснить что-либо ограничена методом передачи информации при помощи слов. В связи с этим наиболее глубокое значение термина *сангье* можно понять и пережить только на собственном опыте.

Наш ум может стать более открытым и ясным, если мы будем регулярно и правильно практиковать. По мере нашей практики каждое новое открытие в уме будет вести нас ко все большему пониманию. Но пока наш ум недостаточно ясный, потребуется какое-то время, чтобы результаты стали заметны. Так, многие интеллектуалы приходят к выводу, что чем больше они узнают, тем больше пробелов обнаруживается в их знаниях. Если же мы, наоборот, верим, что нам больше уже нечему учиться в какой-либо области, то прекращаем поиски. В конечном итоге, именно желание познать свою истинную природу приводит нас к Дхарме. Чем лучше мы познаём ум, тем больше наша способность воспринимать поучения. По мере достижения определенного уровня необходимость во многочисленных и подробных объяснениях постепенно отпадает. Однако пока что нам нужно внимательно анализировать и изучать все детали для наиболее точного постижения. Когда же мы начнем видеть истинную суть поучений, или действительно *знать*, все само собой станет понятным.

Как уже говорилось выше, окончательная цель любого буддиста – это реализация абсолютной ясности ума, или состояния Будды. Нам очень важно сосредоточиться на этом. Мы стремимся развивать ясность в уме и двигаться точно к поставленной цели. Это означает – практиковать поучения, поскольку именно они помогают нам в этом. Противоположность ясности – это запутанность, вызванная неведением⁴. Один из примеров неведения – считать, что мы всё понимаем, хотя на самом деле это не так. Неведение означает вовсе не глупость, а отсутствие глубокого постижения того, каким все является. В этом смысле неведение подобно неспособности видеть сквозь стену, загораживающую обзор. По этой же аналогии, когда наш ум ясный, ничто больше не ограничивает наше видение. В состоянии *сангье* уже нет никаких преград – ни неведения, ни завес ума. Наш ум абсолютно ясен, и его постижение не имеет границ. Это очень сложно понять из-за того, что мы ограничены своим физическим телом и воспринимаемым нами материальным миром. Однако истинная природа ума является совершенно ясной, и нам необходимо все время напоминать себе о такой ясности ума, чтобы приблизиться к ее реализации. В противном случае в любой последующий момент мы можем вновь позабыть о ней, впадая в свой привычный способ существования.

Очень важно, *как* мы применяем поучения и соотносим их с повседневной жизнью. Новички в Дхарме могут посчитать это трудным для понимания, так как они, возможно, еще не стремятся к Просветлению. Встречаются также люди, до конца не уверенные в том, что именно они ищут, желающие, например, просто лучше разбираться в жизни. Но к чему бы они ни стремились, им нужна также и Дхарма. Это напоминает приобретение дома. При его осмотре перед покупкой нас может и не интересовать наличие вокруг зеленых насаждений, однако освоившись в новом жилище, мы обязательно начнем подумывать о том, как бы добавить к нему уютный сад или что-нибудь в этом роде. То же самое происходит и когда мы впервые сталкиваемся с Дхармой. Сначала нас может заинтересовать решение своих наиболее насущных проблем, например, как стать более эффективными в жизни. Тогда мы берем те части поучений, которые нам подходят, и применяем их в своей ситуации. Невзирая на такое первоначальное побуждение изучать Дхарму, мы несомненно будем продолжать чувствовать,

⁴ Тибетский термин – *маригпа*, или *аеидья* на санскрите. В буддийском контексте он указывает не на недостаток интеллекта, а на фундаментальную ошибочность восприятия.

что нам чего-то недостает, и поэтому продолжим углубляться в суть поучений. Вот почему так важно иметь открытый ум и стараться не сужать свое видение.

Однако было бы неправильным полагаться на поучения лишь тогда, когда у нас возникают трудности, и тут же забывать о них, как только все проблемы решатся. Практикуя все больше и продолжая вникать в смысл поучений, мы постепенно начнем открываться им. Шаг за шагом мы будем все лучше понимать себя. Наше постижение будет расти, что в свою очередь начнет приносить пользу другим. Все это будет укреплять наше понимание того, что Просветление действительно важно. В повседневной жизни мы начнем замечать, что наши поступки в большей степени соотносятся с Дхармой. Однако поначалу у большинства нет такого уж сильного стремления к Просветлению. По этой причине учителя, разбирающиеся в склонностях различных людей, стараются делать упор на том, что наиболее подходит их ученикам как в данный момент, так и в более долгосрочной перспективе.

Ведь пока что все мы склонны следовать своему привычному способу мышления, прежде всего думая о себе и о собственной пользе, что совершенно естественно. Но когда нам требуется выйти за пределы привычных рамок, мы замечаем, что наш ум очень ограничен, а наше отношение и концепции какие-то односторонние и предвзятые. Если мы хотим добиться чего-то, то – как правило – прилагаем усилия, стараясь продвигаться вперед и один за другим получать промежуточные результаты. Мы все ведем себя подобным образом. Однако обретение Просветления, или абсолютно ясного ума, – это нечто иное, не означающее конкретный результат, которого можно достичь. Путь к Просветлению включает раскрытие в себе и реализацию всестороннего знания и множества внутренних качеств. Поэтому каждый из нас прежде всего должен стремиться углублять свое понимание поучений и ясность ума. Нет необходимости напоминать, что все здесь зависит от наших собственных усилий. После того как мы, сохраняя открытость в уме, прослушали поучения, нам необходимо определенное время для размышления над их смыслом. Посредством внимательного анализа мы постепенно начнем обретать понимание, и у нас появятся несколько иные ожидания в нашей практике и в повседневной жизни. Эти ожидания больше не будут сковывающими, а – наоборот – именно они станут направлять нас вперед, к еще более глубокой ясности и пониманию. Тогда мы станем способны переживать все иначе в обычной жизни и в процессе практики. Такое изменение сможет произойти, если мы будем уделять должное внимание тому, чтобы соотносить поучения со своей жизнью и с практикой Дхармы. Таким образом, всегда важно помнить о трех составляющих процесса, готовящего нас к вневременной цели – Просветлению: слушании, размышлении и применении поучений.

Понять, как мы устроены

Йеше – тибетский термин, означающий мудрость, выходящую за пределы разделений и оценивания, что означает способность видеть все ясно, без каких-либо препятствий и ограничений. Жить в соответствии с Дхармой – значит жить без привязанности и отторжения. Конечно, мы можем и дальше действовать, основываясь лишь на своих нынешних способностях, однако у нас также есть возможность приложить усилия для того, чтобы начать жить иначе – в единстве с *йеше*.

Когда мы оцениваем свою текущую жизненную ситуацию в контексте обычных представлений о жизни, у нас, как правило, возникает много неясностей и сомнений. Однако по мере углубления понимания и применения нами поучений Дхармы, ответы на эти вопросы будут проясняться. Иными словами, нам требуется увязать в одно целое поучения и наставления по Дхарме, показывающие нам, каким все является, с тем, чем являемся мы сами (то есть с нашими нынешними жизненными обстоятельствами, или тем, что происходит с нами прямо сейчас). Мы стремимся соединить эти две части воедино, анализируя каждое событие, проблему или жизненную ситуацию и проверяя, верно ли то, чему учит нас Дхарма, подходят ли нам определения и идеи, содержащиеся в ее поучениях, и применимы ли они в нашем конкретном случае. Выполнив такую проверку, мы можем существенно повысить значимость Дхармы в собственной жизни. В результате у нас появится больше ясности в отношении смысла поучений, и мы также лучше поймем самих себя. Такая возможность обрести какое-либо новое глубокое постижение есть у нас всегда, если мы настойчиво и не спеша занимаемся исследованиями и поисками ответа. И, наоборот, пытаясь с наскока разобраться в чем-то сложном, мы скорее всего потерпим неудачу. Ведь на то, чтобы прийти к действительно точному и глубокому пониманию, всегда требуется время для проверки и более внимательного анализа.

Омрачения ума

Важно помнить, что наше восприятие затруднено кармическими завесами – омрачениями в уме, происходящими из неведения. Каким же образом *карма* влияет на ум? Из-за кармических результатов в уме возникают омрачения, действующие как завесы, затрудняющие восприятие – искажающие или окрашивающие его определенным образом. В результате, понимание истинной природы явлений и собственной сути остаются для нас недоступными. Существует **три группы омрачений**, вызывающих страдания чувствующих существ (тиб. – *сем-чен*):

- 1) омрачения, вызванные привычными тенденциями;
- 2) омрачения, вызванные концепциями, или жесткими идеями;
- 3) омрачения, вызванные *ньёммонг*⁵, или мешающими эмоциями.

Осознать истинную природу ума не позволяют нам собственные привычные тенденции. Намного проще видеть причину своих склонностей в обстоятельствах нынешней жизни, таких как воспитание (которое включает в себя многочисленные ценности и традиции, приобретенные нами за прожитые годы и прочно укоренившиеся в виде привычек). Однако в поучениях говорится, что все наши тенденции формировались на протяжении многих жизней.

Мы все действуем похожим образом, когда думаем, что знаем что-то, верим во что-либо и полностью убеждены в этом. Именно такое отношение является ограничивающим. Так, когда мы сталкиваемся с чем-то противоположным тому, в чем были уверены ранее, то оказываемся не в состоянии принять это и всячески стремимся отвергнуть. Таким образом, получается, что имеющиеся знания блокируют наш ум. На самом деле, это свойственно не только природе человека, но и природе всех существ, находящихся в иллюзорном обусловленном существовании и считающих его реальным⁶. Действительно, мы не можем наверняка утверждать, что ведем себя правильно или неправильно, поскольку наши способности ограничены. Столкнувшись с чем-то новым в любой привычной для себя ситуации, мы склонны игнорировать все непонятное и необычное. Подобным же образом, когда какой-то вопрос кажется нам полностью ясным, мы прекращаем изучать и анализировать его, воспринимая свои знания как нечто реальное, а не иллюзорное. Но если мы сможем осознать, что любая наша ситуация ни истинна, ни ложна, однако нам важно работать с ней, то у нас может появиться больше пространства для ее изменения. В этом смысле мы действительно получаем больше свободы – свободы ума. Мы стараемся лучше понять различные стороны своих жизненных обстоятельств без цепляния или привязанности к ним. Мы также не отталкиваем ничего, и такой подход становится ключевой особенностью всей нашей повседневной активности, открывая новые возможности к пониманию других. Такое всестороннее понимание и есть наша основная цель на относительно⁷ уровне.

Главное здесь – это быть естественными. Нет ничего сверхсложного во внимательном размышлении над поучениями и в том, чтобы научиться полагаться на них в своей жизни, однако нам необходимо начать это делать. Если мы хотим добиться результата, то должны сделать Дхарму неотъемлемой частью каждого мгновения жизни. В этом нет ничего особенного, и поэтому нам следует стремиться сохранять расслабленность. Мы можем учиться применять

⁵ *Ньёммонг* (тиб.), или *клеши* (санскр.), указывает любые умственные факторы, приводящие к омрачению ума. Один из вариантов перевода этого термина – мешающие эмоции (такие как злость, ревность, желание, гордость и т. д.). Существуют и другие интерпретации, например: страсти, печали, бедствия, несчастья, страдания или недуги.

⁶ «Иллюзорное обусловленное существование» существ, известное, как *сансара*.

⁷ *Относительный* указывает здесь на обычные представления, или наше нынешнее восприятие мира явлений (в противоположность окончательному, или абсолютному, то есть – просветленному переживанию истинной природы ума и всех явлений).

поучения во всех обстоятельствах, возникающих по ходу дня. Таким образом, каждое событие нашей жизни будет становиться для нас полезным. Используя любую свою жизненную ситуацию так, чтобы лучше разобраться в смысле всех значимых моментов поучений, мы постепенно будем приходить ко все более глубокому их пониманию.

Так, по мере того, как мы непосредственно сталкиваемся с чем-то в жизни, в нашем уме каждый раз может возникать новое понимание, которое впоследствии будет работать нам на пользу. Проблема в том, что мы никогда не понимаем смысл чего-либо абсолютно точно. Это происходит по причине того, что мы ограничены рамками своего искаженного восприятия. Поэтому-то и необходимо осознавать собственные тенденции. Ведь наши привычки всегда с нами и воздействуют на наше мышление, а оно – в свою очередь – влияет на наши переживания и поступки. Подобным же образом нас сковывают любые идеи, приобретенные нами на протяжении жизни или в процессе общения. Даже эмоции – то, как мы чувствуем и реагируем, тоже порой автоматически выступают в роли наших склонностей. Как правило, мы не обращаем особого внимания на собственные тенденции, считая, что мы – просто вот такие, и поэтому у нас отсутствует правильный взгляд. Хотя мы и полагаем, что наши привычки естественны, но все же чувствуем, что живем поверхностно. Однако в том, чтобы просто считать свою жизнь неглубокой или неправильной, не много смысла. Все, что нам нужно на самом деле, – это стремиться всегда рассуждать и быть внимательнее. Сталкиваясь с любой жизненной ситуацией, вместо того, чтобы следовать своим привычным тенденциям, мы можем применять Дхарму и детально сверяться с ней. Так, постепенно, у нас появится более ясное понимание природы вещей, что даст нам возможность иначе относиться ко всему – вне зависимости от своих склонностей.

Представим себе, например, что мы прогуливаемся по полю, где царит многообразие растений самой различной окраски и формы. Проследив за своими чувствами и внутренним диалогом, мы наверняка обнаружим у себя какие-то такие мысли: «Вот это очень красиво, а это – нет; это мне нравится, а это – не очень». Когда мы не осознаём их, наши размышления выглядят приблизительно так, что вполне естественно. Множество подобных суждений по каждому мельчайшему поводу полностью овладевают нашим умом. Все они происходят из идей и предпочтений, сформировавшихся у нас ранее. Так, многие концепции на самом деле были позаимствованы нами у других людей. Когда-то мы услышали чье-то мнение, а затем приняли его за свое собственное и теперь думаем: «О, как же это прекрасно!» Подобные наши представления могут основываться и на том, что считается в социуме общепринятым или же, наоборот, – неприемлемым. Следует внимательно присматриваться к подобным условностям и стереотипам. Понятия прекрасного и обыденного тоже, на самом деле, базируются на нашем привычном жизненном опыте и общественных нормах. Например, многие считают, что одуванчики – просто сорняк; орхидеи же – редкие и изысканные растения. Когда мы часто встречаем подобные суждения, то и сами начинаем думать точно так же. Но если попытаться обрести более свежий взгляд – без влияния со стороны, то можно увидеть все совершенно в ином свете.

Итак, большинство размышлений продиктованы нашими склонностями, и то, счастлив наш ум или нет, зависит лишь от нашего восприятия своих жизненных обстоятельств. Поэтому важно не поддаваться влиянию собственных предрасположенностей. Ведь там, где нет цепляния, там нет ничего – мы просто гуляем по полю и осматриваемся. Когда наше восприятие текущего момента свежо, то многое проясняется. Мы начинаем замечать свои концепции и ограничения, которые оказываются не такими уж важными. Следует стремиться осознавать истинную природу всех явлений, что является неотъемлемой способностью ума. В результате, мы придем к решению работать с каждой отдельной своей жизненной ситуацией, потому что нам это на самом деле по силам.

Вся наша жизнь чем-то напоминает прогулку по полю. Хотя в ней, казалось бы, происходит так много всего, в том числе и немало трудностей, но если присмотреться, то наша жизнь не

так-то уж тяжела. Скорее, именно груз наших привычек и суждений, привнесенный в каждую ситуацию, порой делает ее такой сложной или даже невыносимой. Бывает, мы чувствуем себя подавленными, но если присмотреться внимательнее, можно убедиться, что каких-то реальных причин для этого нет. Но если мы слишком опираемся на что-то одно или чрезмерно специализируемся в чем-то, то можем легко утратить баланс. Поэтому хорошим советом будет, используя все свои способности и знания, в то же время оставлять ко всему, чем мы бываем заняты, некоторую дистанцию, обеспечивающую возможность для более широкого видения. Благодаря такому подходу наш ум будет становиться все более открытым, и в какой-то момент может оказаться, что нам не так сложно иметь дело даже с серьезными трудностями, пока мы удерживаем свежее восприятие. Сохраняя ясность мышления и мудрость, нам гораздо легче будет обрести понимание любой ситуации в жизни. Это действительно альтернативный метод. Если у нас получится действовать свободно от омрачений, связанных с нашими концептуальными знаниями, привычками и мешающими эмоциями (неважно – хорошими или плохими), то наш ум станет ясным, и тогда мы сможем эффективно работать с любыми своими жизненными обстоятельствами.

Как уже говорилось, имеет большой смысл вплетать Учение Будды в привычный нам мирской путь. Бывает, что нам тяжело представить себе даже самую такую возможность – полностью руководствоваться поучениями в своей жизни. Конечно, нам хотелось бы этого, но мы думаем, что нам это не по силам. Возможно, у нас получается прилагать максимум усилий, чтобы быть совершенными на протяжении нескольких часов, но мы не в состоянии удерживать безупречную мотивацию и поведение все остальное время. Такое часто случается, однако на самом деле все в наших руках. Если мы будем применять Дхарму настолько, насколько это возможно, размышляя: «Каков же истинный смысл поучений? Как я могу применить их в жизни?» – то со временем действительно создадим свою личную связь с совершенством. Тогда мы будем больше осознавать: не просто запоминать слова, а непосредственно включать Дхарму во все свои решения и поступки. Это понимание будет даваться нам все легче, и в итоге мы сможем справляться с любыми жизненными ситуациями.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.