

Итак, как обычно, развеите в себе правильную мотивацию. Думая о том, что смерть неизбежна, а время смерти неизвестно. Думая о том, что драгоценная человеческая жизнь, которую вы обрели сейчас, может очень легко исчезнуть. И поэтому пока она еще с вами, вы сделаете все, чтобы извлечь суть из этой драгоценной человеческой жизни. Лучший способ извлечь суть из драгоценной человеческой жизни – это накапливать заслуги, очищать негативную карму, не создавать негативную карму и укротить свой ум полностью. В этом и состоит извлечение сути из драгоценной человеческой жизни. До тех пор, пока я еще не укротил себя, как я могу укрощать умы других? Итак, для того чтобы укротить умы других, для того чтобы помочь другим, сначала я должен укротить свой собственный ум. Для того чтобы укротить свой ум очень важно получать учение и знать, как укрощать свой ум. С этой целью я получаю сейчас учение.

Вы должны знать, что для укрощения ума не обязательно сидеть всё время в формальной позе медитации, в строгой позе медитации. Вы должны получать учение и размышлять об этом учении снова и снова. Если это помогает вам укротить ваш ум, значит, вы практикуете Дхарму. Даже когда вы общаетесь с друзьями, тоже обсуждайте с ними Дхарму, обменивайтесь мнениями о Дхарме. Но это не означает, что вы должны со всеми разговаривать о сансаре и нирване. С людьми, которые понимают буддийский язык, которые знают, что такое сансара и нирвана, нужно и можно говорить о сансаре и нирване. Но с теми людьми, которые не понимают этого, лучше не говорить о таких вещах. Например, если человек очень любит смотреть футбол, если вы ему скажите: «О! Это сансара». То ничего хорошего из этого не получится, его реакция будет негативной. Итак, вы должны знать, когда что-то говорить, где что-то говорить и как это сказать.

И также не надо слишком много разговаривать о сансаре с христианскими священниками. Они тоже вас неправильно поймут и подумают: «О каких-то глупостях он разговаривает». Итак, когда вы находитесь с христианским отцом, со священником, вы должны говорить с ним на его языке. Например, в таком ключе: «Если мы сделаем то-то и то-то, Господь Бог не обрадуется. Для того чтобы угодить ему, нам нужно вести себя так-то или так-то». И этот христианский священник согласится с вами и изменится к лучшему. Если он будет критиковать другие конфессии, вы должны сказать: «Критика других конфессий тоже не порадует Господа Бога. Он любит все религии одинаково. Он почитает все религии и уважает всех людей». «Да или нет?», – скажите вы. И этот священник с вами тут же согласится, скажет: «Да-да». «Зачем же тогда вы критикуете?» Итак, вы должны говорить с людьми на их языке, тогда вы сможете помогать другим.

А теперь вернемся к нашей основной теме. Сейчас я повторю основные разделы и подразделы, для того чтобы напомнить вам. Такова тибетская традиция. По тибетской традиции нужно несколько раз повторять ученикам основные разделы и подразделы учения, чтобы ученик их не забыл. Но обычно повторяют их всегда очень подробно. Я же подробно не буду повторять, я повторю только основные заголовки. Когда во время учения повторяется уже пройденный материал, то это делается не из-за того, что вы не поняли учение, а для того чтобы вы смогли выучить наизусть основные моменты.

Итак, учение Ламрим имеет четыре основные части. Первая часть – это для того, чтобы развить в себе вдохновение в отношении автора, изложение его биографии. Второе – объяснение четырех признаков величия учения для порождения веры в него. Третье – это как слушать и преподавать такое учение, обладающее четырьмя признаками величия. Вот эти три раздела мы с вами уже прошли.

Сейчас мы обсуждаем четвертый раздел, который называется «Как вести учеников по пути к просветлению». И далее первое положение, оно имеет две части. Как вверить себя

Духовному Наставнику, который является корнем всех реализаций. И второе – как на основе этого тренировать себя. Что касается темы преданности Учителю, то там есть свои разделы и подразделы, я их вам уже объяснял и повторять не буду.

Теперь что касается обучения или тренировки на основе преданности Учителю, то эта тема имеет две части. Первое – просьба к себе самому об извлечении сути из драгоценной человеческой жизни и вторая часть – это как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. Первый раздел мы уже прошли и приступили к рассмотрению второго раздела – как извлечь суть из драгоценной человеческой жизни. И эта часть имеет три подраздела: тренировка ума на общем пути личности начального уровня, тренировка на общем пути личности промежуточного уровня и тренировка на пути личности высшего уровня. Теперь первое – тренировка или обучение на общем пути личности начального уровня. Здесь есть две части. Первая – порождение устремленности к обретению блага в будущих жизнях. И второе – указание способа обретения счастья в будущих жизнях. Что касается порождения устремленности к счастью в будущих жизнях, то эта тема имеет две части. И далее здесь говорится о медитации на непостоянство и смерть.

Первая часть этой медитации – это недостатки не размышления о непостоянстве и смерти. Я уже объяснял, в чём заключаются пять недостатков не размышления или не памятования о непостоянстве и смерти. Второе – это преимущества памятования о непостоянстве и смерти. И третье – это собственно медитация на непостоянство и смерть. Первые два положения я уже объяснил вам вчера.

А теперь мы поговорим собственно о том, как проводить медитацию на непостоянство и смерть. Итак, только что я вам повторил все те положения, которые мы с вами обсудили за минувшие девять дней.

Подобная система обучения совершенно невероятна. Если в будущем вы захотите помочь живым существам, вы должны давать им учение по такой же системе. А не просто разрозненно: кусочек отсюда, кусочек оттуда, тогда они будут знать много разных слов, но не будут знать как все эти части взаимосвязаны между собой. Они не будут понимать механизм каждого положения. И тогда вся информация останется лишь на интеллектуальном уровне. Итак, сейчас, когда я перечислил вам основные разделы и подразделы, пройденные нами, те ученики, которые уже получали комментарии на Ламрим вот здесь на этом ретрите, которые прослушали это учение, у них возникло вдохновение. Это как напоминание для них. А те, которые только что прибыли, еще не слушали эти комментарии, то для них большого смысла эти разделы и подразделы не имели. Это просто какие-то странные слова, которые влетели им в одно ухо, из другого вылетели.

Собственно медитация о непостоянстве и смерти делится на две части. Первое – девять обоснований или медитация на девять доказательств, касающихся непостоянства и смерти. И вторая часть – это медитация на аспектах смерти.

Когда вы медитируете сначала на девять обоснований, касающихся непостоянства и смерти, то это помогает вам раскрыть своё сознание и осознать свою реальную ситуацию, в которой вы находитесь. Когда медитация на эти девять обоснований, касающихся непостоянства и смерти, проходит у вас эффективно, то всё то, что вы видите вне себя, все четыре внешних элемента, когда вы их видите, моментально становятся для вас учением о непостоянстве и смерти. Смена времен года напомнит вам о непостоянстве и смерти. Когда вы видите, как умирают молодые люди, это тоже становится учением о непостоянстве и смерти. Это становится учением о том, что время смерти неизвестно, не определено. В новостях по телевизору вы всё время слышите о том, как кто-то погиб, кто-то умер, и вы

думаете: «Многие из этих людей были моложе меня и здоровее меня, но вот сегодня они умерли, их уже нет. Когда-нибудь по телевизору объявят и о моей смерти». Когда вы таким образом смотрите новости по телевизору, то они тоже становятся для вас очень хорошей медитацией на непостоянство и смерть, еще и основанной на вашем личном опыте. Благодаря зеркалу телевизора, вы видите присутствующую в вашем уме концепцию постоянства, видите ее порочность, и вы сможете устранить ее и заменить ее на осознание непостоянства. Это практика Дхармы. И когда ваши ценные вещи ломаются и портятся – это тоже учение о непостоянстве.

Миларепа сказал: «Каким бы громким не был гром – это всего лишь пустой звук. Сколько бы мирского счастья не приходило – это не более чем переживание счастья во сне. Человек, который жил еще в том году, в этом году уже мертв. Того, чем владел я вчера, сегодня у меня уже нет. Всё это – учение о непостоянстве». Какая бы вещь, которой вы обладаете, у вас не сломалась, даже если она очень ценна и драгоценна, не расстраивайтесь из-за этого, а скажите себе: «О! Это учение о непостоянстве. Очень хорошо, что это напоминает мне о непостоянстве». Если на пол дороги у вас сломается машина, не надо злиться, не надо впадать в уныние. Скажите себе: «Очень хорошо. Это учение о непостоянстве. Ничего страшного, я поймаю еще одну машину и на ней доеду до своей цели. Но вот если моя драгоценная человеческая жизнь, подобно автомобилю, сломается, пока я еще не приступил к практике, вот это будет настоящим несчастьем».

Когда вы размышляете с таким подходом, всё что вы видите, всё что вы испытываете и с чем сталкиваетесь, становится учением о непостоянстве. Если ваш друг или ваша подруга, ваш муж или ваша жена бросит вас и уйдет к другому или к другой, то это тоже хорошее учение о непостоянстве и смерти. Вы должны сказать: «Ну, всё непостоянно и всё возможно. Ну, это ерунда, что этот человек расстался со мной, мой муж или моя жена расстались со мной. Вот если бы я расстался с ними, это было бы хуже. Это было бы вообще несчастьем». Потому что когда вы расстаетесь с чем-то, это означает, что вы умираете. В сансаре друзей очень много. Один друг уходит, другой приходит. Проблем нет. Не говорите, что это кошмар. Поэтому скажите себе: «О! Это хорошее учение о непостоянстве и смерти. Всё также непостоянно». Итак, всё это должно напоминать вам о непостоянстве и смерти. О том, что когда-нибудь и вы умрете.

Теперь медитация на девять доказательств. Здесь есть три сущностных положения и у каждого из сущностных положений есть три доказательства этого положения. Таким образом, всё вместе получается – девять. А что вы пытаетесь себе здесь доказать? Вы пытаетесь доказать, что, во-первых, смерть неизбежна. Когда вы будете размышлять об этих обоснованиях или доказательствах, у вас появится убежденность в том, что, действительно, это правда: смерть неизбежна, её нельзя избежать. «И когда-нибудь я, несомненно, должен буду умереть».

Итак, сев в позу медитации, вы думаете о том, что смерть неизбежна, потому что ... и приводите первое доказательство. Потому что владыка смерти, несомненно, придет, и никакие условия не смогут остановить его. Здесь под владыкой смерти нельзя понимать какое-то гневное существо, которое придет и заберет вас, или смерть с косой. Это образное выражение, которое, собственно говоря, означает саму смерть.

Когда я был маленьким, отец мне всё время рассказывал, что когда люди умирают, их в аду поджидает владыка смерти, очень большой, гневный, который затем начинает взвешивать их благую и неблагую карму. Если благая карма перевесит неблагую, он отправляет их опять в мир людей, а если перевешивает неблагая карма, то эти люди должны будут остаться в аду. Эти истории очень полезны для маленьких детей, но в действительности

подобного, конечно, не существует. Нет никакого владыки смерти, который взвешивает на весах вашу карму, а если перевешивает плохая карма, то он вас наказывает. Никто вас не наказывает. Любая карма, которая проявляется в момент вашей смерти, становится ввергающей кармой, которая и отвечает за ваше перерождение в том или ином состоянии. Поэтому в момент смерти вы должны быть очень осторожны и должны делать всё возможное, чтобы в вашем сознании в это время возникла благая, позитивная карма. Так что и в данном случае не думайте, что владыка смерти придет как какое-то черное гневное существо и заберет вас.

Итак, здесь образно говорится о том, что смерть, несомненно, придет рано или поздно, и никакое условие не спасет вас от смерти. Когда наступит час вашей смерти, то вы никуда не сможете от неё убежать. Куда бы вы ни сбежали от смерти, в Америку или даже на луну улетели, смерть всё равно последует туда за вами. Она будет бежать за вами как тень. И как бы быстро вы ни бежали, смерть всё равно будет неотступно следовать за вами как тень. Поэтому от смерти невозможно убежать. Никакое условие не спасет вас, и каким бы могущественным человеком вы ни были, от смерти вам не скрыться. Даже если вы – очень могущественный царь, когда наступит час вашей смерти, вы должны будете умереть, убежать от этого вы не сможете. Если вы – миллионер, миллиардер, если у вас миллиарды, миллиарды долларов, вы не сможете дать взятку смерти и сказать: «Пожалуйста, возьми эти деньги, продли мою визу здесь, в этом мире». Поэтому смерть неизбежна, вы ничего не сможете сделать, для того чтобы убежать от неё. Вы нигде не сможете от неё скрыться и поэтому, несомненно, вы должны будете, рано или поздно, умереть.

Это подобно тому, как если бы вы выпали из летящего самолета. Вы с еще группой людей выпали из самолета и летите вниз, и с каждым мгновением вы всё ближе и ближе подлетаете к земле. И нет ничего, что могло бы заставить вас затормозить в этом пространстве, где вы летите, притормозить и спасти вас. Вы неизбежно должны будете рухнуть на землю, и вы с каждым мгновением всё ближе к ней и ближе. Даже если где-то на середине вашего падения все эти люди, которые падают вместе с вами, сделают вас своим предводителем, сделают для вас трон и поставят вас на этот трон, это тоже не поможет вам спастись. Вместе с этим троном вы и упадете. Ничто вас не спасет. Даже если люди будут молиться вам: «Мы молимся о том, чтобы вы стали бессмертным, чтобы вы никогда не умирали, чтобы вы вечно жили, потому что вы – великий Учитель, великий Мастер, великий предводитель. Пожалуйста, не умирайте, мы все молимся о вашем долголетии». Это тоже не поможет. Вы всё равно упадете.

Поскольку не существует никакого условия, которое могло бы прервать это ваше падение на землю, то с каждым мгновением вы всё ближе и ближе к земле. И тогда всё становится для вас очевидно, вы говорите себе: «Мне на сто процентов ясно, что рано или поздно я упаду на землю, потому что ничто не может задержать меня в воздухе». Иногда мы забываем, что и наша жизнь такова же: с того момента как мы родились, мы словно выпали из этого летящего самолета и с тех пор всё летим и летим, всё падаем и падаем вниз. Но на середине своего падения, поскольку падать очень долго, мы забываем о том, что падаем, и полагаем, что мы не падаем, а просто летаем по небу. Это самообман. Итак, запомните этот пример с падением с самолета. Этот пример для меня был очень полезен, и я надеюсь, что он также будет полезен и для вас.

Такое ясное учение, если подобный ясный пример не заставит вас породить в сердце убежденность, если он вас не тронет, то как вы можете понять учение о Пустоте, как вы можете породить в себе какое-либо чувство в отношении учения о Пустоте. Ведь в нем говорится об отрицании, которое вы не можете ни увидеть, ни вообразить себе. Я буду объяснять вам всё это лишь только на словах, используя определенные термины, и у меня

совсем не будет уверенности, что вы правильно поймете то отрицание, которое я буду вам обрисовывать. Но сейчас же я говорю не об отрицании, а об утверждении. Утверждение понять очень легко, а отрицание - это отсутствие чего-то и поэтому понять все это очень трудно.

Итак, скажите себе: «Моя реальная ситуация подобна падению с самолета: с каждым мгновением я всё ближе и ближе к земле. Такова моя реальная ситуация. Поэтому смерть неизбежна, и однажды мне придется умереть». Поэтому во время этого своего падения не забывайте о том, что с вами происходит, и не начинайте строить себе дома в этом пространстве, где вы падаете. Не пытайтесь создать какую-то репутацию для себя. Не пытайтесь стать предводителем всех тех людей, которые падают вместе с вами. Потому что, какой в этом смысл? Когда вы думаете об этом, то у вас развивается убежденность в том, что это действительно так: «Нет никакого условия, которое могло бы спасти меня от смерти, поэтому я, несомненно, рано или поздно умру».

И думайте также о тех примерах, которые происходили в прошлом. Сколько на Земле жило великих царей, могущественных правителей – все они умерли. Никто из них не дожил до наших дней, все они стали частью истории и только. И все великие Наставники, великие Учителя прошлого также уже ушли из этого мира. Если они ушли, если они умерли, почему я не могу умереть? Итак, смерть неизбежна для всех. Рождение заканчивается смертью.

Также подумайте: «В будущем, лет через пятьдесят-шестьдесят, я тоже стану лишь частью истории». И через шестьдесят лет и Геше Тинлей тоже станет историей. Люди будут говорить: «Вот шестьдесят лет назад в Курумкане группа людей провела ретрит. Вот именно на этом месте они получали учение. В этом доме жил Геше Тинлей, а теперь он уже умер». И что бы они ни говорили про меня, какой великий Учитель был Геше Тинлей и так далее, всё это будет не более чем пустыми словами, потому что меня уже не будет. Я уже уйду в другое место, в другую жизнь. Даже если они скажут: «Геше Тинлей был ужасен и создал очень много проблем», – то это тоже будут всего лишь пустые слова, ничего не значащие. «Геше Тинлей разрушил много семей, – будут говорить люди, – он учил людей медитации, из-за этого распались семьи. Муж или жена уходили медитировать, и дети оставались дома не кормленными». И даже эти слова мне не повредят. Так что вы должны понять, что и вы тоже через шестьдесят лет станете всего лишь историей.

Пятьдесят или шестьдесят лет пролетят как одно мгновение, если вы потеряете бдительность. Оглянитесь назад на свою жизнь, допустим, если вам сорок или пятьдесят лет, как пролетели все эти годы. Ведь они прошли как одно мгновение, верно? И в будущем, если вы не будете практиковать Дхарму, всё оставшееся вам время пролетит точно также. И этот срок, о котором я говорил, срок пятьдесят-шестьдесят лет – это максимальный срок. А если вам сорок лет сейчас, то вам еще осталось максимум сорок лет или тридцать, или двадцать. Вообще-то считается, что средняя продолжительность жизни человека – это шестьдесят лет. Так вот, эти шестьдесят лет, собственно, ваш вклад в банке. Если вы проживете больше, то вы будете жить уже на проценты, дополнительно. Если вы получаете хороший процент, то проживете до семидесяти или восьмидесяти. Если вы будете много думать об этом, то у вас возникнет совершенно другой взгляд на мир, чем раньше. Если раньше вы всё время отдавали все свои силы подготовке к жизни, то есть, обустройству своей жизни, то теперь после этого вы будете больше делать для подготовки к смерти, подготовки к уходу в будущую жизнь. Потому что это очень ответственное путешествие, которое нам предстоит.

Даже если вы собирались просто в Курумкан, вспомните, как долго вы готовились к этой поездке. Вы говорили: «Мне нужно это, мне нужно то и от комаров даже нужно что-то купить». Но это же такая маленькая поездка по сравнению с тем, что предстоит вам. Настоящее путешествие – это путешествие из этой жизни в будущую, поэтому в этой жизни вы должны быть более осторожны. Что касается вот этой небольшой поездки в Курумкан, то если вы не взяли с собой всё, что нужно было для этой поездки, то сейчас вы, может быть, жалеете: «Почему я с собой не взял это, почему я не взял то. Если бы я всё это взял, у меня бы сейчас не было таких-то, таких-то проблем». Но всё это ничто, пустяки. Но вот если вы не подготовитесь должным образом к путешествию из этой жизни в будущую, то сожалений у вас будет гораздо больше.

В настоящее время вы находитесь на драгоценном острове, где столько драгоценностей, которые вы можете взять с собой. Перед вами открылась невероятная возможность. Каждое мгновение вашей жизни невероятно значимо. Если вы умрете внезапно, так и не использовав все эти возможности, то это будет большой потерей. И тогда у вас не будет худшего сожаления, чем сожаление о том, что вы обрели драгоценную человеческую жизнь и не использовали её правильно. Вы получили полное учение, но не практиковали его. Если вы таким образом уйдете в следующую жизнь с пустыми руками, то это будет самым большим вашим сожалением. Вы должны сказать себе: «Если я позволю такому произойти, то я буду самым большим дураком на свете». Это всё равно, что вы стоите на краю пропасти, вы отчетливо видите перед собой пропасть и, тем не менее, прыгаете в нее. Это же сумасшествие. Многие другие люди падают в пропасть, потому что они слепы, потому что они не видят, куда идут, куда шагают. И поэтому, когда они падают, ну о чем здесь жалеть, они были слепыми. Мой Учитель говорил мне: «Если ты, выслушав учение по Ламриму, если ты, хорошо поняв это учение, не практикуешь его и после смерти пойдешь из-за этого в низшие миры, то это всё равно, что прыгать в пропасть, прекрасно видя перед собой эту пропасть. Это почти как сумасшествие». Поэтому скажите себе: «Смерть неизбежна, и поэтому мне нужно готовиться к смерти».

И второе доказательство того, что смерть неизбежна. Потому что наша жизнь с каждым мгновением не увеличивается, а укорачивается, и с каждым мгновением мы всё ближе и ближе к смерти. И здесь в качестве примера приводится масляный светильник либо свеча. Если вы зажжете свечу, то это подобно вашему рождению (этот свет). Когда вы родились, вы словно зажгли свечу своей жизни. С тех пор с каждой минутой эта свеча становится все короче и короче. Эта свеча не удлиняется, а, наоборот, с каждым мгновением укорачивается. И поэтому совершенно очевидно, что рано или поздно эта свеча вообще исчезнет. Она вся догорит, прогорит. Потому что никакого добавления к этой свече не происходит, она, напротив, с каждым мгновением сама себя сжигает. Подобным образом наша жизнь не увеличивается. Наоборот, с каждым мгновением мы все больше и больше тратим, расходуем свою жизнь. Так что, несомненно то, что рано или поздно мы умрем. Поэтому скажите себе: «Не погружайся полностью в эту жизнь, готовься к следующей жизни».

Размышление о непостоянстве и смерти не должно ввергнуть вас в депрессию, вы не должны думать, о том, что я умру, какой кошмар. Наоборот, эта медитация должна открыть вам глаза: «После смерти последует другая жизнь, и я должен к ней хорошенько подготовиться». Когда вы рождаетесь в этом мире, вы рождаетесь в одиночестве. Когда вы уйдете из этого мира, вы также покинете его в одиночестве, подобно волоску, который вытаскивают из масла. Если вы к моменту смерти накопите позитивную карму, она отправится в другую жизнь вместе с вами, если вы накопите негативную карму, она также последует за вами. Только качества ума вы сможете забрать с собой. Так что скажите себе: «Пока этот момент еще не наступил, я должен готовиться к смерти». Итак, когда вы

видите, как ваши соседи и другие знакомые умирают, это должно вас чему-то учить, вы должны думать о том, что и вы тоже скоро умрете. А если никакого чувства у вас при этом не возникает, значит, вы глупее барана. Когда баранов выстраивают в очередь на бойню, то когда мясник убивает первого барана в очереди, второй и третий бараны пугаются, чувствуя, что их тоже сейчас убьют.

Есть история о том, как мясник зарезал каких-то баранов, а потом положил свой топор на стол и пошел в туалет. Другие бараны знали, что этим ножом он сейчас прирежет и остальных. Они копытами вырыли яму в земле и спрятали этот нож. Когда он вернулся, то увидел, как они закапывают этот нож, и он почувствовал огромное сожаление о том, что он сделал. Он сказал себе: «Оказывается, когда я убиваю их, они понимают, что я их убиваю. Поэтому сейчас они зарывают этот нож в землю, чтобы избежать смерти. Как я мог поступать так с ними? Если я не могу им помогать, как я могу лишать их жизни? Даже если я умру с голоду из-за этого, я все равно отказываюсь от этой работы и никогда больше не буду убивать». После этого он освободил всех оставшихся баранов и перестал убивать. Он понял, что когда на бойне забивают первого и второго барана, все оставшиеся тоже знают, что их вот-вот убьют. Мы же, люди, умнее баранов, однако смерть наших знакомых и близких ничему нас не учит. Когда мы видим, как умирают наши соседи, знакомые, другие люди, у нас не возникает ощущения, что мы как те же бараны. Мы стоим в очереди на бойню, и сейчас очередь дойдет и до нас. Это очень глупо, если вы этого не понимаете. Если, услышав новость о чей-то смерти, вы сразу же не думаете, что и я рано или поздно тоже умру, может быть, завтра подойдет мой срок, значит, ваш ум очень сухой, черствый, вы совершенно не поняли Дхарму. Вы совершенно погружены в эту жизнь, поэтому вы являетесь объектом большого сострадания. Если вы думаете только об этой жизни, думаете о тантре, о йоге, о Шести йогах Наропы, о том, как бы всем этим здорово было бы заняться, и при этом у вас в сознании очень мощная концепция постоянства, и вы не осознаете непостоянства, значит, все ваши занятия – не более чем игры вашего эго.

Итак, подумайте об этом примере и скажите себе: «Смерть неизбежна и рано или поздно я, несомненно, умру, поэтому я должен сейчас готовиться к смерти. Я гощу в этом мире очень короткое время. Я гость в этом мире на короткое время. Поэтому, пока я здесь, пусть всё, что я делаю и говорю, будет иметь значение для других, будет помогать другим. Пусть моя жизнь станет источником счастья для других». То, насколько значимой или незначимой была ваша жизнь, вы поймете только после смерти. Если когда вы умрете, все окружающие скажут: «Слава богу! Наконец-то у нас покой появился, что он умер», – то значит, ваша жизнь приносила не помощь другим, а один только вред. А если после вашей смерти все с сожалением скажут, что этот человек был действительно достойным и замечательным, его присутствие приносило гармонию и покой, и мы очень скучаем по нему, то, значит, ваша жизнь была значимой. Мой Духовный Наставник говорил мне, что когда ты даешь учение о драгоценной человеческой жизни, его нужно давать таким образом, чтобы все чувствовали большую радость, большое счастье. Когда даешь учение о непостоянстве и смерти, ты должен давать его так, чтобы все, кто слушает это учение, почувствовали большую грусть, и слезы потекли из их глаз, тогда твое учение будет эффективно.

Третье доказательство того, почему смерть неизбежна.

Потому что, даже несмотря на то, что наша жизнь очень короткая и, даже несмотря на то, что у нас нет времени на практику Дхармы, мы всё равно очень быстро умрем. Наша жизнь так коротка, что, может быть, мы умрем завтра. Даже если вы хотите практиковать Дхарму, то вполне возможно умрете очень скоро, так и не получив возможность для практики. Допустим, если мы живем максимальный срок нашей жизни, это шестьдесят лет, то посудите сами: всю ночь мы проводим во сне, ночное время мы спим. То есть, из

шестидесяти лет своей жизни, тридцать лет мы проводим во сне, не практикуя Дхарму. Спим, как бараны.

Остаётся у нас тридцать лет. Из этих тридцати лет, двадцать лет как минимум мы бегаем туда-сюда, пытаемся обустроить свою жизнь, добываем себе еду и так далее. То есть, проверьте, сколько километров вы прошли пешком с момента рождения до смерти. Ведь столько километров уже исхожено вами! А некоторые, когда исследуют, сколько километров их жена прошла по только одному их дому за день, то подсчитывают, что женой по дому исхожено очень много километров. Когда она бежит по хозяйству в маленьком домике туда-сюда, опять туда, опять сюда, то в итоге получается, что она пробежала много километров. Итак, для того чтобы набить себе живот, для того чтобы найти себе жильё, лет двадцать мы ходим туда-сюда. Ходим, ругаемся, деремся с другими. И так прошли уже пятьдесят лет, осталось десять.

Из этих десяти лет более пяти лет мы проводим в отдыхе, развлечениях, танцах, поём, сплетничаем, наверное, на пустую болтовню у нас уходит больше пяти лет. Сколько же у нас остаётся времени для практики Дхармы? Один или два года, если вы проанализируете. Но и я не уверен, в течение этих двух лет, какую Дхарму мы практикуем – чистую Дхарму или нет. Может быть в то время, когда мы читаем наши ежедневные садханы, мы одновременно строим планы на свою повседневную жизнь. Читаем, читаем, читаем, потом думаем: «Так, я не сделал то-то и то-то. Надо будет сделать, не забыть». Потом продолжаем читать, а если кто-то присутствует рядом с нами в комнате, то мы, не прерывая чтения, так иногда говорим: «А! Сделай то-то и то-то». Потом, дальше возвращаемся к чтению своей садханы. Мой отец так вот поступал. Сидит, читает текст, потом в комнату заходит моя мать, он говорит: «Ты не сделала вот это, пойдешь сделай». На что моя мама говорила: «Да, замолчи ты! Я всё сделаю, а ты свою практику лучше доделай». Поэтому я не знаю, может быть, только один год из своей жизни вы занимаетесь практикой Дхармы. А уже остальное всё там – простое пение и простое чтение. Если вы за всю свою жизнь хотя бы год чисто занимались Дхармой, то уже и это очень хорошо. Сколько же дней в году? Триста шестьдесят пять дней в году. И это тоже хорошо, что хотя бы это время вы занимались Дхармой.

Итак, за всё время своей драгоценной человеческой жизни вы всего в течение одного года собираете драгоценности, для того чтобы взять их в собой в будущую жизнь. Всё остальное время вы тратите впустую. И так себя ведут, я думаю, только мои лучшие ученики, а далеко не все из них. Когда вы занимаетесь таким анализом, то в конечном итоге вы приходите к выводу: «О! Я не использую мудро свою драгоценную человеческую жизнь, я трачу впустую столько времени!» Если вы не анализируете это, то у вас возникают другие мысли: «Ну, я же делаю каждый день свою практику, свои обязательства по практике, я делаю то, я делаю это. Я очень хороший ученик». Ну, по сравнению с плохими учениками, вы, наверное, может и хороший ученик, но всё равно вы очень бедны в этом отношении. По сравнению с Бодхисаттвами ваши заслуги ничтожны. Их у вас очень мало.

Вы должны развить настоящий энтузиазм к практике. Скажите себе: «Если я практикую так после того, как я дал обет бодхичитты перед всеми Буддами и Бодхисаттвами, то получается, что я обманываю их. Я должен меняться к лучшему, я должен что-то делать. Я должен практиковать сильнее. Я должен действительно сдерживать то обещание, которое дал Буддам и Бодхисаттвам. В противном случае, я их обманываю». Во время этой медитации думайте об этом. И тогда что-то изменится у вас в сознании.

Если вы медитируете просто вот так, сев в строгую позу, закрыв глаза: «Так, непостоянство и смерть. Смерть неизбежна. Почему? Потому что владыка смерти

обязательно придет. Потому что жизнь всё время укорачивается. Потому что ...». И так далее. Если вы как попугай отгарабаните все эти положения, потом всё: «Ну, всё. Я помедитировал. Медитация закончена». А потом, значит, вы концентрируетесь, про себя и говорите: «Непостоянство, непостоянство. Я умираю, я умираю. Я умру. Я умру». Это не медитация о непостоянстве и смерти. Если вы будете заниматься такой медитацией, то у вас что-то нарушится в голове.

Итак, третье доказательство, повторяем, заключается в том, что жизнь коротка и даже если у нас нет времени на практику Дхармы, мы скоро умрем. Поэтому смерть неизбежна.

Второе основное положение – время смерти неизвестно.

Первое доказательство. Вы должны сказать: «Время смерти неизвестно, потому что продолжительность жизни в этом мире не определена».

В этом мире нет никакой предопределенности относительно того, сколько вы проживете, поэтому время смерти неизвестно. Вы часто слышите о том, как умирают маленькие двухлетние дети. Если умирают они, почему смерть не может прийти ко мне завтра? Сильные здоровые спортсмены умирают в возрасте двадцати пяти лет. Почему, если они умирают, смерть не может прийти ко мне? То есть, вы, обычно, цепляетесь за жизнь, думая о том, что я молодой и здоровый, поэтому я проживу еще долго, ну, когда люди умирают в восемьдесят лет – это нормально. Но ваша логика здесь не работает, потому что умирают не только люди в возрасте восьмидесяти лет, но умирают и молодые, и здоровые люди, которые здоровее и моложе вас, которые в прекрасной спортивной форме. Когда их проверяют врачи, то находят их совершенно здоровыми. Но и такие люди умирают из-за отравления, из-за авиакатастрофы, из-за аварии, из-за наводнения. Есть столько условий, которые приводят к смерти. Они умирают во время пожара, они тонут в воде. Очень много условий для смерти. Почему, если они умирают, и я не могу умереть тоже? Даже если я буду очень здоровым, даже если доктор скажет, что у тебя такое отменное здоровье, что ты проживешь до восьмидесяти лет, всё равно никакой гарантии нет, что я проживу до восьмидесяти лет. И доктор не может вам это гарантировать. Иногда, когда вас исследуют врачи, они делают заключение о том, что у вас прекрасное здоровье, вы проживете очень долго. У вас прекрасное здоровье, и вы радуетесь этому и говорите про себя: «Я проживу долго, у меня хорошее здоровье». Но подобный вывод тоже основан на ложной концепции, на концепции постоянства. Поэтому вы должны сказать себе: «Продолжительность жизни в нашем мире не определена, поэтому время смерти неизвестно».

В некоторых буддийских текстах сказано, что в других мирах жизненный срок определен, фиксирован, но я не уверен в то, что это правда. Я скептически отношусь к этому. Может быть, это возможно. Но доказать я вам это не могу, поэтому и не могу просить вас в это поверить. Но это неважно. Главное, чтобы мы знали, что продолжительность жизни в этом мире не определена, и этого будет достаточно. Потому что, благодаря этому мы также поймем, что можем умереть в любой момент.

Второе доказательство того, что время смерти неизвестно, состоит в том, что условий для смерти предостаточно, а условий для выживания очень мало.

Если вы поймете, что существует очень много условий для смерти, причин смерти и очень мало причин для дальнейшей жизни, вы скажите: «Да, смерть, действительно, может настигнуть меня в любой момент. Потому что существует больше условий для смерти, чем для выживания». И у вас нет никаких оснований, для того чтобы утверждать, что завтра вы не умрете. Вы просто слепо говорите: «Я не умру». Но у вас нет доказательств того, что завтра вы не умрете. Вы ничем не сможете это доказать.

Это всё равно, что человек, который играет в русскую рулетку, приставляет к виску пистолет, и, готовясь сделать первый выстрел, говорит: «Я не умру». Почему он так говорит? У него нет на это оснований. Он не умрет только в том случае, если в первый же выстрел ему не попадет патрон. То есть, это такая слепая вера, слепая убежденность, потому что нет никакой причины для него утверждать, что он не умрет, он просто говорит, вот и всё. В действительности, каждый наш день подобен русской рулетке. Каждый день, когда мы не умираем, это наш счастливый шанс, который нам выпал в этой игре. Потому что в целом существует очень много условий для смерти, на наше счастье в этот день ни одно из этих условий не проявилось в нашей жизни.

Я сейчас вас опечалил немножко, да? Вообще, русские ученики – очень хорошие ученики. Потому что в Америке, я слышал, когда Учителя дают учение о непостоянстве и смерти, посреди лекции они встают и говорят: «Пожалуйста, не учите нас непостоянству и смерти. У нас и так много проблем, наша жизнь и так тяжела. Дайте нам, пожалуйста, лучше учение о йоге, о тантре, учение, которое бы сделало нас счастливыми». Но это самообман. Учение дается вам не для того, чтобы заинтересовать вас, а для того чтобы принести вам пользу. Ну, иногда Учителя тоже делают ошибку, они дают учение неискренно. Они просто сухо повторяют все положения медитации: «Смерть, смерть, смерть...». Американцы ведь тоже люди, они тоже нуждаются в объяснениях того, почему нам нужно размышлять о непостоянстве и смерти, и каким образом медитация на непостоянство и смерть вам поможет. Если им не объясняют всего этого, то, конечно, откуда им понять всю важность этой медитации.

Так что, возможно, часть вины лежит на Учителях, а часть вины – на учениках. Очень важно чтобы Духовный Наставник давал учение, ставя себя как бы на место своих учеников, и об этом также упомянуто во многих текстах, что это необходимо. Он должен ориентировать своё учение на их наклонности, на их интересы, на их менталитет. И не должен давать им только те учения, которые их интересуют. Ну, конечно, элемент интереса должен присутствовать, но далеко не всегда. То есть, он должен придерживаться того же самого срединного пути. Если Учителя говорят, что учение даётся не для вашего интереса, а для вашей пользы, и вы не услышите ничего интересного, то ученикам тоже становится скучно. Но, с другой стороны, если дается только то учение, которое интересует учеников, только то учение, которое они хотят услышать – это другая крайность. Нужен срединный путь. И вы тоже, если будете помнить об этом, то благодаря этому в будущем сможете помочь живым существам. Поэтому сейчас я вам об этом и рассказываю. Теперь возвращаемся к нашей теме.

Итак, посмотрите на всё разнообразие условий, ведущих к смерти, которое присутствует в нашем мире. В наше время очень много условий для смерти. Посмотрите, сколько мы создали смертоносного оружия. Мы создали очень много опасного оружия. То есть, по сути, сейчас миллионы и миллионы человеческих жизней зависят от чьего-то пальца, который лежит на кнопке. Достаточно нажать на эту кнопку, и много миллионов человек тут же умрут. А если подобное оружие попадет в руки сумасшедших, безумных людей, что произойдет? Это будет тоже причина смерти. И не только это одно.

Посмотрите, сколько в мире болезней. Каждый год всё больше и больше людей умирают от разных смертельных болезней, и это тоже условие смерти. Итак, всё это ждет вашей смерти. Всё это оружие ждет вашей смерти. Все эти болезни ждут вашей смерти. И всё это рассылает нам приглашения. Пока мы еще не получили этого приглашения. СПИД посылает вам приглашения, рак посылает вам приглашения. Пока все эти приглашения улетели в другую сторону, потому что ветер дует не в вашу сторону. Поэтому вы еще не

получили это приглашение, но другие, ваши знакомые, получили их, ваши соседи их уже получили. Если они все получают эти приглашения, почему вы тоже не получите его в один прекрасный день? Итак, всё это также служит причиной для смерти.

И не только это. Стихийные бедствия. Какой бы здоровый образ жизни вы ни вели, сколько бы вы ни занимались спортом, надеясь прожить подольше, в один прекрасный день вас может настичь землетрясение, наводнение, пожар. Всё это служит причинами вашей смерти. Очень многие люди каждый день умирают из-за этих условий. Эти условия также поджидают и нас.

Помимо этого, условием смерти может стать также то, что мы обычно считаем причиной нашего выживания, жизни, например, еда. Мы считаем еду условием для выживания. Но иногда мы можем отравиться какой-нибудь некачественной пищей и умереть. От этой причины умерло много людей. Почему же вы застрахованы от этого? И с вами такое может произойти. Короче, то, что мы обычно считаем условием для выживания, может послужить также и причиной смерти. Наш дом, мы в нем принимаем прибежище. Считаем, что он является нашей незыблемой защитой. Иногда дом может рухнуть нам на голову, и мы будем похоронены под ним. Итак, то, что мы обычно считаем защитой, иногда может стать и условием смерти. То же самое относится и к лекарствам. Лекарства, в целом, считаются условием для нашего выживания, но иногда люди принимают не те лекарства и из-за этого умирают.

Таким образом, как видите, существует огромное количество условий для смерти и даже те условия, которые мы считаем, ведут к выживанию, иногда могут стать причиной смерти. Поэтому время смерти совершенно неизвестно, и это для нас становится очевидным. Поэтому вы должны всё время думать о том, что нет никакой уверенности в том, буду ли я жив завтра или нет. Если возможно, вы должны думать, более того, о том, что существует больше оснований для меня завтра умереть, чем выжить. Если я не умру завтра, это будет огромной удачей, потому что существует гораздо больше причин для смерти, чем для жизни. Вы анализируете и приходите к выводу, что на восемьдесят процентов моя смерть более вероятна и лишь на двадцать более вероятно моё выживание.

Итак, на следующий день, если вы не умрете, утром, когда вы проснетесь, вы скажите: «О! Какая удача, что я еще не умер! Я должен был умереть с вероятностью до восьмидесяти процентов, и существует ведь столько условий для смерти, и многие другие люди за это время умерли, но я не умер. Мне очень повезло. Поэтому сегодня я должен практиковать Дхарму, иначе завтра меня опять, с восьмьюдесятью процентной вероятностью, ждет смерть». Вот если у вас такие мысли появились в голове, значит, вы по-настоящему медитируете на непостоянство и смерть.

В особенности, если вы могли бы думать об этом во время ретрита, то ваша практика стала бы настоящей практикой Дхармы. Если у вас появится очень сильная убежденность, очень сильное памятование, очень сильное представление о том, что время смерти неизвестно, и у меня есть больше причин для смерти, чем для выживания, поэтому я могу умереть в любой момент, то вы совершенно изменитесь, и другие вас не узнают. Вы станете гораздо более добрым и мягким, терпимым человеком, чем раньше, и множество омрачений утихнет у вас в уме. И когда вы будете разговаривать с другими, то вы не спросите у них: «А что люди обо мне говорят?» Потому что для вас этот вопрос уже будет совершенно детским. Наоборот, вы из сострадания скажите своим друзьям: «Не тратьте впустую своё время. Ты обрел невероятно драгоценную человеческую жизнь и сейчас тратишь её впустую. Пожалуйста, не делай этого. Каждую минуту мы всё ближе подходим к смерти. Так что, готовься к долгому путешествию в будущую жизнь». Если вы от чистого сердца и

из сострадания скажите это своему другу, то он, действительно, почувствует силу ваших слов, и на его глазах покажутся слезы, и он воспримет ваш совет всем сердцем. Вот это называется сущностным наставлением.

Когда вы советуете, что-то другим, исходя из своего собственного опыта и с сильным состраданием, то такой совет будет очень эффективен для другого. Если вы сами не практикуете, и, не делая практику, советуете другим: «Тебе нужно заниматься этой практикой, этой практикой». С таким черствым умом советуете другим: «Тебе нужно заниматься медитацией на непостоянство и смерть, на бодхичитту, на Пустоту». Ваши слова не произведут никакого воздействия. Поэтому наиболее эффективны ваши слова лишь в том случае, если сначала вы это сами испытали на своем опыте, а потом уже советуете это людям.

В Индии одна женщина, у которой был ребенок, решила повидать Махатму Ганди. Она сказала Махатме Ганди: «Мой сын ест слишком много шоколада, пожалуйста, скажите моему ребенку, чтобы он не ел шоколада». Махатма Ганди задумался, а потом сказал ей: «Хорошо приходите через две недели. Я пока подготовлю речь, а через две недели вы придете, и я всё скажу». И эта женщина была потрясена: «Такой великий Учитель, как Махатма Ганди, нуждается в двухнедельной подготовке к таким, собственно, простым словам, как обращение к моему ребенку с просьбой не есть шоколада и всё». Но она ему ничего вслух не сказала, а просто ушла. Через две недели она пришла со своим ребенком к Махатме Ганди. Махатма Ганди посмотрел на мальчика, улыбнулся и сказал: «Дитя, не ешь шоколад. Это вредно для твоего здоровья». После чего сказал: «Ну, всё. Можете уходить». Женщина была еще больше изумлена. «Я же каждый день ему говорю то же самое, – подумала она, – зачем же ему понадобились две недели, чтобы подготовить те же самые слова?»

Но когда Махатма Ганди посмотрел на ребенка и произнес эти слова ребенку, а он говорил от чистого сердца, очень искренне, эти слова так взволновали, так тронули этого ребенка, что когда они пришли домой, он уже не мог есть шоколад. С тех пор он перестал есть шоколад вообще. Тогда его мать еще больше была потрясена. «Почему я каждый день говорила ему те же самые слова, но после того как сказал эти слова он, Махатма Ганди, ребенок перестал есть шоколад?» И она снова отправилась к Махатме Ганди, чтобы всё это выяснить. Махатме Ганди она сказала: «У меня есть к вам два вопроса. Первый вопрос – почему такой великий Наставник как вы попросили у меня две недели на то, чтобы подготовить две простых фразы, обращенных к моему ребенку, что он не должен есть шоколада? И второй вопрос – почему, когда вы ему сказали, чтобы он не ел шоколада, хотя тоже самое говорила я ему и раньше, он вдруг перестал есть шоколад?»

И Махатма Ганди сказал: «Мне потребовалось для этого две недели, потому что когда вы меня попросили, чтоб я сказал ребенку, что нельзя есть шоколад, я еще в то время сам ел шоколад. Как я мог советовать ему, не есть шоколад, когда я сам его ем? И поэтому для того, чтобы подготовить, как следует, обращение к ребенку с просьбой, чтобы он не ел шоколада, я за две недели должен был бросить есть шоколад. Тем самым я готовил слова истинные, а не одни лишь красивые слова. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что мои слова были очень красивы, а в силу истины, заключенной в моих словах. Именно благодаря этому он перестал есть шоколад».

Поэтому если в будущем вы хотите приносить пользу живым существам, вы должны вести себя в соответствии с тем, о чём вы учите, и тогда ваши слова будут действительно полезны и эффективны для других. Если вы хотите, чтоб ваши дети не пили водку, сначала вы сами должны бросить пить водку, а потом уже можете учить этому детей. Если вы

хотите, чтобы ваши дети не курили, не безобразничали, сначала вы сами тоже должны бросить курить и перестать безобразничать. После этого вы уже можете говорить своим детям, чтобы они этого не делали. Ваши действия говорят громче ваших слов. А когда пьяный папа говорит своим детям: «Не пейте водку», ребенок лишь рассмеётся ему в лицо и будет пить еще больше.