

Учение Будды предназначено для укрощения нашего ума. Сделать это нелегко; вряд ли вы сможете укротить свой ум, послушав учение лишь однажды. Поэтому на первых порах слушайте учение снова и снова, и тогда у вас появится некоторая мудрость, возвращенная на слушании, она поможет вам чуть-чуть укротить ваш ум. Затем, постоянно размышляя над полученным учением, вы обретаете мудрость, возвращенную на размышлении. Она глубже и сильнее, нежели первая, и является более мощным средством для очищения вашего ума. Если же вы будете медитировать на мудрости, возвращенной на размышлении, то ваша мудрость станет очень мощным противоядием от омрачений, их количество в вашем сознании значительно уменьшится.

Продолжим обсуждать учение о Трех основах пути. Этот текст написан Ламой Цонкапой, и в нем сосредоточено учение всех сутр.

Для освобождения от сансары нам нужно породить в себе отречение, бодхичитту и правильное воззрение. Без этих трех основ ни одна практика не принесет правильного результата, и даже тантра превратится лишь в возгласы “хум” и “пэ”. Насколько в вашем сознании присутствуют три основы, настолько ваша тантрическая практика становится мощной. Эти основы необходимы для решения всех наших проблем, для полного излечения нашего ума от болезни омрачений.

Мы находимся в сансаре из-за присутствия в нашем уме трех вредоносных состояний – гнева, привязанности и неведения. Эти три яда и есть корень сансары, порождающий множество омрачений. В свою очередь, из-за омрачений мы создаем много плохой кармы, привязывающей нас к вращению в сансаре. Противоядием от привязанности служит отречение. Противоядием от гнева служит бодхичитта. Противоядием от неведения служит правильное воззрение. Поэтому для освобождения нашего ума от омрачений нам нужны эти три основы: отречение, бодхичитта и правильное воззрение. Практика, которую вы делаете, должна иметь целью развитие в вашем сознании этих трех основ, и тогда с каждым днем благие качества вашего ума будут увеличиваться, а омрачения будут уменьшаться. Это единственный путь освобождения от сансары. Обширнейшее Учение, изложенное в сутрах, предназначено только для развития этих трех основ.

Для начала нужно знать, что это за основы, как их породить, какова граница их достижения. Все это изложено вкратце в тексте Ламы Цонкапы, и мы начали обсуждение с отречения: во-первых, причина для развития в себе отречения, во-вторых, как породить в себе отречение, и, в-третьих, границы порождения отречения.

Существуют две причины для развития отречения. Первая причина: мы вращаемся в сансаре не только из-за своего неведения, но и из-за привязанности. Пока у нас есть привязанность, мы будем продолжать свое вращение в сансаре, не в силах освободиться от нее. Вторая причина: если вы не понимаете, что ваша жизнь в сансаре имеет природу страдания, то будете пытаться сделать невозможное – найти счастье в сансаре. Не найти холода в огне, поскольку природа огня – жар. Люди не понимают этого и постоянно пытаются найти в огне холод, и все их усилия неизменно тратятся впустую. Мы считаем таких людей глупцами, но не менее глупо поступают те, кто пытается найти счастье в сансаре.

Один мастер сказал: “Сансара – это путешествие, которое никогда не кончается”. До сих пор мы постоянно куда-то бредем и никогда не достигаем своей цели. Кроме того, мастер сказал, что сансара – это неизлечимая болезнь. С безначальных времен и по сей день мы пытаемся вылечить от этой болезни и терпим неудачу. Мы испробовали множество лекарств, и если собрать их вместе, получится огромная куча. А еще мастер сказал, что

сансары подобна темнице без дверей. По сей день мы находимся в темнице сансары, связанные цепями омрачений. Если вы осознали свое тяжелое положение и по-прежнему не желаете освободиться от сансары, ваша участь печальна. Пытаясь отыскать в этой темнице какое-то счастье, вы никогда не достигнете цели. Поэтому важно породить в себе отречение. Не осознав вашу истинную ситуацию, вашу болезнь омрачений, вы постоянно будете к чему-либо привязываться.

Допустим, некая женщина хронически больна. Она об этом не подозревает и поэтому сильно привязана к красивой одежде, украшениям: если ей не удастся что-либо купить, она очень злится, а если у нее появляется новое украшение или одежда, очень радуется. Осознав наконец свою реальную ситуацию – серьезную болезнь, – она начинает думать только об одном: “Мне нужно лекарство. Сейчас оно неизмеримо важнее других вещей. Неважно, будет у меня новая одежда или нет, лекарство важнее всего”. Одежда нужна, чтобы защищать нас от холода. Нет ни малейшей нужды покупать дорогую, модную одежду. Такая мысль подобна отречению. Осознав болезнь омрачений, привязывающую вас к сансаре, вы будете думать только о том, как вылечиться. Именно для выздоровления вам нужны три лекарства – три основы пути, и в частности – отречение. Поняв это, вы почувствуете естественное желание обрести отречение, заинтересуетесь, как можно породить его в себе. Если такого интереса у вас не появится, тогда подробное учение о порождении отречения не принесет вам большой пользы.

Далее по тексту Лама Цонкапа в двух частях объясняет, **как породить в себе отречение**. Первая часть посвящена уменьшению привязанности к этой жизни – без этого вы не сможете развить в себе отречение. Отречение означает понимание природы сансары, стремление освободиться от нее. Привязанность – это непонимание природы сансары, попытки найти в ней счастье. Эти два состояния нашего ума являются полной противоположностью друг другу. В настоящий момент у нас нет отречения потому, что есть привязанность и мы плохо понимаем суть сансары.

Сансара – не что-то внешнее, это ваши пять совокупностей, скандх. Мир, в котором мы живем, тоже сансарический, потому что мы переродились здесь, получили эти пять совокупностей, находясь под властью омрачений. Следствие омрачений не может быть хорошим. Если пища приготовлена из ядовитых продуктов, то она – яд. Принимая эту пищу, вы не можете стать здоровым. Именно поэтому наши пять совокупностей называются оскверненными. Все внешние объекты есть следствия массовых отрицательных, или оскверненных, кармических отпечатков. Таков этот мир. Если вы попытаетесь найти здесь настоящее счастье, то не сможете. Наши пять омраченных совокупностей служат основой для страданий: мы быстро замерзаем или перегреваемся, мы естественным образом стареем, болеем и умираем. Мы постоянно страдаем от отсутствия желаемых объектов и от расставания с ними. Коротко говоря, мы постоянно испытываем три, восемь и шесть видов страданий только по той причине, что наделены пятью сансарическими совокупностями.

Итак, мы должны понять, что природа сансары не может дать нам счастья. В силу этого привязываться к чему-либо – бессмысленно. Также следует понять, что настоящее счастье появится, когда вы освободитесь от омрачений, от сансары. Однако от привязанности избавиться очень трудно – значительно труднее, нежели от гнева, потому что привязанность дает нам временное счастье. Поэтому **сначала нужно устранить привязанность к этой жизни, а затем – привязанности к следующим жизням**.

Лама Цонкапа объясняет: “Трудно обрести свободы и благие условия. Жизнь быстротечна. Осознав это, ты отвернешься от явлений этой жизни”. То есть говорится, что

привязанность к этой жизни устраняется размышлением о драгоценной человеческой жизни, а также о непостоянстве и смерти. Это сущностное наставление. Устранение привязанности к этой жизни означает уменьшение в себе восьми мирских забот, или дхарм. Если эти мирские дхармы усиливаются, укрепляются в вашем уме, вы не будете медитировать на непостоянство и смерть и драгоценность человеческой жизни. Все ваши проблемы, отрицательные состояния ума, депрессии являются следствием только одного: привязанности к восьми мирским дхармам. Чем меньше ваша привязанность к славе, репутации и тому подобным явлениям, тем меньше у вас забот и больше спокойствия, умиротворения в уме.

Итак, вы имеете **ДРАГОЦЕННУЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ЖИЗНЬ**, но ссылаетесь на нехватку времени, чтобы слушать и практиковать Дхарму. Это означает, что привязанность к восьми мирским дхармам вращает вас в сансаре. Упустив эту редкую возможность, вы потеряете очень многое, и в ближайшем будущем обрести ее снова вам будет необычайно трудно, почти невозможно; следовательно, шанса освободиться от сансары у вас тоже не будет. Если теперь вы правильно воспользуетесь драгоценной человеческой жизнью, то за одно воплощение сможете не только освободиться от сансары, но и достичь состояния Будды. Таким громадным потенциалом вы сейчас обладаете. Что же вы делаете с ним? Тратите впустую на восемь мирских дхарм. Но поскольку сегодня вы пришли слушать Учение, это означает, что вы все-таки не совсем впустую расходуете свое сокровище. Не размышляя о драгоценной человеческой жизни, вы не способны оценить ее возможности, не чувствуете, что понапрасну тратите ее.

Сначала важно понять три положения.

Во-первых, **сущность** драгоценной человеческой жизни.

Во-вторых, **значимость** драгоценной человеческой жизни.

В-третьих, **редкость** драгоценной человеческой жизни.

Ясно поняв эти три момента, вы ощутите вдохновение, у вас само собой появится сильное желание слушать Учение. На первых порах очень важна глубокая заинтересованность в слушании Учения, в ясном его понимании. Затем у вас должно появиться вдохновение на размышление и медитацию. При правильном размышлении над драгоценной человеческой жизнью, над тремя основными положениями, в вашем уме появится большая радость. Вы скажете: “Как я счастлив, что обрел такую драгоценность! Все остальное не так уж важно, но вот это – очень важно. На этой лодке я смогу пересечь океан сансары. А ведь она не будет приплывать ко мне снова и снова”. Поэтому, как сказал Шантидэва: “Не спи, глупец”.

Первое положение: СУЩНОСТЬ драгоценной человеческой жизни.

Я уже давал вам учение о восьми свободах и десяти благих условиях, определяющих драгоценность человеческой жизни. Размышляя об этих свободах и условиях, которыми обладаете вы и которых лишены другие живые существа, вы подумаете: “Как же мне повезло! Я свободен практиковать Дхарму, свободен вылечиться от своих омрачений”. Если вы переродитесь в животном или каком-либо другом, нечеловеческом, мире сансары, то будете лишены этих свобод. Без десяти благоприятных для практики Дхармы условий лечение болезни омрачений невозможно. Даже если вы родились человеком, вам необходимо иметь не два-три, но все десять благоприятных условий. Знайте: далеко не все люди наделены драгоценной человеческой жизнью! Например, многие москвичи это обычные люди. Для обладания драгоценной человеческой жизнью вы должны иметь

полный набор характеристик: восемь свобод и десять благих условий. У меня они есть, а вот у Лужкова их нет. Это правда. Поэтому вы не должны завидовать Лужкову и думать, что на его месте вы были бы очень счастливы. Вы должны ценить то, что у вас есть в данный момент.

Второе положение: ЗНАЧИМОСТЬ драгоценной человеческой жизни.

Эту значимость можно оценить, осознав краткосрочные и долгосрочные цели нашей жизни.

Первая цель – освобождение от низших перерождений. Ни золото, ни бриллианты, ни миллионы долларов не помогут вам уберечься от низших перерождений. Только если вы правильно воспользуетесь действительным сокровищем вашей жизни, то несомненно освободитесь от существования в низших мирах. Какова же ваша реальная ситуация на данный момент? На девять десятых вы создали причины для перерождения в низших мирах, и только на одну десятую, и даже меньше, у вас есть возможность получить благоприятное перерождение. Это не наказание в обычном понимании, никто вас насильно не бросает после смерти в эти низшие миры. Так работает механизм причинно-следственной взаимосвязи: какую причину вы создали, такой результат и получаете. Исследуйте, сколько хорошей и сколько плохой кармы вы накапливаете за день своей жизни. А за год, за десять лет, за всю жизнь? Чтобы родиться животным, достаточно в гневе назвать кого-нибудь собакой. Этим вы создаете причину пятисот перерождений в теле собаки. Таков механизм кармы, и вы никого не можете обвинять в своих страданиях. Съев отраву, вы непременно ощутите ее вредное действие. Создав дурную карму, вы столкнетесь с такими же следствиями.

Итак, для начала важно понять, какова ваша реальная ситуация. Таков буддийский метод практики, в особенности в традиции линии Ламы Цонкапы. Сперва духовный наставник объясняет людям, в какой реальной ситуации они находятся, а затем разрешает им заниматься практикой. Если я не буду рассказывать вам про вашу действительную жизненную ситуацию, а с самого начала начну говорить про тантру, ясный свет, состояние Будды, вы улетите куда-то в облака. Вы начнете вдохновенно медитировать, думая, что вот-вот станете особенным, увидите ясный свет, и совсем не будете подозревать, что завтра можете умереть и переродиться в низших мирах. Такая мысль даже не придет вам в голову, поскольку вы не слышали об этом от своего Учителя. Это все равно, что пристально смотреть на радугу в небе, бежать за ней, не глядя под ноги. Я не хочу, чтобы вы то и дело спотыкались и падали, чтобы вам было больно. Я хочу, чтобы вы понимали свою реальную ситуацию. Поэтому для начала поймите: место, где вы находитесь сейчас, не очень благоприятное. Будьте бдительны, не давайте себе упасть. У вас есть драгоценное тело – оно сансарическое, но может стать средством освобождения от сансары.

Представьте, что завтра вы умрете. Оцените свою ситуацию, подумайте о том, что может вас спасти: практика Дхармы или деньги? Ответ будет однозначным – только практика Дхармы. Имея драгоценную человеческую жизнь, вы имеете редкую возможность заниматься практикой и достичь свободы от перерождений в низших мирах. Это первое преимущество, первая краткосрочная цель, первый смысл вашей жизни. Поэтому на первых порах практикуйте с сильным желанием не переродиться в низших мирах, чтобы после смерти вы могли снова получить драгоценную человеческую жизнь и продолжить свою практику.

Вторая цель – освобождение от сансары. Не освободившись, вы снова и снова будете вращаться в сансаре. Поэтому второй смысл вашей жизни – полностью освободиться от омрачений, от корня сансары. Слушайте это учение раз за разом, и оно станет для вас

медитацией, в вас будет появляться некое чувство, словно ядовитое, горькое дерево понемногу намазывают медом. Сначала чуть-чуть, затем побольше, и в итоге дерево покроется медом полностью, перестанет быть горьким и станет сладким. Одна или две капли меда не смогут изменить горький вкус этого дерева, поэтому слушайте Учение внимательно, не как телепередачу. Вы должны чувствовать вкус этого Учения, который подобен меду. И тогда ваш ум будет становиться спокойнее.

Третья цель – достижение состояния Будды ради блага всех живых существ. Это возможно также благодаря драгоценной человеческой жизни. Вы можете стать источником счастья для всех живых существ. Такую драгоценную возможность вы просто не имеете права потратить впустую. Если дети не понимают ценности бриллиантов и играют с ними как с обычными камешками, то понемногу эти бриллианты будут стачиваться и, в конце концов, вообще исчезнут. Когда мы видим подобное обращение, то глубоко сожалеем, что такая ценность пропадает зря. Обычные люди поступают не лучше: имея истинное сокровище, они тратят его только на заботы этой жизни, на восемь мирских дхарм, на обретение репутации, денег, каких-то мирских вещей, временного счастья. В результате, эта драгоценная человеческая жизнь подходит к концу, исчерпывается. Задумайтесь над ее значимостью, смыслом.

Третье положение: РЕДКОСТЬ драгоценной человеческой жизни.

Она очень редкая и с точки зрения причины, и с точки зрения количества, и с точки зрения примера. Вы должны знать: даже мирские боги ей завидуют и желают ее заполучить.

В настоящий момент мы с вами имеем драгоценную человеческую жизнь, поэтому не надо растрачивать ее впустую. Размышляйте над всеми этими положениями, и в вашем уме появится большое счастье и вдохновение. Однако помимо этого вы должны размышлять над непостоянством и смертью.

В теме о **НЕПОСТОЯНСТВЕ И СМЕРТИ** есть пять основных положений для размышления. Пока вам не обязательно медитировать над ними, просто обдумывайте эти пять положений, исследуйте их, и ваш ум постепенно начнет меняться. “Будда сказал так, а я думаю иначе – что из этого правда?” Логически обдумывая моменты Учения, вы постепенно придете к выводу, что слова Будды истинны. Он ясно видел наше действительное положение, а затем очень ясно, доступно объяснил его суть. Медитируя на непостоянство и смерть, вы не должны сидеть в позе медитации и внушать себе: я умираю, я умираю. Вы должны осознать свое реальное жизненное положение, и тогда сможете по-настоящему понять, что такое непостоянство и смерть.

Первое положение – недостатки непамятования о непостоянстве и смерти. Второе – преимущества памятования о непостоянстве и смерти. Третье – неизбежность смерти. Четвертое – неопределенность времени смерти. Пятое – в момент смерти будет полезна только практика Дхармы. Размышляйте над этими основными моментами, и постепенно у вас откроются глаза, откроется ум, а привязанность к этой жизни начнет убывать. И тогда все, что ранее привлекало вас в этой жизни: слава, репутация, деньги – понемногу утратит для вас значение.

Первое положение – НЕДОСТАТКИ НЕПАМЯТОВАНИЯ о непостоянстве и смерти.

Что такое аналитическая медитация? Это размышление над каким-либо одним положением, в ходе которого вы анализируете, а в итоге приходите к убеждению: “да, это так” или “нет, это не так”. И тогда в результате медитации у вас возникает некое чувство. Положительная эмоция означает, что ваша медитация была положительной, отрицательная эмоция означает отрицательную аналитическую медитацию. В обычной жизни мы все занимаемся аналитической медитацией.

Допустим, вы сидите и смотрите телевизор, и тут в комнату кто-то входит и говорит вам: “Такой-то человек, которого ты считал своим другом, говорит о тебе такое!” И у вас в уме мгновенно начинается аналитическая медитация: “В такой-то день в таком-то году мой друг сказал мне что-то нехорошее, а в другой раз сказал еще хуже, а вчера он вообще занимался какими-то делами с моим врагом!” В результате таких рассуждений в вашем уме возникает гнев. И тогда, даже если вокруг вас будут бегать, шуметь дети, вы не обратите на них внимания, не скажете им: “Пожалуйста, не шумите, я медитирую на гнев”, потому что вы просто-напросто ничего не услышите, поглощенные своими мыслями. И телевизор тоже вам не мешает, вы даже не заметите мелькающие на экране картинки, потому что сосредоточены на своем друге, на его прошлых словах и поступках. Пункт за пунктом, вы отчетливо вспоминаете все, что он когда-либо вам сделал, и ваш ум при этом не блуждает, не отвлекается. Это умение, которым вы уже обладаете, нужно использовать в мирных целях, во благо себе.

Почему мы так искусны в создании плохой кармы? Потому что отрицательные эмоции, пункты, положения мы прекрасно знаем, все они присутствуют в нашем сознании, в любой момент мы готовы включить их, вспомнить. Напротив, все положительные мысли и рассуждения, учение Дхармы – это лишь в книгах записано либо в наших конспектах. В нашем сердце, уме находятся тысячи и тысячи, или даже миллион, отрицательных пунктов для аналитической медитации. Положительные же пункты лежат в книжном шкафу или, может быть, на алтаре. Вы много раз слушали учение о непостоянстве и смерти, но если я вдруг попрошу вас не сходя с места заняться медитацией на непостоянство и смерть, вы сядете в позу медитации и задумаетесь: “Смерть... О чем же мне надо думать?” Никаких положений в вашем сознании просто нет. А если маленький ребенок в это время кашляет где-нибудь в углу, вы скажете: “Я не могу медитировать, он мне мешает”.

Для начала нам важно обогатить свой ум, сердце положительными, благими рассуждениями. Поэтому я вам постоянно говорю: “Сначала слушайте Учение, это самое главное”. Это как лекарство, нектар: ваш ум наполняется этими положительными мыслями, моментами, положениями. В дальнейшем, что бы вы ни делали – можете даже смотреть телевизор, – они будут сами собой появляться в вашем сознании, постоянно будут наготове. И тогда любая жизненная ситуация станет для вас медитацией. Все, что вы переживаете в своей жизни, напомнит вам об Учении Будды, вы начнете вспоминать эти положения и убеждаться: “Да, это действительно так”. И вы будете естественно и легко входить в состояние медитации, и никто не сможет вам помешать. Не надо сразу возводить дом, сперва накопите необходимые для строительства материалы.

Первый недостаток: вы не помните о Дхарме. Если вы не помните о Дхарме, то потратите жизнь впустую. Не думая о непостоянстве и смерти, вы будете думать о славе, репутации, деньгах, удовольствиях, то есть о восьми мирских дхармах. Ваш ум заполнится желаниями все это иметь. В то же время вы постоянно будете страдать из-за неполучения или утраты желаемых объектов. Люди, не помнящие о Дхарме, несчастны и в этой, и в будущих жизнях. Они страдают сильнее людей, практикующих Дхарму и не привязанных к этой жизни. Когда вы обдумаете этот момент с разных сторон, то поймете: “Да, непамятование о Дхарме делает меня несчастным в этой жизни, стало быть, и в будущей

жизни тоже. Со всех сторон это глупо. Как будто у меня тело взрослого человека, но ум маленького ребенка или, еще хуже, ум животного”. Я в России встречал многих взрослых людей в галстуках, но их подход к жизни был детским: чуть-чуть похвалишь – слишком счастлив, чуть-чуть поругаешь – сразу депрессия. Они были профессорами, но образ мышления у них был детским.

Допустим, вы приходите куда-нибудь на вечеринку или на день рождения. Я был на таких мероприятиях: люди провозглашают тосты, стоят с рюмками в руках и говорят: “Какой ты замечательный, красивый, умный!”, а именинник сидит и кивает: “Да, я именно такой”. Когда вы слышите в свой адрес явную лесть, какой смысл этому радоваться, если это не имеет отношения к действительности? Даже если вас хвалят за дело, вы все равно не должны слишком радоваться. К примеру, женщине исполняется сорок пять лет, и на ее дне рождения ей говорят: “Ты так молодо выглядишь, как будто тебе двадцать”, и она радуется. Но от этих слов она не молодеет на двадцать лет. Больше того, эти слова образуют в уме женщины рану, потому что она почувствует себя несчастной, если в дальнейшем ей не будут льстить. И чем старше она становится, тем сильнее ее несчастье. Однако не все люди горюют, теряя свою красоту. Например, некоторые мужчины, безразличные к собственной красоте, не расстраиваются от собственной неказистости. Они не будут со слезами на глазах смотреться в зеркало и говорить: “Какой кошмар!”

Исследуйте, почему одним людям какая-то ситуация причиняет боль, а другие чувствуют себя в ней спокойно? Потому что у некоторых людей имеется рана в уме. Восемь мирских дхарм ранят ваше сердце: чем больше вы привязаны к красоте, к похвале и другим мирским явлениям, тем больше становится рана в вашем уме. Считая себя очень умным или очень сильным человеком и привязываясь к этой идее, вы углубляете соответствующую рану в вашем сознании. Если человеку, считающему себя очень сильным, сказать: “Ты урод”, он не обидится, не рассердится, а просто улыбнется. Но если ему сказать: “Ты слабак”, он очень разозлится. Поэтому у разных людей разные привязанности, разные раны.

Ваша привязанность к восьми мирским дхармам создает вам раны, приносит в этой жизни одни страдания. Привязанности же возникают у вас потому, что вы не помните о Дхарме. А о Дхарме вы забываете потому, что не помните о непостоянстве и смерти. Такова буддийская теория. Если незнакомый человек мне пожалуется: “У меня столько проблем, я в такой депрессии”, я отвечу ему: “Помни о непостоянстве и смерти!” Возможно, он скажет: “Вот глупый лама, он совсем сошел с ума”. Но если вы глубоко поразмыслите, пункт за пунктом, все больше углубляясь в суть моих слов, то всем сердцем поймете, что это правда. Если я помню о непостоянстве и смерти, то у меня нет проблем, а когда я не помню о непостоянстве и смерти, тогда у меня возникают проблемы: сначала возникают восемь мирских дхарм, а позже появляется множество связанных с ними проблем и страданий.

Если бы обезьяна сидела себе на одном месте, с ней ничего не случилось бы. Но она всегда скачет с одного дерева на другое, постоянно падая и ломая себе лапы. Практиковать восемь мирских дхарм означает постоянно прыгать с одного дерева на другое. Один раз вы сможете удачно прыгнуть с дерева на дерево, и тогда говорите: “Какой я умный, у меня все получилось!” Другая обезьяна смотрит на вас и говорит: “Какой ты ловкий!” Вы сразу же раздуваетесь от гордости и заявляете: “Я могу прыгнуть еще дальше!”, делаете второй прыжок и падаете. Некоторым людям удастся три раза перепрыгнуть с дерева на дерево, а в четвертый раз они падают и сильно разбиваются, потому что прыгали на большой высоте. Другие обезьяны постоянно падают, у них не получается перепрыгнуть ни на одно дерево.

Это хорошо, такие обезьяны не могут взобраться высоко и сильно разбиться. Представьте себя обезьяной и подумайте, сколько раз вы уже прыгнули.

Второй недостаток: даже помня о Дхарме, вы не практикуете ее. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то, даже слушая Учение, вы говорите: “Да, Дхарма – это очень хорошо, но сейчас у меня нет времени. Как-нибудь потом, в другой раз. Когда я закончу все свои дела, тогда начну практиковать Дхарму”. У таких людей никогда не освободится время для практики Дхармы, потому что наши мирские дела подобны бритью бороды: чем больше ее брить, тем больше она отрастает, и сбрить ее окончательно – невозможно. И в восемьдесят, и в восемьдесят пять лет вы не сможете закончить свою мирскую деятельность. Если не верите, спросите у своей бабушки: “Ты все свои дела переделала или нет?” Она ответит: “Нет, у меня еще столько дел!” В итоге, даже зная о Дхарме, вы умираете с пустыми руками. Все эти начальные ошибки являются следствием непамятования о непостоянстве и смерти. Осознав это, вы подумаете: “Во многих прошлых воплощениях я обретал драгоценную человеческую жизнь, слушал Учение, но не смог освободиться от сансары, поскольку не помнил о непостоянстве и смерти. Смерть настигала меня врасплох, потому что я не помнил о ней”.

Третий недостаток: даже практикуя Дхарму, вы не можете практиковать ее чисто. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, ваша практика Дхармы направлена на цели этой жизни. Вы занимаетесь, чтобы стать кем-то особенным – необычным человеком, йогиним. Может быть, вами движет желание научиться летать, обрести ясновидение, предсказывать людям будущее. Эти цели превращают вашу практику Дхармы в мирскую дхарму, поскольку в вашей практике отсутствует чистота. Возможно, вы делаете нендро, сто тысяч простираний, сто тысяч подношений мандалы, начитываете сто тысяч мантр Прибежища, и при этом думаете: “Когда я, наконец, закончу эти нендро, тогда с полным правом могу перейти к практике Тантры, к Махамудре, Дзогриму, Дзогчену, и достигну очень высоких духовных реализаций”. Нендро предназначены не для этого, их следует делать, заботясь о своей будущей жизни. Вы читаете сто тысяч раз мантру Прибежища, чтобы не родиться в низших мирах – вот истинная, первая цель нендро. А уже последующая цель – сделать вас подходящим сосудом для более высоких практик. В противном случае ваше эго станет делать эту практику для того, чтобы вы стали более продвинутыми.

Нечистые мысли, нечистая мотивация, омрачающие вашу практику, – все это следствие непамятования о непостоянстве и смерти. Действительно убедившись, что смерть неизбежна и может прийти завтра, вы способны сделать вашу практику Прибежища очень мощной. Такова реальность: любой из нас может умереть завтра. Если сегодня умирают пятилетние дети, двадцатилетняя молодежь, сорокалетние люди, почему завтра это не может произойти со мной? Существует множество причин для смерти и очень мало условий для жизни. Почему мы уверены, что завтра не умрем? Это очень легкомысленно и опасно, все равно что безответственный охранник: его поставили охранять ценнейший бриллиант, а он расслабился и говорит: “Вор завтра точно не придет и не попытается украсть этот бриллиант”. Думая так, он преспокойно напьется водки и уснет. А в это время придет вор и украдет драгоценность. Это же огромная потеря. Если же человек всегда стоит на страже и думает: “Сюда каждую минуту кто-то может прийти и попытаться украсть сокровище”, то у него развивается большая бдительность, внимательность, и он очень хорошо охраняет этот бриллиант. Если вы каждый день, каждый час, каждую минуту будете помнить о постоянном и неотвратимом приближении к смерти, то вы будете каждое мгновение помнить о Дхарме.

Посмотрите на себя. До сих пор вы делали практику, но она была не очень чистой, невысокого качества, потому что вы не помнили о непостоянстве и смерти. Возможно, вы просто подражаете другим людям, вашим практикующим друзьям. Либо вы практикуете потому, что ваш Учитель огорчится, если вы перестанете практиковать. Нет, я не расстроюсь. Мне, конечно, будет грустно, потому что вы будете тратить впустую свою драгоценную человеческую жизнь, но основная потеря ожидает вас.

Четвертый недостаток: произвольное появление в вашем уме всяких омрачений. Не помня о непостоянстве и смерти, вы уверены, что проживете долго. Из-за этой уверенности вы начинаете высоко ценить похвалу, деньги, репутацию, поскольку они дают какое-то временное, но все-таки счастье в этой жизни. О возникающих вслед проблемами вы не задумываетесь. Привязанность к восьми мирским дхармам появляется у вас сама собой, и в дальнейшем из них рождаются все омрачения: зависть, ревность, гнев... Вы начинаете делить окружающих на группы: это – мои друзья, это – мои враги, а затем свою жизнь перемещаете людей из одной группы в другую. Сегодня Андрея вы причисляете к группе своих друзей, а завтра он вам чем-то не понравится, и вы его в группу врагов запишете. Все эти ошибки – следствие забвения непостоянства и смерти. Поэтому наблюдайте других людей, которые гневаются, завидуют, ревнуют, ссорятся, считают кого-то другом, а через день врагом, а затем опять другом. Для вас это будет глубоким учением, показывающим результаты забвения непостоянства и смерти. Когда все жизненные ситуации и явления станут для вас уроками, то отпадет нужда в книгах, в формальном Учении. Миларепа в одной из своих песен сказал: “Когда все явления стали моим учителем, я перестал нуждаться в бумаге, исписанной чернилами”.

Пятый недостаток: когда приходит смерть, вы умираете с сожалением, что не практиковали Дхарму. Всю жизнь вы пытались скопить деньги, но они не спасли вас от смерти и не смогут обеспечить вам хорошую будущую жизнь. Осознав это, вы почувствуете большое сожаление, после чего переродитесь в одном из низших миров. Это тоже ошибка, следствие непамятования о непостоянстве и смерти. Наша реальная ситуация – это человек, выпавший из самолета. Он падает, с каждым мгновением приближаясь к земле. Не понимая своего истинного положения, он прямо в воздухе пытается построить себе какой-то домик, а если кто-то скажет ему: “Какой ты умный, мы выберем тебя депутатом Госдумы”, он очень обрадуется: “Спасибо вам большое”. Затем люди, падающие вместе с ним, скажут: “Ты очень умный и должен стать нашим царем, мы для тебя трон сделаем”, и прямо в падении начинают строить ему трон. Человек гордо восседает на трон, надевает драгоценную корону и очень счастлив. Затем он начинает гневаться на одних людей, завидовать другим.

Не осознав свою реальную ситуацию, вы по-прежнему будете считать ваши мирские занятия очень интересными и важными. Но, осмыслив реальность своего падения, вы совсем иначе увидите свою жизнь, вам откроется новое измерение. Казавшееся прежде очень важным предстанет необычайно мелким, ничтожным. Когда шахматист открывает для себя новое измерение игры, он понимает, насколько неудачными и примитивными были его прежние ходы, которые он считал мастерскими. В жизни вы должны знать, что с каждым мгновением приближаетесь к смерти. В падении вам важнее всего каким-нибудь способом достать парашют. Короны, троны, царства уже не значат для вас ничего. Главное – достать парашют, и тогда вы можете спокойно приземлиться. После этого, если пожелаете, можете еще раз прыгнуть и приземлиться в другом месте.

Наш парашют – это практика Дхармы. Правильно занимаясь ей, вы можете умереть по своему выбору и родиться по своему выбору, а затем снова умереть по собственной воле. Смерть перестанет быть для вас бедой, несчастьем. Она станет спортом, прыжками с

парашютом. Парашютисты прыгают для своего удовольствия, поскольку само по себе приземление – это не несчастье. Приземление без парашюта – вот несчастье. Сама по себе смерть – не несчастье, смерть без практики Дхармы – это несчастье. Помните об этом. При виде самолетов, парашютистов каждый раз вспоминайте об Учении: “Эти люди сильно нуждаются в парашюте. Мой парашют это практика Дхармы, в которой я очень нуждаюсь”. Лучший парашют – три основы пути. В данный момент у вас имеется если не отречение, то по меньшей мере практика Прибежища и практика кармы. Размышляйте о непостоянстве и смерти, о драгоценной человеческой жизни, и это спасет вас от перерождения в низших мирах, станет вашим парашютом, поможет вам не сломать ногу.