

Берегите эти наставления, они для вас драгоценность. Я говорил вам уже, что я собрал их из многих источников и свел для вас воедино, теперь вы имеете готовый рецепт, подобный рецепту для приготовления какого-то блюда. Магия – это интересно, но самое главное в ней – это ее секрет.

Такие наставления называются сущностными. Возможно, это последний год, когда я даю вам учение, но, может быть, я еще вернусь. Все непостоянно. Но не надо думать о будущем, думайте о сегодняшнем дне. Пока я с вами и вы со мной, используйте это. Слушайте учение с правильной мотивацией. Со своей стороны я делаю все, чтобы развить в себе правильную мотивацию, думая о том, чтобы воздать вам за вашу доброту. Вы все были моими матерями во многих предшествующих жизнях. Иногда я был вашей матерью. В предыдущих перерождениях, когда вы были моими матерями, вы были необыкновенно добры ко мне, и вот сейчас я могу воздать вам за это. У меня есть некоторая доля мудрости, и я хочу передать ее вам, чтобы вы могли использовать ее для своего блага. Я делаю все возможное, чтобы развить в себе такую мотивацию. Иногда я забываю об этом и просто даю учение.

Вы, со своей стороны, развеите в себе мотивацию восприятия учения как лекарства, которое должно излечить ваши ментальные болезни. Слушайте это драгоценное учение, чтобы вылечиться. В течение многих жизней и по сей день мы страдали от заболеваний нашего ума. Эти болезни не пройдут благодаря тому, что мы сделаем один или два вида медитации. Для их излечения нужны различные ментальные лекарства – много видов медитации. Это действительно так.

Но вы не должны принимать все, что я говорю, просто на веру. Принимайте только после того, как вы исследуете это. И поступайте так не только со мной. Будут приезжать многие другие учителя. Исследуйте вначале то, что они вам говорят. Только если вы поймете, что это правда, примите это. Сам Будда говорил: «Исследуйте мое учение».

Мы возвращаемся теперь к учению. У вас у всех есть приблизительное представление о том, как надо медитировать на непостоянство и смерть. Не думайте, что медитация на непостоянство и смерть – это сесть с прямой спиной и сказать себе: «Да, когда-нибудь я умру!» Это не медитация на непостоянство и смерть. Мысль о смерти делает вас более несчастным. Но вы должны заниматься медитацией систематически и делать её правильно, тогда эта медитация породит в вашем уме совершенно особое чувство. Вы сможете ощутить его после того, как сделаете медитацию. Естественным образом ваш ум станет менее привязанным к этой жизни. Откроется глаз мудрости. Вы поймете ценность духовного и захотите собрать больше духовных богатств. Тогда вы действительно обретете способность отличить «подлинный бриллиант» духовности от мирской «подделки». Иначе дело для вас будет обстоять следующим образом: вам будет интересно слушать разговоры о духовном, но, когда вы будете встречаться с «подлинным бриллиантом», вы будете выбрасывать его ради «мирского бриллианта».

После медитации на непостоянство и смерть в повседневной жизни будут проявляться ваши хорошие качества. Они будут проявляться в вас спонтанно. Медитация на непостоянство и смерть является одной из фундаментальных для достижения высокой реализации. Она подобна земле, фундаменту. Иногда люди думают, что медитации на четыре благородные истины и на непостоянство и смерть относятся только к практике Хинаяны, а им, как практикам Махаяны, она не нужна: они хотят выполнять только практику бодхичитты. Это ошибка. Такие практики, как медитация на четыре благородные истины и на непостоянство и смерть, относятся к учению Будды, они общие для традиций Хинаяны и Махаяны. Практикующие Махаяну должны выполнять все то же самое, что и

тхеравадины, но когда они достигают вершины практики Хинаяны, то тогда добавляются особые практики Махаяны. Махаяна должна быть дополнением к практике Хинаяны. После этого идет дополнение к практике сутр Махаяны – практика тантр. Тогда вы становитесь подлинным практиком Махаяны и тантры. Иначе вы номинально носите имя «практик Махаяны», «практик тантры». Очень важно уважать практиков Хинаяны.

Сейчас я дам вам комментарии к тем положениям, которые я давал на последнем ретрите.

Теперь инструкции к медитации. Если вы будете медитировать, соблюдая вот эту последовательность положений, вы обязательно достигнете реализации в медитации на непостоянство и смерть. Это одно из лекарств. Это – одна Дхарма, которая есть в вашем сердце. Пока в настоящий момент у вас много информации в голове, но у вас нет ни одной Дхармы в сердце.

После того как вы завершите ретрит по драгоценности человеческой жизни, вы переходите к двухнедельному ретриту по непостоянству и смерти. В вашей повседневной жизни вы можете делать небольшие медитации. Время от времени делать медитацию на непостоянство и смерть, драгоценность человеческой жизни и т. д. Когда у вас есть время – делайте это. Делайте те медитации, которые вы точно знаете, как делать. Когда вы не знаете точно, как выполнять более высокую практику, то лучше не приступать к ней. Не судите о ней, а просто решите для себя: «Когда-нибудь, когда я буду знать, как её выполнять, я этим займусь». В тибетском обществе есть одно такое хорошее качество – если мы не знаем, как правильно делать, то мы не делаем. Мы вначале узнаем, как это делается, а потом уже беремся за практику. Мы всегда поступаем так.

Сейчас я буду давать вам наставления к этой медитации для ретрита. Если вы не сможете сделать ретрит по непостоянству и смерти в этой жизни, то вы сможете сделать в следующей, потому что в вашем уме останется хороший отпечаток.

Вначале вы все приводите в порядок в доме, как об этом уже говорилось по поводу предыдущих ретритов, готовите все то же самое. Затем вы усаживаетесь на приготовленное вами сиденье, оно должно быть чуть приподнято сзади. Если вы можете под сиденьем нарисовать знак свастики, то очень хорошо. Свастика означает стабильность. Внутренний и внешний мир взаимосвязаны. Они оказывают друг на друга влияние, я не могу доказать это для вас логически, но это так. Но если вы не можете нарисовать свастику – неважно. Свастику не любую, а заворачивающуюся влево. Не гитлеровскую.

Во время ретрита очень важно, что вы будете есть. В прошлый раз я не говорил вам о той диете, которой вы должны придерживаться во время ретрита. Сейчас я вам расскажу. Одна из ошибок – это переедать во время ретрита. Для хорошего баланса в желудке он должен быть заполнен следующим образом: одну треть желудка занимает пища, одну треть занимает вода, и еще одна треть – для воздуха. Тогда есть баланс. А количество пищи вы уж определите вместе со своим желудком. Если вы не будете есть мясо – очень хорошо; можете есть мясо, но немножко. Иногда, когда бывает очень холодно и вы совсем не едите мяса, это тоже может оказать негативный эффект на ваше тело. В такие моменты ваше тело ослабевает и возникает особый ветер, который легко поднимает ваш ум, вы будете ощущать нестабильность ума. Но много есть мяса плохо. Субстанция мяса загрязняет ум. Я ем мясо во время ретрита только тогда, когда мое тело очень ослаблено. Но вы должны есть только то мясо, которое легко доступно для вас, т. е. вам не надо пойти убить какое-нибудь животное или просить, чтобы его убили для вас.

Очень важно во время ретрита соблюдать одну и ту же диету: то, что вы поели в первый день на завтрак, то же вы едите все следующие дни; что вы поели в первый день на обед – все следующие дни и т. д. Это придаст равновесие вашему телу, сделает его очень сбалансированным. Тогда благодаря этой диете ум тоже станет ясным. Спать ложиться вам надо до десяти часов вечера, между 22.00 и 22.30. Вставать утром рано: в 5–6 часов утра. Если вы сможете так себя вести, будет очень хорошо, но если не получается, то не должно быть никакого принуждения, не заставляйте себя. Я сам не могу рано ложиться спать и рано вставать. Поэтому я делаю все, что могу, в соответствии со своей общей тенденцией: стараюсь ложиться и вставать немного пораньше. Постепенно я меняю эту тенденцию.

Вначале вы совершаете молитву. Вы начинаете свою медитацию с ежедневной молитвы. Потом вы визуализируете Прибежище, читаете мантру *Ом муни муни маха муние соха*, и обращаетесь к Будде Шакьямуни и всем буддам и бодхисаттвам, к своему Духовному Наставнику, ко всем своим Духовным Наставникам со словами: «В течение многих жизней я не медитировал на непостоянство и смерть, я не научился готовить себя к смерти, поэтому все мои предыдущие человеческие жизни прошли зря. Сегодня, пожалуйста, дайте мне благословение, чтобы моя медитация на непостоянство и смерть была успешной и моя жизнь приобрела бы смысл. Чтобы я должным образом смог подготовиться к будущей жизни и создал основание для более высокой реализации». И тогда от всех будд и бодхисаттв исходит желтый свет и входит в вас – это их благословение, которое поможет вам достичь реализации значительно быстрее. Вы произносите мантру *Ом муни муни маха муние соха*, и с этой мантрой в вас входит желтый свет, который вас благословляет. После этого вы приступаете к аналитической медитации.

Вначале вы думаете о **пяти недостатках неразмышления о непостоянстве и смерти**.

1. Вы думаете о том, что первый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти – это *непамятование о Дхарме как истинном источнике счастья*. Посмотрите на нашу обычную жизнь: когда кто-то при нас говорит о долларах и бриллиантах, наши глаза вспыхивают, мы начинаем искать, где бы нам их взять. Вы знаете ощущение в своем сердце, когда кто-то говорит о мирских бриллиантах, но вот когда вам говорят о настоящем бриллианте, о Дхарме, у вас в сердце не возникает такого ощущения. Но в действительности Дхарма – это подлинный бриллиант. В этой жизни она делает ваш ум счастливым.

Дальше вы подумаете: «Если бриллианты и деньги не дают мне подлинного счастья, не дают спокойствия моему уму в этой жизни, то как же они могут дать мне счастье в будущей жизни? В настоящий момент я не вижу в Дхарме нечто по-настоящему ценное. Почему?» Маленькие дети, если им предложить на выбор сладости или золото, предпочтут сладости, потому что они не знают настоящей ценности золота. Если бы они знали, то они, конечно, предпочли бы золото. Точно так же, если вы будете представлять себе подлинную цену этой драгоценности Дхармы, то вы, конечно, выберете ее. В настоящий момент наш ум не обращен к ней, потому что мы не думаем о непостоянстве и смерти.

Все подобные ошибки возникают от недостатка размышлений о непостоянстве и смерти. Если ваш ум не обращен к Дхарме, то, что бы вы ни делали, как бы вы ни занимались практикой, – всё это не будет практикой Дхармы. Если вы делаете простирания – это простирания, но это не практика Дхармы. Если вы будете читать мантры – это хорошо, но это не будет практикой Дхармы. Это основная причина, по которой Дромтонпа говорил всем известные слова своему ученику.

Если в шахматной партии вы, разыгрывая дебют, совершите ошибку в самом начале, то в течение всей партии вам придется сталкиваться с множеством трудностей. Точно так же и в

духовной практике: думать о занятиях тантрой, не медитируя на непостоянство и смерть как основание для своей практики – это то же самое, что сделать дебютную ошибку в шахматной партии. Теперь вы поняли одну из ошибок дебюта. Если вы не знаете теорию шахматной игры, то, как бы вы ни были умны, вам не выиграть шахматную партию. Точно так же и в духовной практике: если вы не знаете теории, то вы не сможете правильно выполнять медитацию, как бы вы ни были умны. Духовная практика – это шахматная игра в жизнь. Одна идет на шахматном столе, другая – в вашей жизни, но между ними очень много общего. Я исследовал это.

Вторая ошибка состоит в том, что, *даже думая о Дхарме, вы не практикуете*. Когда вы не думаете о непостоянстве и смерти, то в вашем уме возникает некая концепция постоянства, вечности, ощущения бесконечности вашей жизни. Это главный обман. В течение многих предыдущих жизней эта концепция постоянства, неизменности нашей жизни вводила вас в заблуждение. Половина этой вашей жизни тоже была проведена в обмане из-за концепции постоянства. Если вы не искорените ее, то она не позволит Дхарме проникнуть в ваш ум, но зато поможет проявляться спонтанно в нашем уме многим негативным эмоциям, таким как привязанность, гнев, зависть и т. д.

Концепция постоянства является тем механизмом, который приводит в движение, производит все остальное: гнев, раздражение, привязанность. Корень сансары – это неведение. Второй корень возникновения в жизни гнева, привязанности, зависти – это концепция постоянства. В прошлый раз я вам приводил один пример о старой женщине.

У одной старой женщины был дом. Но этот дом ей не принадлежал, она только думала, что он ей принадлежит. Она не знала о существовании трех реальных ситуаций. Первая: у этого дома есть хозяин, и на сто процентов ей придется покинуть этот дом. Вторая – владелец дома может выгнать её и отдать дом любому, кто заплатит больше. Третья реальная ситуация состоит в том, что, когда она покинет этот дом, она не сможет ничего забрать из этого дома: ни ту чистоту, которую наводила в доме, ни те растения, которые посадила в саду. Эта женщина очень много внимания уделяла работе в саду и по дому. Поскольку она не подозревала о существовании этих трех реальных ситуаций, то приходила в ярость, когда кто-то крал цветы из ее сада, или завидовала соседке, у которой был более красивый сад. Эта женщина была сильно привязана к своим цветам и к вещам в доме. Каждый день она делала одно и то же. Не имея представления о той реальной ситуации, в которой она находится, она теряла каждый драгоценный день своей жизни.

Однажды к ней пришел мудрец и рассказал ей об этих трех реальных ситуациях. Он сказал ей, что в действительности этот дом ей не принадлежит, и доказал ей это. Дальше он сказал, что хозяин – человек очень ненадежный, и, если кто-то посулит ему больше денег, он тут же выгонит ее из дому. И, наконец, третья ситуация – когда он ее выгонит, что она возьмет с собой? «Вот ты вытираешь пыль со стола – и что? Ты можешь взять это с собой? Или ты можешь взять с собой сад? Тебе придется все оставить здесь. Только если у тебя будет достаточно денег, ты сможешь спокойно оставить этот дом и купить себе другой, даже еще лучший, чем этот. Если ты действительно как-то хочешь обеспечить свое будущее, тебе надо собрать деньги, чтобы иметь возможность купить дом. Накопи денег на следующий дом.

Вот такая аналогия применима к нашей настоящей жизни. Я сейчас приведу сравнение. Возможно, вы слышали уже это, но я еще раз повторю объяснения. Не думайте, что вам принадлежит ваше тело. Многие люди, даже многие короли думали: «О, это тело – это полная моя собственность, и оно находится под моим полным контролем!» Это ошибка.

Это тело вам на самом деле не принадлежит, вам однажды придется его покинуть. Это первая ситуация, т. е. ваш ум подобен человеку, проживающему в доме. Дом – это тело.

Вторая ситуация: смерть никогда не ждет, ей безразлично, готовы вы или нет, закончили вы или не закончили свою работу. Вы можете быть уверены, что смерть определенно к вам придет. Точно так же, как той старой женщине совершенно точно пришлось бы покинуть тот дом. Однажды и вы покинете свое тело, и ваш ум отправится в другой мир. И третья ситуация: подобно тому, как та старая женщина считала, что сад и все вещи в доме – ее собственные, точно так же и вы думаете, что это какая-то неизменная, вечная собственность: телевизор, ваш дом, ваши вещи, ваша репутация. Когда вы будете умирать, вы не сможете взять с собой ничего из этого, не сможете взять с собой свою славу и репутацию, это подобно тем вещам, которые старая женщина должна была оставить, покидая дом.

Поэтому Миларепа, великий йогин, говорил, что, как бы ни был громок гром, – это всего лишь пустой звук. Как бы ни была прекрасна радуга, она быстро исчезает, и человек, который существовал вчера, сегодня не существует. Человек, который существовал в прошлом году, не существует в этом. Предмет, которым я владел вчера, – сегодня я утратил. Все это – учителя непостоянства. Дети благородной семьи не позволяют себе затеряться в сансаре, потонуть в мирских заботах, – они готовятся к будущей жизни.

Подобно действиям старой женщины, вся наша мирская активность может быть полезна для нашей повседневной жизни, но ее польза очень кратковременна, она ничего не дает для нашей будущей жизни. В ней нет ничего подлинного, нет подлинного существования. Когда женщина убирала дом, то с точки зрения повседневности это было полезно, но подлинного смысла, смысла долговременного в этом не было. Точно так же делать все только для счастья этой жизни – бессмысленно. Когда вы знаете ситуацию, когда вы осознаете это через медитацию на непостоянство и смерть, тогда в вашей жизни само собой происходят изменения. Если бы эта женщина узнала эти три реальные ситуации, то на следующее утро это была бы уже совершенно другая женщина. Когда она получила полное представление об этих трех ситуациях и на следующее утро увидела, что кто-то вошел в сад и сорвал цветок – она улыбнулась и сказала: «Возьми ещё!» С ней произошли спонтанные изменения: в ней стало меньше гнева, привязанностей, зависть уменьшилась.

Еще до возникновения этого мира это учение существовало во многих мировых системах. Это подлинное учение Будды, и вы должны стараться крепко-крепко за него держаться, и тогда в вас произойдут изменения. После того как выполните эту медитацию, вы поймете, насколько драгоценно учение бодхичитты. Тогда, если кто-нибудь скажет вам, что он может вам дать драгоценное учение бодхичитты, но для этого вам надо отрезать кусок от своего тела, то вы с радостью сделаете это.

Вы должны подумать о том, что вот такие изменения, могут с вами произойти, но они не происходят из-за того, что вы не медитируете на непостоянство и смерть. Вы должны сказать себе, что «я много лет занимался медитацией и практикой Дхармы, что много лет я слушал учение, но не медитировал на непостоянство и смерть, и поэтому во мне не произошли эти изменения».

Итак, второй недостаток – это отсутствие практики при наличии памятования о Дхарме как источнике счастья. Вы помните, но все равно не практикуете, все время откладываете свою практику Дхармы. Это происходит из-за того, что вы не думаете о непостоянстве и смерти, и тогда возникает третья ошибка – *недостаточно серьезная практика*, то есть, если вы

даже и практикуете Дхарму, то практикуете недостаточно серьезно. Это происходит потому, что вы не думаете о непостоянстве и смерти.

Все те люди, о которых я говорил, пытаются заниматься практикой, но из-за того, что не думают, не медитируют на непостоянство и смерть и не понимают те три действительные ситуации, которые мы все имеем в нашей настоящей жизни, совершают все те ошибки, о которых я говорил. Четвертая ошибка – *превращение в жестокого человека*. Когда в вас очень сильна концепция постоянства, то в вас сами собой очень легко возникают гнев, зависть и другие негативные эмоции.

Пятая ошибка – *сожаления в момент смерти*. Если вы не размышляете, не медитируете на непостоянство и смерть, живете с концепцией своего «я», думаете только об этой жизни, о мирском, то вся ваша жизнь проходит впустую. Если вы родились, то неизбежно умрете. Это совершенно точно, и ничто не сможет это изменить. Никто не может избежать этой участи. Мы должны принять эту ситуацию. Единственное, что мы можем сделать, – это подготовиться к смерти до того, как она наступит. Тогда это будет путешествие.

Это будет настоящее путешествие, если вы хорошо к нему подготовитесь. В тибетском обществе очень много историй об учителях, которые действительно должным образом готовили себя к смерти, и тогда такой человек однажды говорил: «Завтра я умру!» Он говорил: «Завтра я уезжаю!» – и оставлял свои вещи таким-то людям. Я сам знал одного человека, который занимался медитацией. Он жил на вершине горы в Дхарамсале. Он предупредил всех, что он уезжает, совершил все приготовления, на следующий день после того, как он всем рассказал о своем отбытии, сел, и начал заниматься медитацией рано утром.

Это подлинная история. Но вы не верьте тому, что я вам сказал... Поразмышляйте! Никто не может спрятать истину. Чем больше вы будете размышлять над истиной, тем яснее она будет становиться. Если бы я вам соврал, то однажды вы неизбежно узнали бы о том, что это была ложь. Говорят, что людей можно обмануть только один раз. Ну, может быть, второй раз вам удастся, но все время обманывать людей у вас не получится.

Этот недостаток, когда вы, умирая, будете испытывать сожаление о том, что потратили вашу жизнь впустую, будет из-за того, что вы не медитировали на непостоянство и смерть.

Дальше идут **преимущества размышления о непостоянстве и смерти**. Первое из них – это *памятование о Дхарме, как истинном источнике счастья*. Когда эта старая женщина осознала эти три реальные ситуации, она поняла, что такое подлинные ценности, а что такое – ненастоящие ценности, и тогда она стала уделять больше внимания тому, что действительно полезно. Точно так же, когда вы поймете все три реальные ситуации в нашей жизни, тогда вы осознаете, что есть подлинные ценности, а что – ненастоящие. Ваш ум обратится к Дхарме. И никто не сможет вас остановить на этом пути. В Тибете китайцы пытались помешать монахам практиковать Дхарму, но им это не удалось, потому что монахи знали подлинную цену Дхармы. Это преимущество возникает из медитации на непостоянство и смерть, понимание трех действительных ситуаций вашей жизни. Когда вы осознаете эти три реальные ситуации, вы становитесь настоящим духовным практиком.

Второе преимущество: *стремление к практике при наличии памятования*. Если вы не думаете о непостоянстве и смерти, то вы, даже помня о Дхарме, не стремитесь ее практиковать. Если вы медитируете на непостоянство и смерть, тогда ваши знания о Дхарме и ваше стремление практиковать идут у вас вместе.

Третье преимущество: *углубление практики*. Благодаря медитации на непостоянство и смерть ваша практика становится все глубже и глубже. Тогда ваша бодхичитта будет настоящей практикой бодхичитты. Ваша тантра будет настоящей практикой тантры. Иначе все это будет произнесением отдельных мантр, и никакой настоящей практики тантры у вас не выйдет.

Четвертое преимущество: *превращение в сострадательного человека*. Благодаря медитации на непостоянство и смерть ваш ум будет становиться более мягким, добрым, вы будете чувствовать больше сострадания к другим.

Наша жизнь подобна сухому листу. Кармический ветер подул с одного направления и собрал сухие листья вместе на очень короткое время. Эти листья будут находиться вместе, пока ветер не изменит своего направления. А когда ветер изменит направление – эти листья разнесет в разные стороны. Этот короткий промежуток времени, когда эти листья вместе, – наша с вами встреча. Вот один из этих листьев, которые ветер на краткий момент собрал вместе, говорит: «А я хочу быть наверху!» А другой говорит: «Нет! Я хочу быть наверху!» И они начинают между собой драку, затем начинают критиковать друг друга, пытаясь отвоевать территорию. На самом деле никто не может находиться здесь постоянно. Когда-то в древние времена русские цари думали: «Вся эта страна – моя территория». Сегодня этого царства уже нет. Пятое преимущество: *отсутствие страха смерти*. Когда вы готовитесь к смерти, когда вы действительно правильно практикуете, вы перестаете бояться смерти.

Сейчас вы начинаете понимать механизм этой медитации. Это очень важно. Люди, которые занимаются коллекционированием, сначала выясняют механизм оценки предметов, потому что, если вы не умеете определять их цену, то как вы их будете собирать? Зачем вам собирать предметы, не имеющие ценности?