

Теперь у нас будет два вида учения – одно будет посвящено философии, а другое медитации. Что касается медитации, то я уже говорил вам, что есть два вида медитации. Один вид – однонаправленная концентрация, второй вид – аналитическая медитация. Я также рассказывал вам о функциях этих двух видов медитации. Однонаправленная медитация делает наш ум сосредоточенным и острым. Благодаря ей ум приобретает силу, чтобы удалить омрачения. А аналитическая медитация – настоящее лекарство, которое меняет наш ум, преобразует его, которое удаляет омрачения из нашего ума.

Омрачения подобны болезни. Будда давал учение о двух видах лекарств – настоящем и вторичном. Настоящее лекарство – это то, которое удаляет из нашего ума омрачения. Когда устранены омрачения, то легко решаются все проблемы и уходят все болезни нашего ума. А затем Будда дал учение о вторичном лекарстве, «вторичной медицине». Это то, что нам известно как тибетская медицина. Она тоже ведет свое начало от учения Будды, ее дал сам Будда. Он назвал его учением о вторичном лекарстве, потому что, как говорил Будда, лечение травами устраняет только недуги физического тела, а корни болезни – в омрачениях.

В тибетской медицине считается, что все наши болезни происходят от омрачений: либо от гнева, либо от привязанности, либо от неведения. Вот эти три омрачения – корни всех заболеваний нашего тела. Если вы не устраните эти три яда, то вы можете всю жизнь принимать лекарства, но все равно не излечитесь полностью, никогда не обретете совершенного здоровья. Вылечите одно – заболит что-нибудь другое. Поэтому очень важно владеть двумя видами медицины. Необходимо иметь два вида здоровья: физическое и ментальное. Из этих двух здоровье ума гораздо важнее. Для того чтобы сделать наш ум здоровым, у нас должно быть лекарство для ума. А чтобы вылечить тело, мы собираем травы и многие другие составляющие и готовим лекарства для тела. Но лекарство для ума должно быть иным. Ум нельзя вылечить каким-то материальным веществом. Для ума и лекарство должно быть ментальное.

Мы даем нашему уму множество ядов. Не то чтобы эти яды нам давал кто-то другой, нет, мы сами соблюдаем такую вот плохую диету, от которой наш ум становится несчастным. Сейчас я приведу пример. Вы лежали в кровати и вдруг вспомнили кого-то из ваших знакомых, который вам сделал что-то плохое. Ум сказал: «А вот в прошлый раз он мне навредил, а еще вот тогда-то он мне тоже создал проблему». Чем больше вы думаете над всем этим, тем больше вы отравляете себя. А когда этот яд проникает в ваш ум, в результате этих ядовитых мыслей возникает гнев. Огонь гнева вначале разрушает мир в вашем уме, а затем разрушает мир и гармонию вашей семьи. Длительное время мы кормим наш ум плохой, отравленной пищей. Кроме того, у нас есть так много негативных положений, над которыми мы привыкли размышлять, а также весьма много тем, в связи с которыми у нас быстро возникают неправильные мысли. Для нас очень трудно думать о чем-то с положительной стороны. Почему? Потому что мы не занимаемся медитацией.

Что такое медитация? Медитация – это когда ум знакомится с положительным образом мышления. Чем больше вы думаете о вещах с положительной стороны, тем более позитивным, широким, открытым становится ваш ум. Чаще всего в нашем уме доминирует ощущение собственного «я». Мы думаем обо всем только с нашей стороны, со стороны нашего «я». Вы всегда помните о том хорошем, что вы сделали, но очень легко забываете о том хорошем, что сделали другие. Зато о том плохом, что сделали другие, вы помните все время. И вы никогда не пытаетесь встать на точку зрения других людей. Из-за подобного образа мыслей наш ум очень легко впадает в негативное состояние. Заниматься медитацией – это значит менять свое отношение.

Когда ваше восприятие станет более широким, тогда вы будете думать не только об этой жизни, но и о том, что вас впереди ждет еще много жизней, и будете помнить не только о себе и смотреть на вещи не только со своей колокольни, а привыкнете думать о счастье всех существ. Итак, когда вы будете встречаться с какой-то проблемой, постарайтесь посмотреть тут же на нее с точки зрения того человека, который создает вам эту проблему. Не надо все время жаловаться на жизнь, думайте о том, что вы в этой жизни имеете, а не только о том, чего у вас нет. Это тоже медитация. Ваш ум знакомится с такой точкой зрения на вещи, и это делает его более счастливым, более спокойным и мирным. Я могу вам сказать на сто процентов, что такая медитация действительно помогает. Это общее учение.

А теперь мы продолжим учение о непостоянстве и смерти. Я объяснил вам, в чем смысл медитации на непостоянство и смерть. Мы переходим к третьему пункту: «Собственно медитация на непостоянство и смерть», там следующие подпункты:

Первое положение – **неизбежность момента смерти**, и три доказательства этого:

- «госпожа смерть» обязательно придет;
- жизнь с каждым моментом укорачивается;
- даже если в течение жизни мы не имеем времени для практики Дхармы, мы определенно умрем.

Я уже говорил вам раньше, что медитировать на непостоянство и смерть – это не значит сесть и сказать себе: «Ну, я обязательно умру» – и затрястись при этом от ужаса, почувствовать себя несчастным. Медитация на непостоянство и смерть предназначена для того, чтобы вы разобрались в своей реальной ситуации. Я рассказывал вам на прошлой лекции о женщине, которая думала о том, что ей принадлежит дом, а на самом деле он не был ее собственностью, и хозяин этого дома мог в любой момент выгнать ее из этого дома. Такова была ее реальная ситуация. И если бы ей пришлось покинуть этот дом, она ничего не могла бы взять с собой.

Не зная о трех своих реальных ситуациях, она была очень привязана к дому. Она все время сажала цветы, убиралась, и все ее время уходило только на это. Утром она вставала, убирала дом, затем наводила порядок в саду, затем сражалась с людьми, в которых она видела угрозу своему саду, завидовала тем, у которых цветы были лучше, чем у нее. А ночью она спала с мыслью, как бы ей сделать свой сад лучше. А утром она возвращалась в этот круговорот. Она была все время в этом круговороте потому, что не знала о трех реальных ситуациях.

Точно так же мы, человеческие существа, не зная о трех реальных ситуациях, в которых находимся, мы так же, как эта женщина, вращаемся в этом круговороте. Утром просыпаемся, убираемся дома, затем, подобно тому, как она сажала цветы, отправляемся зарабатывать деньги, репутацию или начинаем грызться с другими людьми. А, видя людей, которые живут лучше нас, мы испытываем зависть, а во сне думаем о том, как бы нам их превзойти. «Почему это обо мне говорят плохо, почему меня критикуют?» – если засыпать с подобной концепцией, то, проснувшись утром, вы будете возвращаться к тому же порочному кругу.

Медитация на непостоянство и смерть должна помочь нам осознать три реальные ситуации. Тогда вы, продолжая жить обычной жизнью, будете смотреть на нее уже с другой точки зрения. Когда эта старая женщина узнала о своей реальной ситуации, она продолжала убирать свой дом, но она делала это совершенно с другим воззрением.

Итак, перед началом практики сядьте в правильную медитативную позу, выпрямив спину.

Вначале подумайте о неизбежности смерти. Вы должны доказать себе, почему она неизбежна. Вы задаетесь этим вопросом.

Приводятся три доказательства, почему все непостоянно. Первое – потому что *«госпожа смерть» обязательно придет*. Не имеется в виду какое-то конкретное лицо, называемое «госпожа смерть». Имеется в виду следующее: в прошлом все люди рождались и неизбежно умирали, и это правда. Никто из родившихся в далеком прошлом сейчас не остался жив. И те, кто получил рождение сейчас, неизбежно потом умрут. Когда вода падает с отвесной скалы, она неизбежно упадет на землю. Точно так же, когда мы получаем рождение, наша жизнь растрачивается с каждым мгновением, подобно воде, падающей вниз. Это подлинная ситуация. Когда кто-то падает с самолета, то в середине полета он не испытывает боли. Если в середине полета вы от радости будете распевать песни и не думать о том, как бы вам подготовиться к падению, то это очень немудро.

Точно так же, если мы родимся, то неизбежно умрем, поэтому в середине полета, вместо того, чтобы распевать песни, лучше подумать, как подготовиться к этому моменту. Это говорю вам не я. Многие великие учителя, такие как сам Будда и многие другие, которые обладали огромным опытом и знанием, говорили это из великого сострадания. Когда вы размышляете над этим положением, вы не должны думать «я неизбежно умру» и чувствовать себя очень несчастным. Наоборот, вы должны вызвать в себе чувство «я неизбежно умру, поэтому должен быть к этому готов». Старайтесь выработать в себе силу, чтобы быть готовыми встретиться со смертью. Тогда эта медитация даст результат. И тогда вы не будете бояться, когда смерть действительно придет. Один из великих йогов говорил: «Обычные люди не боятся смерти, пока не пришла пора умирать, но когда смерть действительно приходит, они начинают паниковать. Но уже слишком поздно. Мудрые люди до того, как приходит смерть, стараются готовиться к ней, не отмахиваясь от нее».

Затем второе доказательство – *жизнь с каждым моментом укорачивается*. Мы не получили никакого добавочного времени к жизни, наша жизнь не увеличивается, а укорачивается. Посмотрите на свечу. Когда вы зажигаете свечу, вы не можете к длине свечи что-то добавить. В каждый момент длина свечи укорачивается. Вы можете совершенно определенно сказать, что неизбежно эта свеча сгорит через час или через два, сгорит полностью. Точно так же наша жизнь не имеет никакого дополнительного времени, и с каждым моментом срок нашей жизни укорачивается. Поэтому мы можем с уверенностью сказать, что через 50, 60, или 80 лет мы определенно умрем. Через 80 лет мы определенно станем историей. Независимо от того, насколько мы были богаты или знамениты, все это превратится в слова. И это совершенно точно.

Вы должны сказать себе: «Даже если у меня есть 80 лет, это 80 лет только этой жизни, а дальше мне придется столкнуться с чем-то другим. Поэтому я не должен все мои усилия направлять только на 80 лет этой жизни. Мне следует также думать о том, с чем я столкнусь в другой жизни. Поэтому мне нужно готовиться к смерти, а не теряться полностью в этом вещественном мире, подобно старой женщине, которую полностью поглощали ее занятия в саду». Когда хозяин дома выгнал ее совершенно неожиданно, она оказалась в трагической ситуации. Но если бы она жила в доме с пониманием своей реальной ситуации, что ее в любой момент могут отсюда выгнать, она бы готовилась к этому: могла бы запасти какие-то деньги и затем купить новый дом, или создать себе более хорошую карму, которая позволила бы ей получить более благоприятное рождение.

Очень важно составлять планы двух видов: кратковременные и долгосрочные. Мудрые люди как в прошлом, так и в настоящее время, поступали именно таким образом. Если вы скажете себе: «О, я в любой момент могу умереть и я должен заниматься только духовными вещами», это неправильно. Вы будете давить на себя (это несколько другой вид давления). Живя в обществе, вы должны быть мудрыми. Я стараюсь следовать этому правилу и чувствую себя очень счастливым. Я нахожусь в равновесии: я счастлив в этой жизни и делаю что-то для следующей. Вы можете быть уверены, что и вы способны на это.

Третье. *Даже если в течение жизни мы не имеем времени для практики Дхармы, мы определенно умрем.* Мы говорим, что смерть не будет ждать, пока вы соблаговолите заниматься практикой. Она не только совершенно определенно к вам придет, но она еще и не будет ждать, закончили вы свою практику Дхармы или нет. Вы не сможете ей сказать: «Ах, я еще не закончил свою практику Дхармы, подожди, пожалуйста». Нет, когда она придет, то это уже окончательно. Поэтому начинайте готовиться к ней прямо с настоящего момента. Размышляя над этим положением, скажите себе: «Совершенно определенно, что смерть придет, это реальная ситуация, которую никто не может избежать и поэтому я должен быть к ней готов».

Второе положение – **неопределенность момента смерти**, и три доказательства этого:

- продолжительность жизни в этой мировой системе неизвестна;
- существует очень много условий для смерти и очень мало для жизни;
- наше тело очень хрупкое.

Первое: *продолжительность жизни в этой мировой системе неизвестна.* Дальше вы говорите себе во время вашей медитации: «Я совершенно точно умру, но мне еще и неизвестно время прихода смерти. Потому что, во-первых, срок жизни в этом мире не определен. Есть другие мировые системы, где люди могут жить 300, 400 лет. Это определенно. В этой мировой системе нет такой определенности. Маленькие дети, которые вчера родились, сегодня умирают. Некоторые дети умирают в десятилетнем возрасте. И это показывает, что срок жизни в этой мировой системе не определен. Поэтому вы должны сказать себе: «Если умер десятилетний ребенок, то почему я не могу умереть завтра?» Вчера очень сильный человек, которому было 20 лет, умер. Он никогда не думал, что может умереть завтра. Он думал, что проживет еще очень долго. Но сегодня произошел несчастный случай, и он умер. Такая вещь может случиться и с вами, потому что время смерти не определено. Вы говорите себе: «Поэтому я должен начать свои приготовления к смерти немедленно». И не сосредоточивайтесь только на этой жизни.

Следующее доказательство: время смерти неопределенно, потому что *существует очень много условий для смерти и немного – для жизни.* Вы знаете это очень хорошо. Существует так много различных болезней. В наше время очень много смертельных заболеваний, которые все время распространяются. С другой стороны, в мире так много опаснейшего оружия. Все это – условия для смерти.

Мы рассматриваем как условия для жизни еду, лекарства. Но иногда из-за неправильного лекарства люди тоже умирают. Иногда они умирают из-за отравленной пищи. Это доказывает, что условий для жизни очень мало, но даже они могут стать условиями для смерти, поэтому у меня не должно быть чувства надежности, постоянства. Это механизм, из-за которого возникает множество омрачений. Это концепция постоянства должна быть уменьшена, тогда вы изменитесь естественным образом, подобно той пожилой женщине. Пока она считала, что будет жить в этом доме постоянно, у нее была концепция постоянства в отношении дома. Именно из-за этой концепции она чувствовала зависть, ругалась с людьми и так далее.

Буддизм – это система анализа нашего образа мышления. Почему мы думаем подобным образом? Почему мы легко чувствуем зависть? Почему добрые чувства у нас не возникают легко? Что-то, видимо, неправильно в нашей системе мышления. Когда вы исследуете вашу систему мышления, вы осознаете, что причина ошибок вашего мышления – концепция постоянства. А концепция постоянства может быть удалена пониманием трех реальных ситуаций. Подобно тому как старая женщина поняла три свои реальные ситуации: что дом ей не принадлежит, что в любой момент ее могут выбросить оттуда, и что, когда ее выгонят, она ничего не сможет взять с собой, уйдет с пустыми руками. В ее ситуации ей помогли бы деньги, чтобы купить новый дом, а в нашей ситуации – это практика Дхармы. Когда она очень ясно поняла эти три реальные ситуации, концепция постоянства исчезла. Как только исчезла концепция постоянства, она стала совершенно иной. Она могла поливать сад, но когда в нем кто-то срывал цветы, она смеялась. А до этого она приходила в ярость. Когда она видела, что у соседей цветы лучше, чем у нее, она радовалась этому и желала, чтобы их цветы стали еще красивее.

Такие изменения происходят не от волевых усилий. Я сам практикую это, и это действительно дает результаты. Я не получил очень высокой реализации, но определенно имею больше покоя и мира в своем уме. День за днем это умиротворение возрастает, потому что я создал причину для этого – я изменил свою систему мышления, сделал ее лучше. Когда вы поймете, как работает эта система, тогда вы осознаете необходимость медитировать на непостоянство и смерть. Воспринимая это на уровне слов, вы еще не понимаете по-настоящему, о чем идет речь. А через медитацию ваше понимание будет становиться все более и более глубоким. Тогда без всяких усилий вы будете становиться мудрее.

Третье доказательство: время смерти неизвестно, потому что *наше тело очень хрупкое*. Мы можем умереть от очень незначительной причины, очень незначительного условия. Это вам известно, и объяснять, наверное, не надо. Вы говорите себе: «Наше тело очень слабое, потому что оно состоит из плоти и костей, а они в свою очередь – из четырех элементов: огня, воды, ветра и земли, которые находятся в противоборстве друг с другом. Это похоже на то, как если бы четыре враждующих между собой человека жили в одном доме. Они неизбежно должны были бы разойтись, потому что между ними противоречие. Наше тело подобно именно этому недолговечному сожигательству. К примеру, элементы огня и воды противоборствуют друг с другом».

Почему мы заболеваем? Потому что между этими четырьмя элементами невозможно полное равновесие. Ну, например, когда элемент огня становится сильнее, мы заболеваем какими-нибудь лихорадками; иногда становится сильнее элемент воды, и тогда возникают заболевания с преобладанием элемента воды. Из-за этих четырех элементов наше тело не сильное. Оно очень уязвимо, поэтому в любой момент может наступить смерть. Если четыре человека, между которыми много противоречий, находятся в одной комнате, то в любой момент они могут разойтись. Они не представляют собой некоего сильного единства. Поэтому скажите себе: «В любой момент я могу умереть из-за этой хрупкости моего тела, и поэтому я должен готовиться к смерти немедленно. Я не должен откладывать свою практику Дхармы».

Вот, когда вы говорите себе: «Я сделаю работу, а затем буду практиковать», это называется откладывание практики Дхармы. Поэтому многие великие мастера Тибета говорят, что мирская деятельность подобна бритью бороды. Чем чаще вы ее бреете, тем быстрее она у вас вырастает. И вы никогда не сможете закончить полностью этот процесс выбривания щетины. Поэтому, если вы хотите практиковать Дхарму, приступайте к этому немедленно,

не откладывая это на будущее. Развейте в себе такое чувство: «Я должен использовать эту драгоценную человеческую жизнь. Начиная с этого момента, я буду практиковать чистую Дхарму». Чистая Дхарма лечит ваш ум. Она способствует накоплению заслуг и очищает негативную карму.

Третье положение: **только Дхарма поможет в момент смерти**, и три доказательства этого:

- ваше состояние и ваша собственность не помогут вам в момент смерти;
- в момент смерти вам не помогут ни ваши родственники, ни ваши друзья;
- ваше тело не может помочь вам в момент смерти.

Первое: *ваше состояние и ваша собственность не помогут вам в момент смерти.* Доказательство приводится следующее. Вы считаете, что существуют четыре объекта, которые могут вам помочь. Первый объект, на помощь которого вы рассчитываете, это ваша собственность: имущество, драгоценности, деньги и все прочее. Но поможет ли все это в момент, когда вы умираете? Нет, не поможет. Ничего из этого вы не сможете забрать с собой. Когда умирает король и когда умирает нищий, в этот момент они равны. Они уходят с абсолютно пустыми руками. Нищий не может забрать свой нищенский посох, а король не может взять ничего из того, что есть у него в королевстве. Поэтому в момент умирания вам не может помочь та собственность, которой вы владеете.

Дальше поразмыслите, когда мы живем, то на что мы направляем главные усилия нашего ума. Во-первых, на приобретение денег, дома и тому подобного. Затем мы направляем усилия нашего ума на родственников, друзей, наших детей. Затем на свое тело. Мы очень сильно полагаемся на эти три вещи, подобно старой женщине, которая все свои надежды связывала с садом, с мебелью в ее доме и с уборкой в нем. Но когда пришло время уходить из дома, ничего из этого она не могла взять с собой. Точно так же мы во время нашей жизни очень много сил затрачиваем на эти три объекта: имущество, близких и свое тело. Все наши усилия мы вкладываем в эти три объекта. Если бы они могли пригодиться нам в следующей жизни, тогда стоило бы вкладывать в них столько усилий. Но если ни один из этих объектов вы не можете взять с собой в следующую жизнь, тогда в них нет того смысла, который вы привыкли в них вкладывать.

Вы можете быть уверены на сто процентов, что будущая жизнь существует, потому что существование ума будет продолжено. Один великий ученый сказал: «Невозможно сделать несуществующей частицу грубой материи, тогда как же можно сделать совершенно несуществующим ум?» Если вы постараетесь раздробить частицу материального вещества, то люди, которым неизвестна наука, скажут: «А, ну вот, теперь мы полностью эту частицу уничтожили, она полностью исчезла. У нее нет продолжительности ее существования». Но люди, имеющие научные знания, скажут, что каждая частица продолжает свое существование, она не может стать полностью несуществующей.

Точно так же, когда вам неизвестна наука об уме, то, когда кто-то умирает, вы думаете, что его ум закончил существование. Но в действительности ум продолжает свое существование. Потому что нет причины, которая может прервать продолжительность существования ума. А если нет причины, которая может прервать продолжительность существования ума, то ум будет продолжать существовать. Этот ученый сказал: «В пример возьмите ваш сегодняшний ум, попробуйте прервать, остановить его. Вы не сможете остановить ваш ум. Он будет продолжаться. Если вы не можете прервать нынешнее состояние вашего ума, то, как вы можете остановить его в момент смерти? Смертью называется расставание тела и ума, но не прекращение существования ума. Наш ум подобен человеку, а тело – дому. Смерть подобна выходу человека из дома. Человек

находит себе новый дом для жилья, это подобно перерождению. Мы все уже пережили множество реинкарнаций.

Не думайте, что перевоплощения бывают только у тибетских лам, они бывают у всех. В тибетских лам могут воплощаться очень высокие практики, которые контролируют свою жизнь, они перевоплощаются по своему выбору, сохраняя контроль над перевоплощением. Тринадцатый Далай-лама незадолго до своей смерти отправился в Амдо, где он должен был получить свое следующее рождение, и посмотрел, что представляет собой это место. И он сказал: «Да, это очень хорошее место. Я совершенно точно еще вернусь сюда. В этот момент он был еще не очень стар, но был близок к смерти. Он думал уже о том, что ему предстоит умереть и получить новое рождение. Он также видел тот дом, в котором он должен был родиться. После этого он вернулся в Лхасу, и через год он ушел. А через некоторое время он родился в этом месте. В Тибете такие вещи случаются часто. У таких учителей есть контроль над их перерождениями, они проверяют то место, где они должны будут родиться, и через некоторое время там рождаются. Такой лама называется Ринпоче (дважды перерожденный).

В действительности мы все перерожденцы. Разница в том, что перерожденные ламы рождаются по собственному выбору, а мы – нет. Мы подобны бумаге или сухому листу. Куда подует ветер, туда он нас и унесет. С помощью практики преобразуйте сухой лист в кусок золота, тогда ветер не сможет вас переносить, и вы будете сами делать выбор. Что касается меня, то я уверен на сто процентов в том, что существует будущая жизнь. А вы поразмыслите над этим. Но вы не найдете доказательств того, что ее не существует. Спросите людей, которые утверждают, что нет будущей жизни, почему они считают так? Они ответят: «Потому что я этого не вижу». Но это нелогичный ответ. Спросите их: «А вы верите в то, что у вас в голове есть мозги? Вы же их тоже не видите». Итак, нет никаких доказательств отсутствия будущих жизней, но есть много доказательств того, что она наступит. Самое очевидное из этих доказательств заключается в том, что существует много людей, которые помнят свои предыдущие жизни. Теперь мы возвращаемся к моменту смерти.

Второе доказательство. В момент смерти *вам не помогут ни ваши родственники, ни ваши друзья*. Ваши дети тоже не смогут помочь. Чем они могут помочь вам? Они могут только плакать над вами. Если они буддисты, они могут читать для вас мантры. Но это подобно тому, как вам предлагают лекарства, которые вы не в состоянии принять. Лекарство полезно тому, кто может его принять, а вам – нет. Если кто-то читает мантры над умирающим, то благодаря кармической связи это иногда может быть полезно, но это не может быть в той же мере полезно, как когда умирающий сам делает практику.

Третье доказательство: *ваше тело не может помочь вам в момент смерти*. Мы очень ценим наше тело. Мы покупаем для него так много одежды, так много всякой косметики. Столько пищи мы ему даем. Но в момент смерти мы не можем взять с собой это тело. Даже люди, которые любят вас, после вашей смерти начинают бояться вашего тела. Чтобы избавиться от него, они относят его на кладбище или в крематорий. Это тело состоит из множества частиц, но вы не можете забрать ни единой его частицы. Что же вам остается? Только Дхарма, учение.

Задайте себе вопрос – почему Дхарма полезна для будущей жизни? Потому что Дхарма – это качества ума. Такие вещи, как дом, собственность, тело, родственники, – все это – качества вещества. Поэтому ум не может взять с собой вещество. А Дхарма – это качества ума. Что такое Дхарма? Некоторые думают, что Дхарма – это что-то имеющее какую-то определенную форму, что-то вроде ритуалов. Это не Дхарма. Но вначале я вас спрошу, что

такое Дхарма? А теперь я вам отвечу. Дхарма – это санскритское слово, которое означает «нечто, что вас держит¹». То, что вас держит, называется Дхармой. Что же вас держит? И от чего держит? Она удерживает вас от страданий и ведет вас к состоянию совершенного счастья. Такой объект называется Дхармой. Есть две Дхармы. Первая – это теоретическая Дхарма. Любое знание о Дхарме, которое у вас есть, в том числе знание о медитации на непостоянство и смерть – это Дхарма. И она вам точно поможет. А вторая Дхарма – это Дхарма реализации. На основе этого знания вы медитируете. Когда у вас есть полное знание о том, как медитировать на непостоянство и смерть, вы медитируете на непостоянство и смерть, и в результате обретаете реализацию. Эта реализация – лекарство, с помощью которого вы можете справиться с омрачениями.

Концепция постоянства уйдет из вашего ума благодаря реализации, которую вы получили в результате медитации на непостоянство и смерть. Благодаря этому в вас спонтанным образом возникнут многие благие качества. Вот это настоящая Дхарма реализации, подлинное лекарство, сокровище, подлинный бриллиант. Это драгоценный клад. Вот эта реализация называется «третьим глазом». Совершенно не обязательно, чтобы «третий глаз» был расположен во лбу. Когда практикующий все более углубленно занимается и реализация его растет, в итоге он обретает реализацию пустоты, вот тогда спонтанно открывается «третий глаз». Третий глаз во лбу – это лишь символ глаза мудрости. Но если у кого-то нет этого символического глаза, нет вот такого небольшого углубления, то это еще не является знаком того, что у него нет подлинного третьего глаза мудрости. Все по-другому на самом деле.

Итак, Дхарма реализации – это качества ума, и она уйдет вместе с умом. Это подобно телу и тени или лампе и свету. Если у вас больше Дхармы, которую вы возьмете с собой, вы получаете лучшее перерождение. Если у вас больше положительной кармы, вы получаете лучшее перерождение. Если у вас больше негативной кармы и меньше благих качеств ума, больше негативных качеств, таких как гнев, зависть и т. д., то есть совершенный набор плохих качеств, тогда ваша будущая жизнь не будет хорошей. В результате этих размышлений вы говорите себе: «В момент смерти мне может помочь только практика Дхармы. Поэтому я должен практиковать Дхарму. Я не буду растрачивать свое время только на то, чтобы собирать материальные вещи. Они полезны, но я не смогу забрать их с собой. Я хочу собрать подлинное сокровище, обрести настоящее лекарство Дхармы».

Затем идет четвертое положение – **медитация на аспектах смерти**. Вы представляете себе процесс смерти. Если вы будете размышлять над процессом смерти, тогда вы станете относиться к смерти более осознанно. Когда она действительно придет, вы не испугаетесь. Вы будете хорошо к этому подготовлены. Представьте себе людей, которые хотят сыграть пьесу в театре. Если они не подготовятся к этому, они наверняка наделают каких-нибудь ошибок. Если вы не будете думать об аспектах смерти, то, каким бы сильным вы себя ни считали, когда смерть придет, вы неизбежно наделаете ошибок. В момент смерти вы не сможете практиковать должным образом. Эта медитация на аспектах смерти поможет вам правильно заниматься медитацией в момент смерти.

Как это происходит? Вы сидите в позе для медитации и представляете себе, что умираете. Однажды вы совершенно точно умрете. Вы видите свое умирающее тело, вокруг близкие вам люди, но язык вам уже не повинуется, помочь вам никто не может, ветры стихают, и вы перестаете дышать. Размышляйте о том, что напрасно растратили драгоценную человеческую жизнь в поисках счастья, богатства и преходящих радостей, но счастливы никогда не были, так как всю жизнь гонялись за радугой. Теперь вам уже ничто не может

¹ «Держит» здесь в смысле «оберегает, защищает» – Прим. ред.

помочь. Вы входите в состояние бардо, видите много пугающих видений, и ваш ум в страхе мечется.

В результате вы приходите к решению:

- 1) поскольку смерть неизбежна, я должен готовиться к следующей жизни;
- 2) раз время смерти неизвестно, я должен готовиться к смерти прямо сейчас;
- 3) поскольку ничто не поможет в момент смерти, кроме Дхармы, я буду заниматься только Дхармой. Если это пока невозможно для меня, я буду уделять практике Дхармы больше времени, чем своей мирской деятельности.

Первый и второй пункты понятны, что касается третьего, то в самом начале вы не можете принять решение заниматься только практикой Дхармы. Для вас это нереально. Вы должны принять решение 50% своего времени посвятить практике Дхармы, а 50% – этой жизни. Затем, когда вы будете делать по-настоящему сильный ретрит высоко в горах, тогда скажете себе: «Во время ретрита я буду заниматься только практикой Дхармы». Такая решимость сделает эту вашу практику и другие практики Дхармы очень чистыми.

Я расскажу вам одну историю, свою собственную. Когда я медитировал высоко в горах, то был такой период, когда я не очень много медитировал на непостоянство и смерть. Я больше внимания уделял практике тантры. Тогда мой ум стал суше. Однажды ночью во сне я увидел в небе старую женщину. Она посмотрела на меня и сказала: «Через три дня ты умрешь». И у меня возникло очень сильное чувство, что это правда. Проснувшись, я очень хорошо мог вспомнить лицо этой женщины, и я решил, что это знак того, что я действительно умру через три дня.

Тогда я себе сказал: «Ну ладно, не о чем беспокоиться. Я получил от своего Учителя знание Дхармы, и я буду ее практиковать серьезно и чисто». Тогда моя утренняя медитация прошла очень хорошо. Когда я медитировал на отречении, это была очень хорошая практика отречения. И бодхичитта моя стала намного лучше. И желание действовать на благо других стало очень сильным. Когда после этого я практиковал тантру, то эта практика стала настоящей практикой тантры. Так, моя практика в эти три дня была очень хорошей. Если бы вы увидели меня в то время, вы бы подумали, что я настоящий бодхисаттва. Но в десять часов вечера третьего дня я посмотрел на часы и подумал, что мне осталось два часа до смерти. Я решил: «Ну что ж, два часа до смерти, ну не важно, я приготовился». И я уснул. Проснувшись утром, я посмотрел на часы: было семь часов утра. Я посмотрел на себя и понял, что не умер. Тогда я сказал: «Ну вот, сон оказался неправдой».

И только я так подумал, сразу в мой ум вошла концепция постоянства. От этого ум стал более ленивым. Я думаю, что все это произошло благодаря доброте моего Духовного Наставника. Я смог понять на собственном опыте, как важно медитировать на непостоянство и смерть. Поэтому я говорю вам: не думайте, что медитация на непостоянство – это что-то малозначительное. Из собственного опыта понял, что это действительно основание для остальных практик, и когда оно прочно, сильно, тогда то, что на нем выстраивается, тоже прочно и сильно. Если это основание будет слабым, тогда все, что вы на нем выстраиваете, будет слабым, ненадежным. Это мой настоящий подарок вам, подарок Дхармы. Это подлинный механизм, который заставляет вас меняться. С этого момента вы становитесь настоящими практикующими, а не просто поверхностными последователями. Если настоящему буддизму суждено появиться в России, то мы должны стать настоящими практиками Дхармы. Важно качество, а не количество.

Вопрос: Какие практики необходимо делать в момент смерти?

Ответ: На момент смерти существуют практика пхова, практика Прибежища и другие, я уже говорил о них.