

Как обычно развеите в себе правильную мотивацию. Мы дошли до раздела, который называется, как извлекать суть из драгоценной человеческой жизни. Способ извлечения сути из драгоценной человеческой жизни объясняется в трех частях. Первое – это тренировка ума на общем пути личности начального уровня. Второе – тренировка ума на общем пути личности промежуточного уровня. И третье – это тренировка ума на пути личности высшего уровня. Итак, тренировка ума на этих трех путях, соответствующих трем уровням личности, и составляет практику Ламрим.

Первое – тренировка ума на общем пути личности начального уровня – имеет две части. Порождение устремленности к обретению блага в будущих жизнях – это первое. И второе – указание способа обретения счастья в будущих жизнях.

Если говорить о первой части – порождении устремленности к обретению счастья в будущих жизнях – то это очень и очень важно. Если у вас нет этой устремленности, то ничто из того, чем вы занимаетесь, не будет практикой Дхармы. Как минимум, вы должны заботиться о своем счастье в будущих жизнях. Если вы настолько ограничены, что делаете всё только ради этой жизни, ради счастья в этой жизни, то это не станет практикой Дхармы. Итак, для того чтобы породить в себе подобное состояние ума, крайне важно медитировать на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть раскроет ваш ум таким образом, что ваш ум не будет потерян лишь в делах этой жизни. Он будет думать и о счастье в будущих жизнях. Вы также будете заботиться о том, как избавиться от страдания в будущих жизнях. Медитация на непостоянство и смерть – это не просто внушение себе: «Я умираю, я умираю, я умираю». Это не медитация на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть представляет собой осознание вашей жизненной ситуации, ваших трех реальных ситуаций, в которых вы находитесь. Поскольку в данный момент мы не осознаем наших трех реальных жизненных ситуаций, то мы совершенно погружены в заботу только этой жизни.

Наше положение в данный момент таково. То есть, его можно сравнить вот с таким примером. Жила-была одна старая женщина, которая была очень сильно привязана к тому дому, в котором она жила. В действительности, этот дом ей не принадлежал, но она не осознавала этой реальной ситуации. Она была очень сильно привязана к своему дому и очень много заботилась об этом доме. И когда какие-нибудь маленькие дети срывали цветы у нее в саду, она очень сердилась и ругалась со своими соседями. Если в саду у соседей росли более красивые цветы, чем в её саду, то она не могла спокойно спать по ночам, изнемогая от зависти. И распространяла слухи по всей округе о том, что соседские цветы плохие, а что её цветы самые лучшие. И так она проживала свою жизнь. Но был один мудрец, который понимал всю её реальную ситуацию. Когда мы смотрим на эту старую женщину из примера, то её поведение кажется нам очень глупым. Но, в действительности, мы абсолютно также как она проживаем свою жизнь в этом мире.

Итак, пришел этот старый мудрец и сказал ей: «Почему ты так привязана к своему дому? Ведь этот дом тебе не принадлежит. Поскольку этот дом тебе не принадлежит, то, рано или поздно, тебе, несомненно, придется покинуть этот дом. В этом заключается твоя первая реальная ситуация: что ты, рано или поздно, несомненно, будешь вынуждена покинуть этот дом, потому что этот дом – не твой. Вторая твоя реальная ситуация состоит в том, что владелец этого дома – очень жадный человек и поэтому любому, кто предложит ему за этот дом больше денег, он его сдаст и тебя без всякого сожаления выбросит на улицу. Это вторая реальная ситуация. И третья реальная ситуация. Когда ты покинешь этот дом, то все действия, которые ты совершаешь сейчас, будут совершенно бесполезны и бессмысленны в тот момент, когда тебе придется уходить из этого дома. Те цветы, к которым ты так

привязана, ты с собой забрать не сможешь, ни единого цветка. Днем и ночью ты убираешься в этом доме, но чистоту в этом доме ты с собой тоже не заберешь.

Итак, если ты внимательно посмотришь на все те занятия, которые сейчас для тебя столько много значат, то поймешь, что в момент ухода их дома ни одно из этих занятий, ни одно из этих дел тебе пользу не принесет. Если ты, вместо того чтобы заниматься этими глупостями, будешь копить деньги, то на эти деньги, если у тебя будет больше денег, то на эти деньги ты сможешь купить еще более хороший дом, чем этот. Но, тем не менее, думай сама, а я тебе просто даю совет».

И всю ночь эта женщина провела в раздумьях. И под конец она поняла, что, действительно, всё это так: «Этот дом не принадлежит мне, несомненно, рано или поздно мне придется покинуть его. В любой момент меня могут выгнать на улицу, потому что я знаю, что владелец дома – очень жадный человек. Когда мне придется уходить из этого дома, если я не накоплю к этому моменту денег, то ничто другое из того, чем я сейчас занимаюсь, мне не поможет». Итак, всю ночь напролет она думала об этом и поняла, что, действительно, всё это именно так, то есть, она осознала свою реальную ситуацию, свои три реальные ситуации. И благодаря осознанию этих трех реальных ситуаций её сознание изменилось, её ум раскрылся. Обычно, когда кто-то срывает цветы в её саду, она очень злилась. Но на следующий день, когда дети сорвали в её саду цветы, она, увидев это, просто рассмеялась и сказала: «Рвите еще».

Когда у вас есть концепция непостоянства, вы не привязываетесь ни к чему. Потому что вы знаете: «Рано или поздно, я с этим всё равно расстанусь. И еще до того, как всё это само от меня уйдет, если я буду практиковать даяние по отношению ко всем этим вещам, то я накоплю больше заслуг до того, как они сами от меня уйдут, сами со мной расстанутся». Все материальные вещи этого мира, вне зависимости от того, дарите вы их кому-нибудь или держите при себе, рано или поздно от вас уйдут. То есть, вы, рано или поздно, должны будете с ними расстаться. В этом и заключается их природа непостоянства. И мудрые люди, еще до того, как всё это уходит от них само, практикуют даяние, отдают эти вещи, жертвуют эти вещи другим. Глупые же люди, даже если вещь уже от них ушла или что-то от них ушло, внутренне они никак не могут принять этот факт. Они никак не могут расстаться с этими вещами внутренне, и из-за этого у них появляется депрессия. Вот в чем разница. Подумайте об этом на примере своей повседневной жизни, и вы убедитесь, что это, действительно, так.

Итак, наша реальная ситуация абсолютно такая же, как ситуация этой старой женщины. Вот это наше тело – это наш дом. Мое тело – это мой дом. Первое, что вы должны понять про ваше тело, это то, что оно вам не принадлежит. Вы лишь временно арендуете этот дом. И платите за аренду кармическими деньгами. Когда кармические деньги у вас кончатся, вам придется расстаться с этим телом. Итак, поскольку ваше тело вам не принадлежит, несомненно, рано или поздно вам придется расстаться с ним. И это первая реальная ситуация, которая заключается в следующем: смерть неизбежна. Несомненно, рано или поздно вам придется умереть и расстаться с этим телом. Это первая ситуация.

Но вы, как та пожилая женщина, никак не хотите это понять и очень сильно привязаны к своему телу. Вы говорите: «Ну, умирают другие люди, а я еще долго не умру». И очень редко вы задумываетесь о смерти. Даже если у вас уже настолько тяжелое положение, что вы уже не можете дышать, уже с трудом дышите и становитесь старыми, дряхлыми, вам исполняется уже восемьдесят пять лет, вы не можете нормально уже дышать. Доктора говорят, что ваше положение уже безнадежно, но открыто вам этого сказать не могут. Но у вас такая сильная концепция постоянства, что вы говорите себе: «Всё равно я не умру, он

что-нибудь сделает сейчас, и я выживу. Он меня вылечит». Если кто-то в это время даст вам золотую монету, вы спрячете её подальше, завернете в какой-нибудь мешочек, уберете туда, где эту монету потом никто не сможет найти. И думаете: «Когда мне полегчает, я продам эту монетку, куплю на эти деньги то-то и то-то». И так, если вы не будете проявлять осторожность, то вас ждет такая же участь. В восьмидесятипятилетнем возрасте, когда вы фактически уже находитесь на пороге смерти, вместо того, чтобы попросить, чтоб кто-то продал эту монету, а на вырученные деньги сделал подношение, вы эту монету прячете подальше для себя. И так, очень важно, чтобы в повседневной жизни вы думали о непостоянстве и смерти. Пока к вам еще не пришла смерть, очень важно думать: «Когда-нибудь я, несомненно, умру. Это реальная ситуация, и мне надо к ней готовиться».

Точно также как мудрец сказал этой старой женщине, что владелец дома – очень жадный человек и в любой момент может выгнать её на улицу, если кто-то предложит ему за дом больше денег, точно также смерть может прийти в любой момент, и она не будет дожидаться, пока вы завершите все свои дела. Смерть не посмотрит: молодой вы или старый человек, не посмотрит даже больной вы или здоровый человек. Она может прийти к любому из нас. И она может прийти в любой момент. Поэтому не надо с головой погружаться в дела этой жизни, подобно той старухе. Если вы полностью погрузитесь только в дела и заботы этой жизни, бегая туда-сюда, как тараканы, зарабатывая деньги, думая о том, как обустроить своё жильё, то вы будете похожи на эту старую женщину. Которая думала только о том, как бы убраться в доме, как бы вырастить сад и была очень привязана и очень завидовала соседям, чтобы цветы у них не были красивее, чем у нее, и очень гневалась на тех детей, которые случайно что-нибудь срывали в её саду.

И точно также, когда эта старая женщина будет уходить из этого дома, ни одно из тех занятий, которыми она занималась всю жизнь, не принесут ей никакой пользы, кроме денег. Если у неё будут деньги, она сможет купить на эти деньги другой дом. Точно также в момент смерти все мирские дела, которыми вы занимались всю свою жизнь, будут для вас совершенно бесполезны. И вы ничего не сможете с их помощью сделать. Только ваша практика Дхармы поможет вам в момент смерти. Во время смерти царь ничем не отличается от нищего. Царь не может ничего забрать с собой из своего царства, а нищий не может взять с собой свою чашу для подаяний. Однако тот, кто при жизни занимался практикой Дхармы, именно её сможет забрать в свою будущую жизнь. Если нищий занимался практикой больше, чем царь, то в момент смерти он богаче царя. Подумайте об этом и занимайтесь практикой Дхармы.

Итак, такова эта аналогия и на основе аналогии вы должны понять, что медитация о непостоянстве и смерти – это медитация на три основных положения. Но прежде чем приступить к медитации на три основных положения, сначала вы должны понять, каковы преимущества размышления о непостоянстве и смерти и какие недостатки размышления о непостоянстве и смерти. И поэтому само учение о непостоянстве и смерти разъясняется в трех основных частях. Первое – это недостатки размышления о непостоянстве и смерти. Второе – это преимущества размышления о непостоянстве и смерти. И третье – это собственно медитация о непостоянстве и смерти. Вам интересно? Если неинтересно, я буду быстро переходить от одной темы к другой. Значит, первое – это недостатки размышления о непостоянстве и смерти. Второе – преимущества размышления о непостоянстве и смерти. Третье – собственно медитация на непостоянство и смерть.

Первое – пять недостатков размышления о непостоянстве и смерти. Всё это предназначено для медитации. Для вас очень важно думать о недостатках размышления о непостоянстве и смерти, и тогда у вас обязательно появится желание медитировать об этом.

Когда я жил в горах, когда я пил чай, гулял по горам, в это время я часто размышлял о недостатках не размышления о не постоянстве и смерти. И это для меня было очень полезно. Я думал о пяти недостатках не размышления о непостоянстве и смерти и смотрел с гор на долину, где виднелись домики, в которых жили тибетцы и индийцы, и там также видны были люди, снующие туда-сюда, маленькие, как букашки. И, глядя на них, я думал, что действительно всё это так, действительно, не размышление о непостоянстве и смерти имеет такие недостатки.

И я понимал, что если бы я сам не размышлял о непостоянстве и смерти, то в этот момент я находился бы там внизу вместе с этими людьми, как таракан, который бегаёт туда-сюда. Вечером он приносит домой какие-то деньги или какую-то добычу и говорит: «Вот какой я умный. Вот получил это». Итак, они настолько ограничены вот этим своим маленьким мирком, что ничего другого вовсе не видят и не понимают. И выбирают ещё умных и дураков и говорят, что вот этот человек более умен, этот – дурак, и делят людей на такое количество разных групп, категорий. Но когда смотришь на них всех сверху с горы, то все они, как тараканы. За исключением тех людей, которые, живя там внизу, по-настоящему практикуют Дхарму, которые живут там специально для того, чтобы помогать другим. Они – не тараканы, они – великие бодхисаттвы. Они как бодхисаттвы, для того чтобы помочь, живут там вместе с ними. Они – исключение, а все остальные – одинаковые тараканы. Для нас все тараканы кажутся одинаковыми. Но если бы вы понимали тараканий язык, вы бы услышали, что они там между собой делят себя на более умных, на дураков. Итак, очень важно размышлять о непостоянстве и смерти, это откроет вам ум.

Первый недостаток не размышления о непостоянстве и смерти в том, что вы не будете помнить о практике Дхармы. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то вы не помните и о практике Дхармы. Всё, что вы делаете, направлено только на эту жизнь. Тогда вы будете очень заняты делами этой жизни. Если вы живёте постоянно в одном и том же месте, то у вас никогда и не возникает мысль уехать из этого места. Вы не будете готовиться к отъезду, никогда не будете. Вы будете готовиться только к дальнейшему пребыванию на одном и том же месте. Но, в действительности, вам придется уехать. Мы здесь как туристы. Мы пришли в этот мир из низших миров, приехали сюда в качестве туристов. И когда наша виза закончится, нам надо будет вернуться обратно. Но мы об этом совершенно не задумываемся, и мы не догадываемся, что мы – туристы. Нам-то кажется, что мы здесь живём постоянно.

А ошибка заключается в том, что вы из-за этого не готовитесь, не занимаетесь подготовкой к отъезду. Той практикой Дхармы, которая, как раз, была бы очень полезна в момент смерти, вы не занимаетесь. А вместо этого вы занимаетесь глупыми, совершенно бесполезными делами. Вместо того чтобы работать на благо своей будущей жизни, вы создаете, в данный момент, ещё больше негативной кармы, которая будет проявляться в будущих жизнях. Поэтому когда один ученик спросил у Атиши: «Если человек заботится только о делах этой жизни, то какой результат принесёт любая его деятельность, любая его практика?» И Атиша сказал, что результатом будет таковость. Это означает, что результатом будет пустота. Это означает, что результата вообще не будет. «А в будущем каких результатов они достигнут?», – спросил ученик. «В будущем они достигнут трёх результатов, – сказал Атиша, – это рождение в мире животных, рождение в мире голодных духов и рождение в аду». Все эти недостатки являются следствием не памятования о непостоянстве и смерти и полной погруженности только в одну эту жизнь.

Второй недостаток заключается в следующем: даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете Дхарму. Вы знаете: да, когда-нибудь я умру, мне нужно практиковать Дхарму,

но не размышляете над вторым основным положением, которое состоит в том, что смерть может прийти в любой момент. Вот об этом вы не размышляете. Многие люди в этом мире иногда задумываются, время от времени, что когда-нибудь они умрут. Их посещает такая мысль. Но они не осознают, что смерть может прийти в любой момент. Они не думают об этом. Поэтому они и откладывают свою практику Дхармы на потом. И поэтому здесь недостаток заключается в том, что даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете Дхарму и говорите: «В другой раз попрактикую». И при этом вы думаете, что еще долгое время не умрете.

Иногда я тоже совершаю подобную ошибку. Иногда мне очень хочется развить шаматху, но потом я начинаю думать, что мне нужно сейчас оставаться здесь, в обществе, для того чтобы помогать своим ученикам. И что я займусь развитием шаматхи попозже, потом, года через два, три. Я боюсь, что когда-нибудь это «потом, потом, потом» не позволит мне развить шаматху. И вы также должны быть осторожными. “Потом” не даст вам практиковать Дхарму. “Потом” заставит вас потратить впустую свою драгоценную человеческую жизнь. Так что, будьте осторожны с этим зверем под названием «потом». Очень опасный зверь, не дружите с ним. Это такое очень ядовитое животное, которое кормит вас сладким ядом. Сначала очень сладко, но постепенно-постепенно этот яд повредит вам.

Третий недостаток заключается в том, что если вы не помните о непостоянстве и смерти, то даже если вы практикуете Дхарму, ваша практика не будет чистой. Поскольку памятование о непостоянстве и смерти не будет сильным, то ваша практика не будет чистой. У вас не будет правильной мотивации, а вместо этого будет присутствовать забота о славе и репутации, и ваша практика, соответственно, будет смешана с восемью мирскими дхармами. Даже если вы будете вести себя как йогин, вся ваша практика будет направлена на то, чтобы продемонстрировать людям, что вот вы йогин, что вы духовный практик. И вас не будет волновать ваше благо в будущих жизнях. Не говоря уж о том, что у вас не будет заботы о благе всех живых существ, у вас не будет даже первого уровня мотивации – заботы о собственном благе в будущих жизнях. В глубине души вся ваша мотивация будет очень тесно связана с делами только этой жизни. Даже если вы будете медитировать высоко в горах, если кто-то придет вас навестить в этом затворничестве, вы первым делом спросите его: «Ну, что нынче люди обо мне говорят?»

Если бы я тоже потерял бдительность, медитируя в горах, я бы вас спросил: «Ну, что обо мне говорят ученики в России?» Они бы сказали: «Вот, ученики говорят, что Геше Тинлей – великий йогин, медитирует в горах». Я бы на это сказал: «Очень хорошо. Передайте им, что я еще пять лет проведу в медитации». Тогда моя медитация превратилась бы в самоистязание. Какой смысл тогда было бы мне медитировать так высоко в горах? Итак, нечистой духовную практику делает концепция постоянства. Если вы не будете думать о непостоянстве и смерти, ваша практика не будет чистой. Многие Геше Кадампы говорили: «Если утром ты не думаешь о непостоянстве, вся утренняя сессия не станет чистой практикой Дхармы. Если в полдень ты не задумывался о непостоянстве и смерти, вся твоя полуденная сессия не станет чистой практикой Дхармы. Если ты не задумался о непостоянстве и смерти вечером, то вся твоя вечерняя практика не станет чистой практикой Дхармы». Поэтому я советую вам следующее: перед тем как приступить к практике, размышляйте о непостоянстве и смерти. После этих размышлений ваша практика станет чистой.

Четвертый недостаток заключается в том, что при отсутствии памятования о непостоянстве и смерти ваши омрачения будут возрастать, ваше дурное поведение будет усугубляться. Например, если кто-то назовет вас ненадежным человеком, то вы очень разозлитесь.

Почему? Потому что у вас очень сильна концепция постоянства, связанная с тем, что вы еще очень долго будете жить здесь. Вы знаете, что если вас называют ненадежным человеком, от этого вы не становитесь ненадежным, но это вредит вашей репутации. «Я еще долго здесь проживу. Когда эти слухи обо мне распространятся, люди перестанут мне доверять, и из-за этого мой бизнес придет в упадок, и другие мои дела закончатся неудачей». И всё это из-за этой концепции постоянства. И из-за этого возникает моментальная реакция: «Как он посмел назвать меня ненадежным?!»

Когда вы едете куда-то в метро, в вагоне с вами рядом стоят совершенно незнакомые вам люди. И вот представьте себе, что в этом вагоне кто-то вам говорит: «Ты не надежен». «Ну и что – ненадежный. На следующей станции либо они все выйдут, эти люди, либо я выйду. Какой смысл злиться на такие заявления? Пускай говорят, что хотят». Вы можете даже подтвердить: «Да, да, я очень ненадежный человек». То есть, в метро мы можем очень быстро познать грубую форму непостоянства. То есть, когда вам кто-то заявляет нечто подобное в метро, вы очень быстро в голове прокручиваете этот анализ и постигаете грубое непостоянство. И из-за этого вы говорите: «Да какая разница, как меня называют».

Но иногда некоторые люди, очень глупые люди даже в метро не могут понять грубую форму непостоянства. Они начинают тут же вступать в перебранку: «Как ты посмел меня назвать ненадежным?!» А если человек немножко поумнее, то он просто улыбнется и промолчит, потому что он-то будет знать, что ругаться здесь бесполезно и на следующей станции он выходит, вообще-то. Все выйдут на следующей станции, ну и какой смысл сейчас затевать какие-то споры. А некоторые люди даже в метро не могут постичь грубую форму непостоянства и начинают злиться. И вот из-за этой самой концепции постоянства, из-за этой мысли о том, что я буду жить вечно, мы очень часто делим людей на разные категории, на категории друзей и врагов. И тогда привязанность накатывает на нас как волна, и гнев вспыхивает как огонь, а сознание становится более омраченным. И всё это из-за концепции постоянства.

Кстати, одна из основных причин, почему в нашем уме столько омрачений, связана с концепцией постоянства. Если концепция постоянства исчезнет из нашего сознания, и ей на смену придет концепция непостоянства, очень большое количество наших омрачений утихнет естественным образом, и ум станет очень спокойным, очень умиротворенным. И у нас образуются столько свободного времени для практики Дхармы.

Пятый недостаток не размышления о непостоянстве и смерти состоит в том, что из-за того, что всю жизнь вы занимались только делами этой жизни и не думали о непостоянстве и смерти, в момент приближения смерти, когда вы уже будете очень недалеко от смерти, у вас возникнут сильные сожаления. Но будет уже слишком поздно. И вот с такими сожалениями вы и умрете.

Вот в чем заключаются пять недостатков не размышления о непостоянстве и смерти. Вы должны знать эти пять недостатков наизусть. Это очень важные моменты. Если вы будете знать эти все положения наизусть, то когда у вас будет иногда свободное время, вы будете просто перебирать их в уме и задавать себе вопрос: «Правда ли это – всё то, о чем говорил Будда? Правда это или нет?» И вы будете убеждаться в том, что всё это – истинная правда. Все эти недостатки не размышления о непостоянстве и смерти, это всё – правда.

Итак, давайте повторим всё это. В чем заключается первый недостаток? Я перехожу к традиционному методу обучения. По традиции Духовный Наставник должен прийти с палкой, с указкой и спрашивать учеников: «Ну-ка, назовите мне пункт первый, второй, третий...». Так каков первый недостаток? Не памятование о практике Дхармы. Второй?

Отсутствие практики Дхармы. Вкратце говорите. Вы должны запомнить вкратце эти положения, потому что если вы знаете, как развернуть их, расширить их, то вам будет достаточно запомнить пару слов. В эти положения включен весь смысл этого Учения, и поэтому они называются сущностными положениями. Итак, пять недостатков. Первый недостаток – не памятование о Дхарме. Второй – не выполнение практики Дхармы. Третий – отсутствие чистой практики. Затем – возрастание омрачений и усугубление плохого поведения. Пятое – сожаление в момент смерти. Очень хорошо.

А теперь пять преимуществ размышления или памятования о непостоянстве и смерти. Это очень легко, потому что они противоположны недостаткам. Первое преимущество заключается в том, что, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, вы будете помнить о Дхарме. Почему? Потому что из-за не размышления о непостоянстве и смерти вы не памятуете о Дхарме. Размышляя о непостоянстве и смерти, вы, соответственно, будете помнить о Дхарме.

Например, у вас большая куча зерна. У вас прямо на улице насыпана большая куча зерна, и вы в новостях по телевизору слышите, что издалека на ваш район надвигается наводнение. И вы знаете, что эта вода, этот поток воды с каждой минутой всё ближе и ближе подходит к вашему зерну. И каждый раз, когда вы вспоминаете о том, что вода подходит всё ближе и ближе, у вас появляется естественное желание как можно больше этого зерна перенести в свой дом. Если бы вы могли перетащить всё это зерно, было бы очень хорошо. Но вы думаете: «Даже если не все, то, по крайней мере, я должен унести в дом этого зерна, сколько смогу». Потом вы постепенно устаете, у вас притупляется это чувство, а потом опять вспоминаете, что вода-то уже подходит близко, и опять у вас появляется желание скорее-скорее перенести всё зерно в дом. Если вы будете всё время помнить о том, что вода подходит всё ближе и ближе, то, благодаря вот этому памятованию, вы постепенно сможете перенести всё свое зерно в дом до тех пор, пока не придет наводнение. И это подобно полной реализации.

Помните о непостоянстве и смерти. В начале это памятование обратит ваш ум к Дхарме. В середине оно послужит условием для продолжения вашей практики. Когда вы впервые узнаете о том, что наводнение приближается, то в начале эта новость, это осознание заставляет вас приступить к процессу переноса, перетаскивания вот этого зерна в свой дом. А потом, когда вы устанете, вы немножко об этом забудете. Но когда вы снова вспомните о том, что наводнение приближается, вы снова, с удвоенной энергией, начнете перетаскивать зерно. То есть, это воспоминание послужит условием для продолжения вот этого занятия. И, в конечном итоге, оно поможет вам достичь безупречных результатов. То есть, полностью перетащить зерно в свой дом. Поэтому такой большой результат как достижение состояния Будды за одну жизнь является следствием постоянного памятования о непостоянстве и смерти.

Поэтому если вы слушаете песни Миларепы, то Миларепа в них говорит: «Я боюсь смерти, поэтому и убежал в горы. В горах я непрерывно практиковал Дхарму и познал абсолютную природу ума. Теперь, когда бы ни явилась ко мне смерть, я не боюсь её. Я жду смерти». Вкратце эта песня Миларепы гласит, что памятование о непостоянстве в начале обращает ум к Дхарме, подталкивает к практике Дхармы. В середине оно становится условием для продолжения практики. И, в конечном итоге, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти я достигаю полного результата. Теперь, когда вы уже перенесли всё зерно, перетаскивали к себе в дом, вам безразлично, когда наступит наводнение, вы его ждете спокойно.

Второе преимущество памятования о непостоянстве и смерти. Это памятование не только поможет вам помнить о Дхарме, но и поможет вам практиковать Дхарму. Вы будете знать: «Каждое мгновение я могу умереть, поэтому, если уж практиковать, то сейчас». Вы никогда не будете откладывать практику на потом. Вы не подружитесь с «потом», а будете практиковать сейчас. Вы подружитесь с «сейчас».

Даже те люди, которые не являются буддистами, например, Мао Цзе Дун часто советовал нечто подобное. Он говорил: «Не откладывай свой труд на завтра. Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня, тогда достигнешь результата. Если отложишь свой труд на завтра, завтра никогда не придет. Так что, завтрашний труд постарайся завершить сегодня, тогда ты достигнешь результатов». Он говорил об этой жизни, но если мы соотнесем это наставление с будущей жизнью, то это тоже очень хороший совет. Завтра никогда не наступит, поэтому занимайся Дхармой сегодня. Он имел в виду накопление денег, накопление репутации, оккупацию других стран. Но всё это значение не имеет, все эти мирские дела. Но вот он умер, и чего он достиг-то? И Китай остался на месте, и Тибет остался на месте. Он не смог ничем завладеть окончательно. И даже своё тело он не смог забрать с собой. А он-то думал, что он владеет очень многим, что он контролирует очень многое. Оказывается, он не владел даже своим собственным телом. Как я вам уже говорил, если вы не получаете учение Дхармы, которое подобно свету, то когда вы находитесь в темном доме, даже если у вас есть глаза, вы ничего в нем не разглядите. У него было очень хорошее зрение, но поскольку он не обладал светом Дхармы, он ничего не мог увидеть.

Третье преимущество состоит в том, что вы не только сможете практиковать Дхарму, но и ваша практика становится очень чистой благодаря памятованию о непостоянстве и смерти. Если вы будете думать о непостоянстве и смерти, ваша практика Дхармы станет очень чистой. И у вас не останется никаких концепций об этой жизни. Чем сильнее будет становиться ваша концепция непостоянства, тем больше вы будете молиться о счастье в будущих жизнях, и тем больше будете посвящать свои заслуги счастью в будущих жизнях. Итак, когда концепция о будущих жизнях укрепляется в сознании, то гораздо сильнее становится и отречение. И когда вы обладаете концепцией непостоянства и смерти, то есть, когда вы помните о непостоянстве и смерти, несмотря на то, что у вас еще нет чистого, спонтанного отречения, некоторый уровень отречения вы уже обретаете. И если у вас есть некоторый уровень отречения, то некоторый уровень бодхичитты также порождается в вашем сердце. Так что, памятование о непостоянстве и смерти очень полезно для очищения практики.

Могу привести в пример самого себя. Я рассказываю вам об этом для того, чтобы вдохновить вас, а не для того, чтобы сказать какой я необычный человек. Когда я практиковал в горах, поскольку у меня не было сильной концепции непостоянства, моя практика была не очень серьезной. Я занимался какой-то практикой, но при этом и отдыхал тоже. В уме была радость, было ощущение счастья, но практика была не особенно-то чистой. И затем однажды, а я думаю, что это было благословение моего Духовного Наставника, однажды ночью мне приснилось в небе, в пространстве огромное лицо одной старой женщины, не вся она, а только одно её лицо. Тела у неё не было, было только лицо, которое смотрело на меня из пространства. Может, это была Палден Лхамо, моя Защитница Дхармы. Но я не уверен на все сто процентов. Итак, эта женщина посмотрела на меня и сказала: «Ты умрешь через три дня». Когда я проснулся, обычно я не верю в свои сны, но вот этот сон был настолько необычным, что я решил, что это вещий сон, в котором я получил предсказание о своей смерти. И я подумал: «Ну, наверное, действительно, через три дня я умру». И что-то во мне очень сильно поверило в то, что я умру через три дня. И когда я подумал о том, что время смерти неопределенно, то я полностью поверил. Я сказал:

«Ну, конечно, может быть, завтра или послезавтра, но максимальный срок, который я еще проживу, это три дня».

Депрессию я не почувствовал. «Хорошо, - сказал я, - все должны умереть когда-нибудь. Поэтому мне сейчас надо начинать подготовку. Мне еще очень повезло, что до того, как я умер, я получил предупреждение о смерти, и я мгу к ней подготовиться. Было бы гораздо хуже, если бы смерть пришла без предупреждения». И затем я приступил к практике. Когда я стал практиковать, моя практика стала очень чистой. Мои медитации на Ламрим стали очень качественными, очень сильными. Во время первой сессии я медитировал на начальный уровень Ламрима. Во время второй сессии я медитировал на промежуточный уровень. И во время третьей сессии я медитировал на высший уровень. А во время четвертой сессии медитировал на путь тантры. Именно такую практику дал мне Его Святейшество Далай-лама.

Обычно Его Святейшество Далай-лама не даёт людям такую практику. А мне он дал задание медитировать за день на весь Ламрим. Точнее даже не на весь Ламрим, а на всю сутру и тантру. Я был поражен, как можно за день охватить всю сутру и тантру. Но поскольку Его Святейшество знал, что я – очень ленивый человек, он тем самым меня сильно подталкивал. Он дал мне более трудное задание. И говорил мне: «Ты делай эту медитацию, эту медитацию». Один из моих друзей как-то отправился на аудиенцию к Его Святейшеству и когда он вернулся, я его спросил: «Что Его Святейшество поручил тебе делать?» «Его Святейшество сказал мне: не медитируй слишком интенсивно, больше отдыхай», – сказал мне мой друг. Но мне он никогда ничего подобного не говорил. Он мне всё время говорил: «Делай это, делай то». И тогда, когда мне Его Святейшество дал такое задание, я ему сказал: «Как можно за день медитировать на весь Ламрим?». И тогда Его Святейшество мне ответил: «А ты должен запомнить самые существенные положения и медитировать на них».

Для меня это было очень полезно – выполнить такое большое сложное задание за такое короткое время. И хотя я не достиг реализаций, в моем сознании были заложены, благодаря этой практике, очень крепкие основы. Благодаря концепции непостоянства, которая возникла в моем сознании после этого сна, у меня очень быстро возникли чувства, связанные с начальным уровнем практики. То есть, осознание драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, Прибежища, кармы. Всё это очень ярко, очень сильно возникло у меня в уме. И моя преданность Учителю стала очень сильной. Я обращался к нему с молитвами, говорил, что через три дня я умру. «Всю жизнь я принимал в тебе Прибежище, пожалуйста, будь моим Учителем жизнь за жизнью и будь со мной во время смерти. Во время моей смерти ты, несомненно, должен присутствовать здесь, рядом». Также практика промежуточного уровня стала эффективной благодаря концепции непостоянства. И затем во мне гораздо быстрее зародились также любовь и сострадание ко всем живым существам, некоторый уровень. Я не говорю о чистом отречении, о чистой бодхичитте, но некоторый уровень отречения, бодхичитты у меня возник в это время, то есть, некоторые чувства. И поскольку моя практика сутры, моя практика отречения, бодхичитты и мудрости, познающей Пустоту, в течение этих трех дней была более глубокой, более глубокой стала и моя практика тантры. Глубина практики тантры, в действительности, зависит от сутры.

И наступил третий день. И проснувшись в этот день, я сказал: «Ну, всё понятно, сегодня я умру». И я занялся своей практикой. Наступило десять часов вечера, и я сказал себе: «Мне осталось всего два часа. Я хочу умереть в позе льва». «И вот теперь, смерть, можешь приходить, – сказал я, лежа в позе льва, – я уже сделал свою практику». И после этого я мирно уснул. Когда я проснулся, то понял, что я не умер. И я понял, что это был просто

сон, а не настоящий знак смерти, и концепция постоянства вернулась в моё сознание. А когда возникла концепция постоянства, моя практика утратила свою чистоту.

И вот теперь я здесь с концепцией постоянства даю вам учение. Для меня наихудшим препятствием является моя концепция постоянства, и таким же препятствием она является и для вас. Так что, будьте осторожны. Будда сказал, и он сказал это, исходя из своего собственного опыта, и это истинная правда – то, что он сказал. А сказал он следующее: «Из всех следов самыми большими являются следы слона. Подобным образом, из всех осознаний наимогущественнейшим является осознание непостоянства и смерти». И это истинная правда. Если у вас в уме с большой силой возникла концепция непостоянства, то все остальные реализации придут сами. Потому что это очень хороший фундамент для порождения других реализаций. А если у вас спонтанная реализация непостоянства и смерти, то вы всегда, постоянно будете очень стабильным и чистым практиком Дхармы. У меня нет этой спонтанной реализации непостоянства и смерти, поэтому иногда я практикую Дхарму, иногда я трачу свою драгоценную человеческую жизнь впустую, из-за того, что у меня нет этой реализации.

Четвертое преимущество состоит в том, что благодаря памятованию о непостоянстве и смерти ваши негативные эмоции и дурное поведение ослабевают естественным путем. И это правда. Когда у вас сильное памятование о том, что вы можете умереть в любой момент, вы перестаете всерьез воспринимать все дела этой жизни. А поскольку вы перестаете слишком серьезно воспринимать дела этой жизни, то у вас в сознании естественно стихают привязанность, гнев. Но я при этом не говорю, что вам ничего не надо делать ради этой жизни, потому что вам же надо жить. Вы должны понимать: «Если я не умру, значит, я буду жить. А ради того, чтобы выжить, мне нужна еда, нужно что-то есть». Итак, памятование о непостоянстве и смерти естественным образом сократит количество ваших омрачений, и ваше поведение будет исправляться.

И пятое преимущество состоит в том, что в момент смерти вы не будете чувствовать сожаление. Вы умрете спокойно. Для вас смерть будет подобна простой смене тела, смене старого тела на новое, хорошее. Иногда мастера, когда становятся очень старыми, говорят: «Ну, всё. Мне пора менять моё тело. Эта машина уже слишком старая. Мне нужна новая машина, хочу обменять её на новую. Старая машина уже стала легко ломаться, и её нужно капитально ремонтировать. Она очень растолстела. Не может нормально ходить, не может нормально дышать. Пора мне завести себе новый автомобиль». И с такими чувствами они умирают спокойно и перерождаются. Вот такое происходит довольно часто, очень много таких людей. Вот эти люди действительно умны. Те люди, которые способны контролировать свою смерть, это, действительно, реализованные люди. Почему они способны на это? Потому что еще до смерти они помнят о смерти, всё время помнят и делают практику. Они готовятся к смерти. И поэтому когда к ним приходит смерть, это перестаёт быть для них несчастьем.

До свидания.

Вопросы есть? Три вопроса.

Вопрос: Когда умирает близкий человек, какие практики нужно делать, чтобы помочь ему?

Ответ: Хорошо бы от имени этого человека делать подношения, например подношение масляных светильников, сделать подношение Цог от имени этого умершего или умирающего человека. Также если человек уже умер, очень полезно, если вы каждый вечер после этого делаете подношение муки и масла в огонь. То есть, вы смешиваете масло с мукой, бросаете в огонь, благословляете мантрой: ОМ АХ ХУМ, ОМ АХ ХУМ, ОМ АХ ХУМ. И вот таким образом сжигаете, посвящая это умершему человеку. Это как пища для

него, пока он в бардо. Но очень важно каждые семь дней после его смерти делать обширные подношения, приглашать лам, просить их проводить ритуалы для этого человека. Это важно. Максимальный период пребывания в бардо – это сорок девять дней. На сорок девятый день вы тоже должны сделать обширное подношение. Если вы сами не способны сделать нормально практику для умершего человека, попросите своего Духовного Наставника об этом или каких-то других лам. Попросите их посвятить эту практику умершему и его перерождению. Это тоже полезно.

Вопрос: Как контролировать себя в момент смерти, когда распадаются элементы?

Ответ: Я имел в виду под контролем то, что мастера, которые обладают большой реализацией, могут контролировать время своей смерти – когда умирать, когда не умирать.

И в момент смерти, когда элементы растворяются, сознание всё утончается и утончается, вы должны призвать всю силу своей оставшейся внимательности, своей памяти и вспомнить об учении. И очень важно, чтобы люди, которые вас окружают в момент вашей смерти, всё время напоминали вам о практике Дхармы. Чтобы они не плакали, не стонали и не говорили, что будут скучать без вас, без всех этих эмоций. А просили вас, чтобы вы визуализировали перед собой Духовного Наставника и божество, чтобы вы делали практику, потому что смерть уже близка, вот-вот придет.

Когда мой отец был уже на пороге смерти, моя мать сказала мне: «Он не может как следует дышать». И тогда мама стала приглашать всяких лам, Ринпоче в дом, для того чтобы они прочитали ритуалы для отца, но он жестом остановил её. Тем самым он сказал: «Зачем приглашать этих посторонних людей, когда я сам могу сделать практику». И тогда мама спросила: «А мне поставить перед тобой фотографию Далай-ламы?». И на это он кивнул утвердительно. Он уже говорить не мог в тот момент. И потом моя мать сказала ему: «Наверное, ты сейчас уже умираешь, так что, делай практику». И он кивнул тоже. И затем с огромным, колоссальным трудом он медленно поднял руки и сложил ладони перед фотографией Его Святейшества. У моего отца была сильнейшая вера в Его Святейшество Далай-ламу. Он, действительно, видел Его Святейшество неотделимым от Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Даже когда он был сильно пьян, он, бывало, говорил: «Мой Духовный Наставник – это Его Святейшество Далай-лама, и у него нет ни единого недостатка. Даже если будешь искать его недостатки, не найдешь у него ни одного». Вот такая у него была преданность. И вот, лежа уже на смертном одре, он стал делать практику и неожиданно вдруг сказал: «Хиг». Это был знак того, что он сделал Пхову. Потому что до этого он тренировался в практике Пхова, но это было давным-давно, то есть, за много лет до смерти он тренировался. И мама потом мне рассказывала, что после того как он сказал: «Хиг», всё – все признаки жизни у него исчезли. То есть, он умер. Сразу же умер, без боли, без агонии, без стонаний. Так что, очень важно в момент смерти вспомнить о своем Духовном Наставнике. Это очень важно.

Вопрос: Геше-ла, будьте любезны, вот я вспоминаю эту притчу, в которой вы говорили, как у Атиши спрашивали, что ждет людей, которые практикуют только на сегодняшнюю жизнь, и он ответил: «Таковость», – то есть, пустота. Но мы, в тоже время, медитируя на Пустоту, мы думаем об отсутствии самосущего существования. Как нам не запутаться? То есть, здесь Пустота – это ничто. Здесь Пустота – это отсутствие самосущего существования.

Ответ: Важно понимать, когда термин используется в каком контексте. И в разных контекстах термин может использоваться в разных значениях. В данном случае, в истории с Атишей, под таковостью имеется в виду отсутствие результата. А в Учении о Пустоте под таковостью имеется в виду совершенно другое: отсутствие истинного существования.