

Итак, как обычно, развеите правильную мотивацию. Ваша мотивация должна быть связана с укрощением ума. Необходим определенный уровень убежденности, что лучший метод устранения страдания и обретения счастья – это укрощение собственного ума. На сегодняшний день с безначальных времен мы уже перепробовали все возможные способы решения проблем, но они не принесли результата. Наоборот, проблем у нас со временем становится все больше и больше. А причина этого состоит в том, что ни один из этих способов не был направлен на укрощение ума. Сначала нам приходится выбирать метод решения проблем, затем мы ищем способ защитить этот метод, затем защищаем этот способ и т.д. Так камень за камнем мы строим пирамиду, которая в итоге обязательно рухнет.

Возьмем, к примеру, ложь. Один раз вам удастся обмануть, два раза обманете, а что делать дальше? Истина – это солнце, руками ее не закрыть, в конце концов, все равно проявится. Поэтому всегда стойте на стороне истины, живите честно. Если кто-то обманет меня одного – ничего страшного, но если один человек обманывает многих, это мне не нравится. Если опорочено имя Дхармы, это плохо. В таком случае я выступаю с жестким заявлением.

Поэтому следуйте путем укрощения своего ума. Жить так очень просто: вы не связаны с большим количеством людей, вам не нужны все эти телефонные номера, вы ни от кого не зависите. Состояние вашего ума в ваших собственных руках. Никакой катастрофы произойти не может. Если у вас много дел с разными людьми, и кто-то из них вовремя не пришел, это кошмар. Если вас кто-то обманул, это кошмар. Но если вы обретете определенные навыки в обуздании ума, никакого кошмара не произойдет. Овладеть такой техникой непросто. Для этого необходимо вновь и вновь получать учение с разных точек зрения. Тогда вы не просто поймете его положение, что-то приоткроется в вашем сердце, вы станете принципиальным человеком. Например, понять утверждение: «Если вредишь другим, то тем самым косвенно наносишь вред самому себе» – не так сложно. Но совсем другое дело – принять его всем сердцем. Если это произойдет, вы естественным образом изменитесь и превратитесь в безобидного человека. Такого результата добиться действительно трудно.

У Будды был один ученик. В момент смерти у него проявилась одна из негативных карм, и он переродился львом. Снаружи это был страшный зверь, но в его уме хранилось представление о том, что причинение вреда другим равносильно причинению вреда самому себе, и поэтому он был очень мирным. У этого льва была очень красивая грива и шкура, и один охотник очень хотел заполучить ее. Он знал о духовных качествах льва, и поэтому, для того чтобы до него добраться, переделся в монаха. Когда лев увидел приближающегося монаха, благодаря отпечаткам, оставшимся с предыдущих жизней, он преисполнился почтения и склонился перед охотником. В этот момент раздался выстрел. Первым желанием льва было прыгнуть на охотника, но затем он подумал: «Хотя это плохой человек, на нем одежда Будды», и не стал нападать. Он умер, а затем переродился в высшем мире. Таков закон кармы. Верите вы в него или нет – дело ваше, но этот закон на сто процентов существует. Если вы в него поверите, я от этого не выиграю, не проиграю.

Закон кармы устанавливает связь причины и результата. В некоторых местах люди очень малограмотны, и, употребляя в еду вредные продукты, они подрывают свое здоровье. Затем, если врач начнет объяснять им всю цепочку взаимозависимости и расскажет, в чем причина их заболеваний, сходу понять им это будет сложно. Но со временем они все поймут. Здоровье нашего тела напрямую зависит от нашей диеты, а здоровье ума – от действий наших тела, речи и ума.

Итак, самое главное, слушайте учение, для того чтобы укротить свой ум. Сегодня мы поговорим об основополагающей теории буддийской философии. Изучив эту теорию, вы сможете убедиться, что омрачения действительно можно устранить из потока вашего ума. Мы хотим укротить наш ум, мы хотим его очистить. Для этого сначала нам необходимо исследовать – реально это или нет. И, когда теоретически мы убедимся, что это возможно, тогда нам нужно будет спокойно перейти к практике. Нет никакой необходимости сразу же добиваться поставленной цели. Если мы знаем, что теоретически она достижима, мы можем спокойно к ней продвигаться, практикуя размеренно, шаг за шагом.

Что такое практика? Первый шаг в практике – постараться стать максимально безвредным человеком. На уровне тела – не причинять вреда, на уровне речи – не обижать других, на уровне ума – не думать о других плохо. Второй шаг – постарайтесь получать как можно больше учения и убедиться, что, помогая другим, вы косвенным образом помогаете себе. Чем сильнее будет становиться ваша убежденность, тем чаще и чаще вы будете жертвовать своим маленьким счастьем ради счастья других, и так будете становиться все счастливее и счастливее.

Итак, практика сводится к тому, чтобы как можно больше помогать окружающим. Помогайте им своим телом, словами, помогайте в мыслях. Для начала научитесь мысленно помогать другим. Желайте всем счастья. Представляйте, как все хорошее, что у вас есть, вы отдаете им. Не нужно делать этого на самом деле. Также в мыслях принимайте на себя все страдания окружающих. С этого нужно начать свою практику. Вы на это способны. Существуют очень подробные наставления о том, как развить любовь, сострадание, как правильно выбирать стратегию и т.д., однако у нас на все это не хватает времени. Нам нужно понимать, что корнем буддийской практики является развитие великого сострадания. Корень христианской практики, как и мусульманской, – это также великое сострадание. Любовь и сострадание – это универсальная религия всех народов. Не существует такого явления, как буддийская любовь или христианская любовь. Любовь везде одинакова. Если вы молитесь с добрым сердцем, то в этот момент вы и буддист, и христианин, и приверженец всех остальных религий. А если человек внутри сухой, фанатик, и говорит: «Я – буддист», никакой он не буддист, он – позор для буддистов. Если у человека в уме полно грязи, он думает только о себе: «Я – самый лучший христианин, я самый хороший», это не христианин, это – позор для христианства. Ислам такой человек тоже опозорит.

К какой бы религии вы ни принадлежали, оставайтесь ей верны. А то учение, которое я вам даю, постарайтесь использовать, чтобы стать добрее. Это основная цель, с которой я даю это учение. Вам следует понимать, что, как только великое сострадание зародится в вашем сердце, все остальные реализации придут к вам сами собой. Будда говорил: «Там, где есть корень, сами собой появятся и ствол, и ветви, и плоды. Там, где есть ментальное сознание, сами собой появятся и сознания органов чувств (зрительное, слуховое и т.д.)». Подобным же образом там, где есть великое сострадание, самой собой возникнут и все остальные реализации. Вам не нужно будет по отдельности развивать способности к левитации, ясновидению. День ото дня они сами собой будут укрепляться. Когда вы породите великое сострадание, такие вещи, как ясновидение, вас вообще интересовать не будут. Единственным вашим желанием будет помогать живым существам. Все, к чему вы будете стремиться, – это мудрость, благодаря которой вы сможете приносить пользу.

Сила вашей практики зависит от той теоретической базы, которой вы владеете. Практика должна опираться на теоретическое понимание того, что ум можно полностью освободить от всех омрачений. В этой связи все философские школы буддизма рассматривают **основу, путь и результат**. Низшие школы обладают низким уровнем представления основы, пути и

результата, в то время как в высших школах это представление является конечным. К основе, пути и результату относятся все темы буддийской философии, а из этой классификации исходят уже все остальные ветви и направления. Из четырех школ буддийской философии: Вайбхашики, Саутрантики, Читтаматры и Мадхьямики последняя является высшей. Это я даю вам для отпечатка.

Сначала я дам вам общее представление об основе пути и результате. Основы существует две: относительная истина и абсолютная истина. На основе этих двух истин существует два пути: метод и мудрость, которые служат своего рода противоядиями, способными полностью очистить ум от всех омрачений. А сам ум, свободный от омрачений, – это результат.

Теперь я объясню вам подробнее, что есть основа, т.е. относительная и абсолютная истины. Для начала нам следует понять, что есть относительная истина нас самих. Нам ни к чему исследовать такие объекты, как Марс, Юпитер, – все они находятся слишком далеко. А вот нашу собственную абсолютную и относительную истины нам понимать очень важно. В былые времена для того, чтобы выявить собственные относительную и абсолютную истины, йогины медитировали на шестнадцать аспектов четырех Благородных Истин. Как только вы найдете, что является вашей собственной относительной истиной, в вас зародится отречение. Когда вы поймете, что на вращение в сансаре, имеющей природу страдания, обречены не только вы, но и все живые существа, в вашем сердце вспыхнет великое сострадание и бодхичитта, которая в свою очередь есть метод.

Шестнадцать аспектов четырех благородных истин очень важны для развития отречения и мудрости, познающей пустоту. Йогины прошлого не просто сидели, закрыв глаза, их основной практикой было обдумывание шестнадцати аспектов четырех Благородных Истин. В результате они порождали очень сильное отречение и полностью избавлялись от привязанности к сансаре. На этой основе они взращивали великое сострадание. Так со временем их мудрость становилась все глубже и глубже до тех пор, пока они полностью не избавлялись от всех омрачений.

Каждая Благородная Истина имеет четыре аспекта. Т.о. в сумме четыре Благородные Истины имеют шестнадцать аспектов. Для того чтобы их понять, сначала необходимо получить хотя бы грубое представление о том, что есть Благородная Истина страдания, Благородная Истина источника страдания, Благородная Истина пресечения страдания и Благородная Истина пути. Эти четыре Благородные Истины говорят о нашем счастье и страдании и ни о чем другом. Поскольку мы все хотим счастья, четыре Благородные Истины объясняют, что есть счастье и как его обрести, и, поскольку никто из нас не хочет страдать, четыре Благородные Истины говорят нам о том, что есть страдание и в чем его причины.

Мы, живые существа, хотим стать счастливыми и избавиться от страдания. Но буддийская философия утверждает, что мы пытаемся достичь счастья, не понимая, что есть счастье и в чем его причины. Мы не имеем полного представления о страдании: понимаем его поверхностно, поэтому используем примитивные методы его устранения. В результате нашим страданиям нет конца: одно заканчивается, другое начинается. Это подобно сбриванию бороды. А из-за того, что мы не понимаем, что есть счастье, мы привязываемся к различным объектам и сначала страдаем от их отсутствия, но, заполучив их, начинаем страдать от их наличия. Когда мужа нет, есть страдание: «Мужа нет!», когда муж есть, начинается страдание: «Муж есть!». С женой то же самое. Множество омрачений возникают от непонимания того, что есть страдание и что есть счастье, в чем причина страдания и в чем причина счастья.

Четыре Благородные Истины – это очень просто. Первая Благородная Истина – страдание, от которого мы хотим избавиться. Вторая Благородная Истина – причина страдания. Третья Благородная Истина – безупречное вечное счастье, обрести которое хочет каждый. Четвертая Благородная Истина – причина счастья.

Итак, Благородная Истина страдания. Наше представление о страдании очень ограничено. Мы думаем, что страдание – это головная боль, депрессия и т.д. Все это – поверхностные виды страдания. Мы стараемся от них избавиться, но они приходят снова и снова, потому что основа для проявления этих страданий остается. Например, когда человек заболевает туберкулезом, у него повышается температура и он начинает кашлять. Если все, что он будет делать, – это пытаться устранить симптомы болезни: сбить температуру и кашель, подобно тому, как мы устраняем лишь поверхностные виды страдания, туберкулез никогда не пройдет, и кашель будет возвращаться снова и снова. Мы очень много делаем для того, чтобы избавиться от страдания, но до тех пор, пока мы не обретаем полного понимания страдания, все наши действия будут направлены на устранение поверхностных страданий и в конечном итоге ни к чему не приведут. Нам не нужно сразу же браться за корень страдания. Для начала следует осознать свою относительную истину – природу страдания.

Итак, головная боль, депрессия – это очень грубые виды страдания, которые называются страданиями страдания. А все те приятные переживания, которые вы испытываете в повседневной жизни: вкусная еда, теплый душ и т.д. буддисты называют страданиями перемен. Т.е. с точки зрения буддизма, любое временное счастье, которое мы переживаем, в действительности является не счастьем, а страданием перемен. О чем бы мы ни мечтали, мы мечтаем о страдании. Все наши усилия мы прикладываем к тому, чтобы обрести страдание, так как же таким образом нам стать счастливее?

Почему буддисты утверждают, что мы мечтаем о страдании? Чтобы ответить на этот вопрос, нам нужно четко определить, что является счастьем. Буддисты говорят, что настоящий объект счастья, чем больше его обретаешь, тем больше приносит счастье. Например, если мы говорим, что пища является объектом счастья, тогда чем больше мы едим, тем счастливее должны становиться. Скажем, мы едим 10 минут – и нам хорошо, через 20 минут еды нам должно стать еще лучше, а через час – еще лучше, потому что пища является объектом счастья. Например, игла, если воткнуть ее в тело, действительно является объектом страдания. Чем глубже вы ее вонзаете, тем сильнее ваши страдания, и ни при каких условиях не может возрасти ваше счастье. Поэтому игла – это объект страдания. Если еда – объект счастья, она должна приносить только счастье. Так же обстоит и с другими объектами, например, мужем или женой. Если муж – это объект счастья, то, чем дольше вы с мужем вместе, тем счастливее должны становиться. Вам должно быть хорошо с ним 24 часа в сутки. По вашим глазам видно, что вам хватает и двух часов. Таким образом можно рассмотреть любой объект. Если вследствие непонимания природы феномена у нас возникает мысль: «О, это моя мечта!», вслед за ней возникает и множество омрачений. Все это имеет прямое отношение к вашей жизни. Я не рассказываю истории про Марс, Юпитер, о том, какого они цвета. Какое это имеет значение? Итак, вы должны понять, что все, к чему мы так стремимся, обладает природой страдания. Но такое страдание перемен все же лучше, чем страдание страдания. Не думайте, что страдания перемен вам не нужны вообще. Они не должны становиться вашей конечной целью, но в качестве временных целей они допускаются. Придерживайтесь срединного пути.

Возьмем, к примеру, шоколадку или мороженое. Не нужно превращать их в цель своей жизни, но, когда жарко, можно съесть мороженое. Все ваши мирские цели должны быть временными. Когда вам жарко, вы хотите пить. Это вполне нормально, но вода не должна

превращаться в то, ради чего вы существуете, в вашу мечту. Есть вода – хорошо, нет – ничего страшного. Муж есть – хорошо, нет – ничего страшного. Жена есть – хорошо, нет – еще лучше. Не надо думать: «Должно быть так, и никак иначе!». В этом и состоит буддийская практика. Если вы научитесь так думать, вы станете счастливы.

Наш ум не должен быть предвзятым. Напротив, нам необходима гибкость ума. Мы должны научиться открыто воспринимать любую ситуацию. В нашей жизни произойти может все что угодно, и мы должны быть готовы к любым изменениям. Хороший шахматист обдумывает не только выигрышные позиции. Он рассматривает самые худшие ситуации и готовится к ним. А плохой шахматист думает так: «Сначала я схожу так, потом так, а потом поставлю детский мат». В итоге мат ставят ему. Наша жизнь подобна шахматной игре. В ней произойти может все что угодно, и нам следует к этому готовиться. Может быть, завтра вы останетесь без ног и без глаз, кто знает? В такой ситуации вы должны сказать себе: «Мой ум по-прежнему в порядке. Я не могу ходить, что ж, тогда я буду медитировать». Для медитации не иметь глаз и ног – это очень хорошо. В таком случае для вас никакого кошмара не произойдет.

У любой ситуации можно найти положительные стороны. Буддисты говорят, что если знать, как использовать страдание, то даже у него можно найти множество полезных качеств. Например, в сауне вы испытываете страдания от жары, но если вы знаете, как ее использовать, ваше тело становится сильным. Так, люди платят деньги за то, чтобы помучиться от жары, и говорят при этом, что очень счастливы. Если вы внутренне готовы к такому страданию, то ваше тело действительно приобретет особую силу, а если не готовы, для вас это будет мучительно. Итак, первое преимущество страдания заключается в том, что, когда вы к нему готовы, оно укрепляет ваш ум.

Во-вторых, страдание делает вас скромнее. Без смирения невозможно достичь каких-либо реализаций. Если вы знаете, каким образом правильно использовать страдания, то благодаря им вы сможете стать скромнее. Слабые люди, столкнувшись со страданиями, начинают злиться. А люди с более сильным умом в таких ситуациях становятся смиреннее.

Третье преимущество состоит в том, что страдания помогают развивать сострадание к другим. Когда вы страдаете и при этом думаете о том, что окружающим приходится испытывать то же самое, вас наполняет сопереживание.

Страдание также способствует развитию отречения. Испытывая страдание, вы подключаете анализ и начинаете понимать его глубже: вам становится ясна страдательная природа сансары, в вас зарождается отречение. Следует понять, что в раю очень трудно породить отречение, потому что там существа не испытывают временных страданий. Однако рай находится в сансаре, и страдания перемен и всепроникающее страдание там все же есть.

Третий вид страдания – всепроникающее страдание. Вкратце, это наши тело и ум, находящиеся под властью омрачений. В этом состоянии они подобны открытой ране и являются основой для проявления всех остальных видов страдания. Поскольку такие тело и ум родились под влиянием омрачений, их природой является страдание. Если такое объяснение вам не очень понятно, попробуйте побольше об этом почитать.

Теперь рассмотрим четыре аспекта Благородной Истины страдания. Вы должны понимать, что Благородной Истиной страдания являются ваши загрязненные тело и ум. До тех пор, пока вы имеете загрязненные тело и ум, вы очень легко можете пострадать от жары, холода, стать некрасивым, испытать депрессию, потому что существует основа для всех этих страданий. Загрязненными наше тело и ум являются потому, что они рождены под

властью омрачений. Итак, эти загрязненные тело и ум – Благородная Истина страдания – имеют четыре характеристики.

Для того чтобы медитировать на эту тему, не обязательно садиться в строгую позу медитации. Просто попробуйте вспомнить о том, что вы обладаете загрязненными телом и умом и спросите себя, в чем же заключаются их характеристики.

Первый аспект – непостоянство. Что это означает? В буддизме говорится о том, что наши совокупности – тело и ум – непостоянны, поскольку зависят от причины. Раз они имеют причину, значит, в зависимости от обстоятельств они будут претерпевать изменения. Так, наше тело с каждым днем стареет, и состояние ума меняется довольно быстро: иногда мы хорошие, а иногда ведем себя плохо.

Первоначально мы воспринимаем Благородные Истины неверно. Нам свойственны четыре ложных воззрения относительно каждой из них. Для того чтобы устранить эти ложные воззрения, нам необходимо осознать четыре аспекта каждой Истины. Что касается наших совокупностей, то первое ложное воззрение заключается в том, что мы считаем их неизменными. В нашем уме сильна концепция постоянства, концепция неизменного «я». Например, если вчера кто-то сказал вам что-то неприятное, то сегодня вы скажете: «Эти слова были сказаны мне». Но со вчерашнего дня вы уже очень сильно изменились. Тот, кто существовал вчера, и тот, кто существует сегодня, – это разные существа. Однако наша концепция постоянства заставляет нас воспринимать того, кто был вчера, и того, кто есть сегодня, как одного и того же человека. В действительности такого человека не существует. Эта концепция постоянства заставляет нас воспринимать объекты прочными и неизменными. Благодаря ей мы считаем, что другие могут умереть, а мы – нет. На этой основе возникает множество разнообразных омрачений. С такой концепцией вы никогда не возьметесь за подготовку к следующей жизни.

Концепция постоянства имеет ряд недостатков. Во-первых, из-за нее вы *не думаете о Дхарме*. Дхарма – это подготовка к следующей жизни, укрощение ума, развитие его позитивных качеств, борьба с негативными проявлениями и т.д. Из-за концепции постоянства вы о таких вещах даже не задумываетесь. Вы заблудились в заботах об этой жизни. Во-вторых, даже если вы помните о Дхарме, вы *не будете ее практиковать*. Каждый день вы будете откладывать практику на завтра. И так до самой смерти. Третий недостаток – даже если вы будете заставлять себя практиковать Дхарму, *ваша практика не будет чистой*. Например, во время чтения текста практики ваш ум будет блуждать. Вы будете думать о решении повседневных проблем, и вся ваша практика ничем не будет отличаться от болтовни попугая. Поэтому перед любой практикой сначала вспоминайте о непостоянстве: «Когда я могу умереть? Послезавтра могу, завтра тоже могу. А-а, тогда я должен быть к этому готов. Я не хочу умирать с пустыми руками. Дом мне не поможет, семья, счет в банке мне не помогут. Что мне может помочь – это такие нематериальные качества ума, как любовь, сострадание». Вы можете почитать какую-нибудь мантру ради блага всех живых существ.

Самая лучшая мантра – ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Если вы будете ее читать, желая всем существам счастья, то результат такой практики вы сможете забрать в будущую жизнь. Не нужно читать много разных мантр. ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ – это отличная мантра. Она называется мантрой любви и сострадания. Когда вы читаете ее, у вас не должно быть никаких мирских концепций, в вашем сердце могут присутствовать только любовь и сострадание. Например, если вы читаете мантру Тары, вы можете думать об успехе в своих делах, мантру Манджушри вы читаете, чтобы стать умнее, т.е. их чтение может быть связано с мирскими концепциями. Вначале такой практикой заниматься опасно. А мантру

любви и сострадания вы читаете, чтобы стать добрее, желая окружающим счастья. Мирским концепциям здесь нет места. Затем, когда вы возрастите сильную любовь и сострадание, то с мыслью: «Я хочу стать умнее, чтобы суметь принести людям благо», вы можете начитывать мантру Манджушри. Когда у вас сильное сострадание в сердце, то, чтобы помогать людям, вам нужна удача. Удача придаст вам сил. Поэтому, если нет в сердце любви и сострадания, не нужно читать много разных мантр. Все они превращаются в яд.

Большинство людей в Тибете читают мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, и многие мастера передают только эту мантру, чтобы укрепить любовь и сострадание своих учеников. А когда эти качества учеников становятся сильнее, наставники могут передать им посвящение в какое-нибудь гневное божество, чтобы придать их практике еще больше силы. А вам с вашим эгоистичным настроем получать передачу мантр накопления мудрости или мантр гневных божеств очень опасно. Дхарма может превратиться в яд. Поэтому вам следует довольствоваться мантрой ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. По правде говоря, ближайшие две-три жизни вам нужно читать именно эту мантру. Не следует иметь завышенных ожиданий. Не думайте, что сможете практиковать, как Миларепа: «Раз Миларепа стал Буддой за одну жизнь, значит, и я так смогу». Для вас это совершенно недостижимо. Миларепа был великим наставником традиции Кадампа на протяжении многих предыдущих жизней.

Однажды духовный наставник Атиши сказал своим ученикам: «Сегодня ко мне придет один из моих учеников, который на протяжении 555 своих жизней был великим ученым, философом и высокорезализованным практиком. В этой жизни, став принцем, он не проявляет никакого интереса к своему королевству. Все свои силы он тратит на поиски Дхармы, чтобы обуздать свой ум, и сегодня он придет ко мне». Все ученики с большим почтением встретили Атишу. На тот момент ему было 15-16 лет. Это настоящая история. Когда вы ее слушаете, вы должны для себя отметить: «О, Атиша был великим ученым 555 жизней подряд и еще не стал Буддой». Быстро трансформировать ум невозможно.

В наше время мы все очень избалованы цивилизацией. Хотим чаю – нажимаем на кнопку, вот нам чай. Хотим кофе – вот нам кофе. И с Дхармой мы хотим, чтобы все обстояло так же: нажали на кнопку – стали Буддой. Так не бывает. Наши технологические достижения сделали нас слабыми. Жизнь становится все быстрее и быстрее, а что это дает? Чай приготовить проще, ну и что? Раньше чай готовили не торопясь, на огне. Чай получался вкусный. Продукты тоже были чистыми, натуральными. А сейчас вода загрязнена, еда испорчена консервантами. Курица, которую вы держите в холодильнике две недели, до этого год или больше лежит в другом холодильнике. Представьте, сколько в ней консервантов. Люди уже начинают понимать, что развитие идет в ложном направлении. Я тоже думаю, что лучше не стало.

С таким умом не становитесь буддистом. В тибетском обществе люди не спешат практиковать тантру. Они еще не так испорчены. В России, Европе, Америке тантра, Дзогчен, Махамудра очень популярны, потому что люди испорчены. Они хотят нажать на кнопку и стать Буддой. Так они берутся наблюдать за своим умом. Когда великий индийский тантрический йогин Падампа Сангье пришел в Тибет, многие люди говорили ему, что практикуют Махамудру и Дзогчен. Тогда Падампа Сангье спросил: «Какой смысл наблюдать за умом без бодхичитты?».

Это правда. Если вы просто будете сидеть в строгой позе без доброты в сердце, то будете становиться все хуже и хуже. Вы станете сухим человеком. У вас пропадет желание общаться с окружающими: «Это сансарические люди. Они плохие. А я – йогин. Я –

Миларепа, я – Марпа, я – Наропа, я – Тилопа. Я самый большой». Это очень опасно. Такие люди потом становятся ненормальными.

Люди могут сойти с ума как на мирской, так и на духовной почве. Это происходит из-за неправильной работы сознания. Например, если у человека слишком много неправильных мыслей о какой-либо женщине, то из-за нее он может сойти с ума. Такой человек может очень сильно привязаться к женщине и думать так: «Наверное, она меня очень любит, просто не может об этом сказать» и т.д. Она может даже ругать его, а он будет думать: «Нет, нет, это она просто так меня ругает, а на самом деле она меня любит». В таком случае человеку грозит сумасшествие. Так же все обстоит и с духовной практикой. Если человек будет очень много думать из привязанности: «Я – Йогин, я – Марпа, я – Миларепа», то сойдет с ума. Поэтому не сравнивайте себя с Миларепой. Думайте, что вы очень слабый духовный практик. Не нужно ничего придумывать, просто проверьте свой ум и сразу все поймете.

Четвертый недостаток концепции постоянства состоит в том, что *во время смерти вас охватят сожаления*. Вот вы живете всю жизнь, считая себя вечным, думаете, что и красота ваша вечна, а в один прекрасный день все это может исчезнуть. Думать, что все это вечно, – самообман. Каждую секунду все меняется, каждую секунду вы приближаетесь к смерти. Вы сейчас как человек, который выпрыгнул из самолета. Как можно считать себя вечным? С каждой секундой вы все ближе к земле. А когда упадете, нахлынут сожаления: «Пока я падал, я столько раз мог раскрыть парашют, а сейчас уже поздно – все кости переломаны». Сейчас ваш Духовный Наставник предлагает вам так много разных парашютов на выбор, а вы их перебираете и один за другим выбрасываете. Иногда он даже сам надевает на вас парашют, но стоит ему уйти, вы говорите: «Носить парашют неудобно. Он такой тяжелый», – и сбрасываете его, а потом падаете на землю. Итак, ваша концепция постоянства подобна мысли человека, выпавшего из самолета, о том, что он в безопасности. Это очень опасно. Из-за этой концепции мы страдаем. Для того чтобы ее устранить, нам нужно медитировать на первый аспект Благородной Истины страдания – непостоянство. Размышление о приближении к смерти состоит из трех положений и девяти обоснований.