Медитация — это не мистицизм. По-тибетски мы называем медитацию «гом» — «привыкание». Речь идет о привыкании к позитивному способу мышления, к доброму состоянию ума. Есть два основных способа медитации. Один — это *однонаправленная медитация*, сосредоточение, другой — *аналитическая медитация*.

Аналитическая медитация обладает большой силой. С ее помощью мы можем изменить свой подход к реальности. Примером аналитической медитации может быть наш анализ борьбы с гневом, когда мы начинаем размышлять, откуда берется гнев, когда начинаем понимать, что наш гнев возникает из-за нашей собственной ограниченности и эгоистичности, когда мы задаем вопрос: «А почему я должен думать так и из-за этого страдать?» Когда мы видим истинную причину гнева и решаем от него избавиться, когда приходим к желанию не гневаться больше, когда чувствуем себя более счастливыми, — это и есть аналитический процесс, в ходе которого мы освобождаемся от гнева. Это и называется аналитической медитацией.

Я хотел бы рассказать, какие *уровни сознания* развиваются в медитации.

Существует пять разных состояний ума. Первое из них называется ложным воззрением. Если рассмотреть его на примере рассуждения о постоянстве и непостоянстве, то на первом уровне, уровне заблуждения, мы считаем «я» постоянным. Когда у нас возникает сомнение в правильности своего суждения, мы переходим на второй уровень — уровень сомнений. Затем от сомнений мы постепенно переходим на уровень предположений и уже делаем правильное предположение о природе реальности. На четвертом уровне мы достигаем понимания реальности с помощью логического познания, то есть достигаем навыка правильного логического познания. В итоге пятый, последний уровень — это уровень непосредственного познания, внелогического, прямого постижения. И это прямое постижение возможно только в том случае, если мы достигли однонаправленной концентрации сознания.

Например, если мы начинаем медитировать о корне наших страданий, то приходим к выводу, что им служит вера в существование собственного «я», в абсолютное существование явлений. Из этих ложных воззрений возникают гнев, привязанность, какие-то другие неблагие проявления сознания. А когда мы постепенно начинаем постигать ложность веры в абсолютное «я», в абсолютность явлений, тогда выходим на уровень логического познания.

Прямое же постижение подлинной реальности, то есть отсутствие абсолютной природы «я» и явлений, достигается на пути видения — третьем из пяти путей[[1]](#footnote-0) развития в Махаяне. На этой стадии мы уничтожаем грубые омрачения[[2]](#footnote-1). На пути видения грубые омрачения исчезают, но тонкие, естественные, еще остаются. И в процессе совершенствования человек проходит остальные уровни до тех пор, пока не достигает пути не-обучения — Пробуждения.

Я хотел бы научить вас реализовывать в жизни ту философию, о которой мы сейчас говорим. Для меня она является могучим источником внутреннего покоя, и мне хотелось бы поделиться ею с вами.

Такое знание именуется мудростью. Это самое важное, что есть в буддизме. Поэтому мы утверждаем: «Мудрость — это сам Будда». Даже Будда, перед тем как начать проповедь, совершал три поклона перед троном даяния учения. Он делал это, чтобы продемонстрировать свое уважение к учению. И с той же целью он садился на трон. Я тоже сел сегодня на трон, хотя и не очень удобно себя здесь чувствую.

Словом, мне хотелось бы, чтобы каждый из нас обрел больше мудрости. А по мере накопления мудрости мы научимся лучше ее применять. Для этого не нужно будет садиться в специальную позу медитации: практикой можно заниматься и в автобусе, в обыденной жизни. Но не надо заниматься этим специально и демонстративно.

Говоря о важности мудрости и ее развития, я хотел бы привести слова Миларепы[[3]](#footnote-2), великого йогина, долгое время медитировавшего в горах. Он пел о том, что не имеет никакой еды, а имеет, благодаря милости Учителя, мудрость. И мудрость — это самое ценное, что может быть у человека. Мудрость помогает разрешить проблемы, ее легко нести, невозможно украсть; она заставляет человека понять свое место, если он слишком заносится; является лучшим другом, поддерживает в тяжелые минуты и не дает унывать. Миларепа в своей песне спрашивает: «Есть ли у вас, сытых, такая мудрость, как у меня?»

1. Пять путей: накопления, подготовки, в*и*дения, медитации и не-медитации. [↑](#footnote-ref-0)
2. «*Клеши*» (санскр.). — беспокоящие эмоции. [↑](#footnote-ref-1)
3. Джецюн Миларепа (1052–1135) — великий практик, один из основателей тибетской школы Кагью. Прославился аскетическими подвигами, мирскими и немирскими *сиддхи* (достижениями), а также спонтанными ваджрными гимнами. Ученик Марпы, учитель Гампопы. [↑](#footnote-ref-2)