

Как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Этим утром мы говорили о непостоянстве и смерти и обсуждали два важных пункта: недостатки не памятования и преимущества памятования об этом.

Теперь мы подошли к третьему подзаголовку, который называется «Непосредственное памятование о непостоянстве и смерти». Он объясняется в двух положениях: медитация на девять обоснований непостоянства и смерти и медитация на аспекты смерти.

Медитация на девять обоснований непостоянства и смерти. Итак, девять рассуждений о непостоянстве и смерти – это доказательство трех важных пунктов. Эти три важных пункта, о которых мы не знаем – реальная ситуация нашей жизни. Если мы не знаем этих трех важных положений, тогда неважно, насколько мы умны, сколько комбинаций можем придумать, в итоге не будет никакого результата. Потому что все планы, которые вы строите, основываются на непонимании реальной ситуации вашей жизни. В конце концов, все люди, которые не знают трех реальных ситуаций своей жизни, похожи на ту бабушку, ухаживающую за чужим садом. Как бы хитроумно она ни создавала этот сад, какая разница? Все равно это не свое, уходить придется с пустыми руками. Не надо быть похожим на эту бабушку. Очень важно знать эти три реальные ситуации нашей жизни.

Первая ситуация: смерть неизбежна. Это подлинно реальная ситуация. Чтобы убедить себя в этом, надо подумать о трех обоснованиях.

Первое обоснование. Смерть придет неожиданно, и нет ни одного условия, которое могло бы остановить ее. То есть, нет ни одного условия, которое могло бы остановить смерть, поэтому она обязательно наступит. Даже если вы погрузитесь вглубь океана или полетите в космос, то не сможете избежать ее. Нет ни одного места, которое спасло бы вас от смерти. Нет никакого условия, никакого лекарства, которое могло бы предотвратить смерть. В прошлом это не было возможным, в настоящем этого нельзя сделать и в будущем тоже. Поэтому скажите себе: «Однажды я умру». Для хорошего практика это будет прекрасный день. Скажите себе, а не другим: «Однажды я умру, и нет ни одного условия, которое бы остановило смерть». Это первая реальная ситуация. Как у той бабушки, которой не принадлежит дом, и она это знает. Это тело не принадлежит вам. Вы, как та бабушка, считаете, что это тело – ваше. Но мы его арендуем на деньги нашей кармы. Когда они закончатся, мы простимся с нашим телом.

Второе обоснование. Смерть неизбежна, однажды мы обязательно умрем, потому что жизнь каждый момент укорачивается. Каждый момент жизни тело разлагается. Жизнь уходит и не прибывает. Например, если мы зажигаем масляный светильник, то каждый момент масло исчезает и не прибавляется, поэтому рано или поздно он потухнет. Мы зажгли лампаду, когда родились много лет назад, и все думаем, что она не потухнет. Где-то глубоко внутри нас находится концепция постоянства. Если сравнить меня с тем человеком, которым я был десять лет назад, то сегодня я кажусь себе почти тем же. Ум ваш считает, что вы не изменились. Но с вашим телом произошло столько изменений! Они происходят каждый день. И каждый момент мы приближаемся к смерти. Жизнь не прибавляется. Поэтому, подобно светильнику, однажды я умру! Убедите себя в этом. Скажите себе: «Это моя настоящая ситуация!»

Третье обоснование: пока мы живем, у нас нет времени практиковать Дхарму, но мы умираем очень быстро. Жизнь не только однозначно закончится, но также она закончится очень быстро, не предоставляя нам времени для практики Дхармы. В двадцать лет вы не знали, как практиковать Дхарму, даже если в юном возрасте встретились с учением и получали учение Дхармы. До двадцати лет вы говорили себе: «Я не знаю, как практиковать

Дхарму» – но время уходит. С двадцати до сорока лет вы будете говорить себе, что будете практиковать Дхарму. А время все уходит. С сорока до шестидесяти лет вы начинаете говорить себе, что уже слишком поздно. И, таким образом, пройдет ваша жизнь. Пусть даже вы провели трехгодичный ретрит, занимались по четыре сессии в день, но если вы подсчитаете, сколько времени вы действительно практиковали Дхарму в вашей жизни, то это будет, возможно, всего лишь два месяца. Большую часть времени вы готовите еду, спите, моетесь, разговариваете, думаете – и время уходит. Подумайте совершенно искренне: как много времени вы занимаетесь практикой Дхармы в вашей жизни? Взгляните на свою ситуацию с этой точки зрения и скажите себе: «Однажды я с совершенной определенностью умру».

Вторая основная ситуация в вашей жизни – время смерти неизвестно. В нашем уме постоянно присутствует концепция: завтра я не умру. У нас есть какое-то понимание того, что мы умрем, но мы думаем, что это произойдет не завтра, не через пять лет, не через двадцать лет. То есть вы помните о том, что вы умрете, но в своей повседневной жизни у вас нет осознания того, что однажды это совершенно определенно произойдет. И потому, что у вас нет этого осознания, вы не готовитесь к смерти. Вы не готовы к ней. Поэтому у вас должно присутствовать осознание: «Однажды я умру, моя жизнь подобна падению из самолета – однажды я точно упаду на землю». Поэтому не теряйтесь, подготовьтесь к приземлению.

Итак, второй важный пункт – время смерти не определено, и об этом у нас также неверное представление. Мы не думаем, что можем умереть в любой момент, наоборот, мы уверены: «Завтра я точно не умру». Это концепция постоянства: «В следующем году я точно не умру». Вы можете сказать: «В следующем году я обязательно приеду». В прошлом году Борис Дондиков говорил: «В следующем году я обязательно буду на ретрите». Это концепция постоянства. У нас у всех есть эта концепция постоянства. Она у нас есть потому, что мы уверены, что и через пять, и через десять лет мы будем живы. Некоторые считают, что не умрут и через пятьдесят лет. Чем больший срок жизни вы себе определяете, тем более грубой становится эта концепция постоянства. На самом деле вы должны думать, что шансов умереть завтра гораздо больше, чем проснуться живым. Теоретически это правильный образ мыслей. Люди, которые живут в соответствии с данной теорией, в конце получают наибольшую пользу. Если у вас неправильная теория, в соответствии с которой вы безо всяких размышлений считаете, что ни завтра, ни через пять, ни через десять лет вы не умрете просто потому, что так чувствуете, то это не может служить обоснованием этой теории. Например, я задаю вопрос: «Почему ты не умрешь?» – и вы отвечаете: «Потому что я так думаю». Это нелогично.

Теперь мы приступаем к обоснованию, почему смерть может прийти в любой момент. У нас гораздо больше вероятность умереть завтра, чем остаться в живых.

Первое обоснование. Время жизни, отмеренное нам в нашем мире, не определено. В другой мировой системе, например, в мире, который называется Драминьен, каждый живет пятьсот лет, а через пятьсот лет все умирают. Такой мир тоже есть. В нашей мировой системе нет определенного времени жизни. Некоторые дети, которым всего год, два года, умирают. Некоторые умирают в десять лет. Почему же вы не можете завтра умереть? Вам гораздо больше десяти лет. И поскольку нет определенного времени жизни, смерть может прийти в любой момент. Это важное обоснование того, что мы можем умереть в любой момент.

Второе обоснование подобно анализу с позиции теории вероятности. Теория вероятности – это разносторонний анализ ситуации, рассмотрение всех факторов, после чего уже делается вывод: шансов остаться в живых очень мало. Это теория вероятности. Если мы посмотрим с

точки зрения вероятности, то увидим, то причин для смерти гораздо больше, чем для жизни, поэтому смерть может прийти в любой момент. Если мы сейчас посмотрим на условия для смерти со стороны нашего тела, то обнаружим так много болезней. Наше тело – очень хрупкий и очень сложный механизм. В любой момент жизнь может остановиться. В настоящее время – время упадка существует много очень опасных болезней, эпидемий, таких как птичий грипп. В будущем их возникнет еще больше, и все они являются условиями для смерти.

Если мы посмотрим на внешние условия, то увидим, что человек может погибнуть от наводнения, пожара, от несчастного случая, все, кто пользуется автомобилем, поездом, самолетом, могут в любой момент умереть. Раньше, в древние времена, когда люди ездили на лошадях, было меньше условий для смерти. Самое худшее, что может быть от падения с лошади – это сломанная нога. Сейчас, если падает самолет, то смерть наступает сразу. В наши дни условий для смерти гораздо больше. Ученые, с одной стороны, делают полезные вещи, а с другой – создают больше условий для смерти. Сейчас появилось много опасного оружия, которое тоже является условием для смерти.

Как я уже говорил этим утром, существуют определенные условия для поддержания жизни, например, пища. Но иногда из-за неправильной диеты вы можете умереть. То есть, еда тоже может стать ядом. Лекарства предназначены для того чтобы жить, но если вы принимаете не тот препарат, это также будет являться условием для смерти.

Поэтому существует огромное количество условий для смерти и совсем мало для жизни. Некоторые очень здоровые, сильные люди вдруг не могут вдохнуть и выдохнуть – и умирают. Когда заканчивается срок жизни, не нужно никаких условий – просто все останавливается и человек умирает. Если вы исследуете эту тему с точки зрения теории вероятности, то поймете, что не можете точно сказать, будете вы завтра живы или нет. Очень трудно с уверенностью сказать, что завтра вы не умрете, потому, что существует очень много причин для вашей смерти. Мастера Кадампы говорили: «Шансов, что я завтра умру – восемьдесят процентов и всего двадцать процентов, что останусь жив. Если буду жить, то огромное спасибо». С помощью этого примера вы можете увидеть ценность своей жизни. Когда вы думаете, что завтра можете потерять эту драгоценную человеческую жизнь (восемьдесят процентов вероятности ее потерять!), тогда вы не сможете спокойно сидеть. Вы захотите использовать свою жизнь. Если завтра вы еще будете живы, то скажете: «Слава богу, я еще живой! У меня есть драгоценная человеческая жизнь, я хочу использовать ее правильно!»

Правильно будет думать, что вероятность умереть завтра – восемьдесят процентов, а остаться в живых – всего двадцать. Если это трудно, то думайте хотя бы, что вероятность того и другого по пятьдесят процентов, хотя это утверждать рискованно. Умный человек не даст пятьдесят процентов против пятидесяти, потому что знает, что, в конце концов, он проиграет. По теории вероятности это неправильно. Правильная теория – восемьдесят процентов против двадцати. Если вы хотите дальше жить согласно теории, то нужна очень правильная теория. В конце концов, для вас это будет выгодней.

Если вы во всех своих действиях будете полагаться на теорию вероятности, то это очень верно и научно обоснованно. Это напоминает вам о реальной ситуации. В дальнейшем это принесет вам пользу. Люди, которые создали игровые автоматы, знают, что они потеряют десять процентов, но выиграют девяносто. Они знают, что даже если некоторые люди выигрывают большие деньги, в конце концов, выигрыш останется за ними. По теории вероятности, в России у владельцев игровых автоматов выигрыш составляет девяносто процентов, а у игроков – десять, в Америке выигрыш игроков – двадцать пять процентов.

Но, в любом случае, владельцы автоматов не волнуются, потому что в итоге выигрыш останется за ними. И так во всех казино. Мы играем, кто-то из нас выигрывает, но мы не думаем о теории вероятности. Вы выиграли один раз, но если будете играть дальше, то проиграете. В нашей человеческой жизни, когда вы думаете о своем постоянстве, что не умрете и будете жить, вы становитесь похожими на фанатов игровых автоматов. Это очень опасно, потому что, в конце концов, вы проиграете все.

Выигрыш в игровых автоматах основан на теории вероятности. Сколько бы людей ни играло, в конце концов, выигрывают владельцы автоматов. У человека, который играет на автоматах, шансов мало. Чем больше он играет, тем больше проигрывает, потому что не знает теории вероятности. Он рискует: один раз выиграл, а в другой раз все проиграл. В настоящее время мы обращаемся с нашей жизнью так же, как играем на автоматах, то есть не берем за основу теорию вероятности. Если в вашем уме нет теории вероятности, которая была у мастеров Кадампы, то вы станете банкротом. Как вы сейчас живете? Не думаете о вероятности, просто рискуете, поэтому теряете свою жизнь. По теории вероятности у вас много шансов умереть, но вы ленитесь и рискуете вашей человеческой жизнью. Играя в автоматы, вы рискуете проиграть деньги, и в этом нет ничего страшного. Здесь же – ваша жизнь, которая может пройти впустую. Вам представился такой невероятный шанс обладать драгоценной человеческой жизнью, о которой вы раньше только мечтали. Какова ее цель? У вас в руках даже состояние будды, вы можете создать благо себе, можете принести благо многим живым существам, но ваша жизнь пройдет впустую, если вы думаете, что не умрете ни завтра, ни послезавтра, ни через пять лет. Если вы думаете, что будете практиковать потом, через десять лет, когда выйдете на пенсию, то ваша жизнь пройдет впустую. Это очень рискованные мысли. О человеке, который играет на автоматах, вы говорите, что он дурак и очень сильно рискует, но когда вы каждый день думаете, что не умрете через пять лет, вы еще глупее.

Эти люди не получали учение Дхармы, но вы получили его и, зная, насколько драгоценна человеческая жизнь, не пользуетесь ею. Шантидева сказал: «Драгоценная человеческая жизнь – это лодка, с помощью которой вы можете пересечь океан сансары». Сейчас у вас есть такая драгоценная лодка, которая может исчезнуть в любой момент. Но вы рискуете. Там, где вы находитесь, вам хочется чем-то наслаждаться, и вы говорите: «Я посплю, поем, потом пойду к лодке». Но однажды утром вы можете проснуться и обнаружить, что лодка исчезла. Эта такая большая потеря!

Науку, которую вы знаете, теорию вероятности, иногда применяйте в своей жизни. Анализируйте с вашей собственной точки зрения. Скажите себе, что есть очень слабый шанс, что завтра вы будете живы, потому что существует столько причин для смерти. Когда вы спите, дом может рухнуть, может случиться землетрясение, может произойти что угодно. Мысленно представьте, что все это может случиться. Поэтому думайте, как мастера Кадампы: «Вероятность того, что я завтра умру – восемьдесят процентов и двадцать процентов – что буду жить». Если вы будете думать таким образом, то ваш взгляд на мир полностью изменится: исчезнут восемь мирских дхарм. Я тоже думаю, что вероятность умереть – восемьдесят процентов, а шансы остаться в живых – двадцать. Это реальная ситуация. Скажу вам честно, когда я думаю с такой точки зрения, у меня нет никакого интереса к известности и славе, мне совершенно безразлично, сколько у меня будет учеников. Это правда. Хвалите вы меня или нет – это детская игра. Какая разница? Вдруг я завтра умру? Я ничего не смогу забрать с собой. В моем уме нет никакой концепции соревновательности: я никогда не посылаю никого, чтобы проверить, какой еще есть мастер, сколько учеников присутствует на его учениях, какое учение он дает, какие ошибки делает. Когда ум считает: «Я буду долго жить», – это глупо. Я не святой человек, но благодаря доброте своего мастера, думаю, что, наверное, умру завтра или послезавтра. Я могу умереть

в любое время. Самое главное – самому заниматься практикой и помогать людям заниматься ею. Потом все остальное. Когда я умру, мне будет безразлично, есть у меня высокий статус «Геше Тинлей» или его не будет. Когда я умру, мне он не поможет. Если будете помнить меня, как Ленина, когда скульптура его головы или головы Геше Тинлея установлена везде – какая в этом польза? Это пустая слава. Буддийское учение дается для того чтобы у людей открылся и стал здоровым ум.

У меня нет мирских концепций не потому, что я святой человек. Просто я немного думаю о непостоянстве и смерти, и ум сразу становится здоровым. Я ни с кем не хочу спорить, когда обо мне говорят плохо. Пусть говорят, ничего страшного. Я все равно умру. Какая разница, что обо мне говорят? Если же говорят хорошо, в этом тоже нет счастья, потому что завтра можно умереть. Мы все выпали из самолета. Все равно мы все упадем на землю. Какая разница, хорошее или плохое о вас говорят? Думайте таким образом, и тогда эти ваши мысли уйдут. Если бы у меня не было памятования о непостоянстве и смерти, то я, подобно всем обычным людям, заботился бы о своей репутации. Поэтому и мне и всем вам нужно помнить о непостоянстве и смерти, иначе, во имя Дхармы мы будем вращать колесо сансары.

Очень важно помнить, что вероятность умереть завтра – восемьдесят процентов. Это касается всех, не только меня. Если вы не умрете, то это прекрасно. Все духовные практики должны думать подобным образом. Если вы так считаете, то, наоборот, проживете дольше. Не надо думать, что если вы будете думать, что завтра умрете, то и, правда, умрете. Это глупо. Если вы будете думать, что проживете долго, то это не значит, что вы, действительно, будете долго жить. Нет ничего неправильного в том, чтобы думать, что вы можете завтра умереть. С точки зрения теории вероятности, такая возможность существует. Здесь не говорится, что вы точно умрете, но вероятность этого – восемьдесят процентов и двадцать процентов вероятность того, что останетесь живы. Если не умрете, то это большое везение.

Я приведу другой пример. Тема «Непостоянство и смерть» для вас очень тяжела. Это очень хорошо. Один мой друг геше, который живет в Америке, сказал мне как-то: «Когда я давал учение о непостоянстве и смерти, многие вставали и уходили, говоря, что не хотят слушать о смерти. Они считали, что если начнут думать об этом, то умрут». Это неправильно. Тогда если бы вы думали о болезни, например о СПИДе, то немедленно заболели бы. Так не бывает. Наоборот, полезно помнить, что СПИД есть, что его можно получить по определенным причинам. Если вы все это будете знать, то защитите себя. Это касается всех опасных вещей. Просто думать о них не опасно. Если вы о них думаете, то готовы к ним и можете защитить себя.

Другой пример того, что время смерти не определено. Представьте, что в тюрьме есть один сумасшедший капитан. Каждое утро он выгоняет сто заключенных в центр открытой площадки. Вы один из них. Этот сумасшедший капитан закрывает глаза и расстреливает восемьдесят человек. После выстрелов осталось двадцать человек и если вы не умерли, как вы себя чувствуете? Это невероятно! Восемьдесят процентов человек умерло, а вы среди тех двадцати процентов, в которых пуля не попала. Вы будете говорить после этого: «Слава богу, я еще живой!» Каждый день, если вы не умерли, то должны говорить: «Слава Богу! Спасибо! Я еще жив». Тогда вы сможете понять ценность драгоценной человеческой жизни. Говорится, что, если корова дает все меньше и меньше молока, то оно становится все вкуснее и вкуснее. Так же, когда вы знаете, что ваша жизнь каждый момент сокращается, она становится для вас все более значимой.

Третье обоснование. Я могу умереть в любой момент, потому что мое тело очень слабое и болезненное. Наше тело сделано из очень хрупкого материала. Даже машина, которая

сделана из металла, может сломаться. Наше сердце такое сложное и хрупкое! Если вы исследуете наше тело, то увидите, что оно слабое и очень хрупкое. От высокого давления вы можете умереть. Биение сердца, которое зависит от множества факторов, может просто прекратиться, и вы умрете. Посмотрите на печень, почки. Наше тело подобно машине «Жигули», которая ездит уже сорок пять лет, стала слишком старой и в любое время может остановиться. Сколько вы пользуетесь вашим телом? Чем больше ему лет, тем выше вероятность смерти. Поскольку это тело очень хрупкое, скажите себе, что смерть может прийти в любой момент. Реальность вас не спрашивает, нравится она вам или нет. Истина есть истина, и вы должны с ней согласиться. Посмотрите: вероятность того, что мы в любой момент можем умереть, очень высока. Если вы знаете реальную ситуацию, то можете создать план. Раз наша жизнь очень ненадежна, и мы можем умереть в любое время, то зачем строить большие жизненные планы? Это очень глупо. Если человек хочет создать большую компанию на ненадежной земле, которую государство может в любой момент забрать – он глуп. Он неправильно понял ситуацию. Точно также эта жизнь, как та земля – очень ненадежна. Здесь не нужны долгосрочные проекты. Такие проекты должны создаваться с расчетом на надежную землю – на будущие жизни, которые настанут. Эта жизнь в любой момент может закончиться. Во-первых, вы умрете, во-вторых, это может случиться в любой момент. Зачем тогда нужны долгосрочные проекты – на двадцать, на сорок лет? Это очень глупо. Тогда наш ум открывается: «Я не хочу рисковать, создавать долгосрочные проекты на эту ненадежную жизнь».

Я говорю, как вы обычно думаете. Дхарма – это совсем другое, святое. Там надо думать о смерти, готовиться к будущей жизни. Нашему уму так думать несвойственно. Как мы обычно думаем? Какие долгосрочные проекты создаем? Посмотрите на фундамент нашей жизни – завтра мы, может быть, умрем. Тогда зачем нужно такое количество мирских планов? Нужен источник жизни, потому что есть двадцати процентная вероятность, что вы останетесь живы. Поэтому пусть будет двадцать процентов планов на эту жизнь, а восемьдесят процентов планов – на будущую. Тогда вы будете счастливы. Можно иметь пару хороших источников дохода на случай, если вы не умрете или для родственников, им они тоже будут полезны. Если вы так думаете, то можно выстроить немного долгосрочных проектов. Только не стройте их ради себя, думайте, что вы в любой момент можете умереть. Можно создать один план, который вашей семье, родственникам в будущем будет полезен. Ради себя не надо создавать крупных планов на эту жизнь, ради блага других можно строить долгосрочные проекты. Буддизм не говорит, что нужно оставить вашу работу, но она должна быть правильно спланирована, основана на хорошем фундаменте. Это будет полезно.

Третья реальная ситуация. Во время смерти может быть полезна только Дхарма. Вы ничего не сможете забрать с собой. Существует восемь мирских дхарм. Вы в них вкладываете столько усилий, но ни одна из них не сможет вам помочь во время смерти (слава, репутация, богатство и прочие подобные вещи).

Первое обоснование этого пункта. Во время смерти ваше богатство, имущество ничем не может вам помочь. Это материальные вещи, а ничего материального вы не можете взять с собой. Вы должны понимать, что есть жизнь после смерти, потому что невозможно остановить континуум ума, его продолжение. Если вы попытаетесь остановить существование материи, то просто добьетесь ее раздробления на более мелкие части. Но они будут продолжать существовать. Ум – это нечто более тонкое, чем материя, его нельзя уничтожить. Он будет продолжать существовать бесконечно. Ум существует с безначальных времен и будет «длиться» до бесконечности. Это ваш ум, его эволюция. Значит, материальные ценности не помогут вам в момент смерти.

В момент смерти ваши друзья и родственники, к которым вы так сильно привязаны, также ничем не смогут вам помочь. Они будут плакать вокруг вас и больше ничего не смогут сделать. Они могут читать молитву, чтобы у вас было хорошее перерождение. Но все бодхисаттвы и я также всегда молимся: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть у всех будет хорошее перерождение». Однако только мои молитвы не помогут, самому надо создать причину. Поэтому то, что родственники и друзья плачут, читают молитвы, это вам не принесет много пользы. Немного, наверное, это может помочь через кармическую связь, но не сильно.

Обратите внимание на такой пункт: однажды мы обязательно умрем. Это может произойти в любой момент. Когда такая смерть приходит, вы вспоминаете, во что вложили свои усилия: в богатство, славу, репутацию. Мы ничего из этого не можем взять с собой.

Третье, на что мы тратим усилия – это наше тело. Вы каждое утро пользуетесь косметикой. Во время смерти в этом не будет ничего полезного. Кожа, мясо, кости – сколько о них заботы! Если бы после смерти их можно было забрать с собой, тогда имело бы смысл так о нем заботиться. В момент нашей смерти наше тело – труп. Зачем каждый день по два часа заботиться о теле вместо того, чтобы практиковать Дхарму? Это в большей степени относится не к мужчинам, а к женщинам. Я шучу. Не все женщины так делают. Иногда мужчины тоже себя рассматривают в зеркале. Сейчас некоторые мужчины хуже, чем женщины.

Мы слишком много заботимся об этом теле, какую только одежду не надеваем на него; какой только крем не используем для нашего лица; какую только краску не используем для волос. Если бы все это время, которое тратится на уход за своим телом, вы пустили на практику Дхармы, каких реализаций вы достигли бы! Таким образом, вы похожи на ту старую женщину, которая вкладывает столько усилий в то, что не принесет пользы. Эти вещи с собой взять нельзя. Она ухаживала за домом. Потом к ней пришел старый человек и сказал: «Во-первых, это не твой дом. Во-вторых, его настоящий хозяин может выгнать тебя в любое время. В-третьих, когда придет время уходить, те вещи, которым ты отдаешь столько сил, ты не сможешь забрать с собой. Убирать в доме, работать в саду – это все бессмысленно, лучше отдыхай, чем делать так много дурацкой работы». Потом вы начинаете ревновать, если у другой бабушки сад чуть красивее. Думаете про ее красные цветы, откуда они взялись. Потом крадете цветы друг у друга. Вот такую дурацкую жизнь вы ведете из-за того, что у вас закрыт ум. Из-за того, что наш ум омрачен неведением, мы проживаем такую жизнь, делая так много, но ничего из этого не является значимым. Вы как эта бабушка: она много работает, но потом, когда уйдет, у нее не будет дома, даже денег, которые были бы полезны, чтобы купить новый дом, у нее нет. Она все время работала в неправильном месте. Мы тратим все силы, чтобы стать богатыми, обрести славу, репутацию. В Ламриме говорится: «Во время смерти это можно с собой забрать? Нет!»

Еще вы тратите силы на то, чтобы устранить своего врага, чтобы ваши родственники, друзья были сильными. Но вы теряете свои силы. Мы считаем, что это политика. Поэтому мы говорим: «группа моих друзей», «группа моих врагов» и придумываем комбинации, что нужно сделать, чтобы враг стал слабым, чтобы у него была плохая репутация. Потом придумываете про него что-то плохое, чего он не делал и даете по телевизору такую рекламу, что он становится слабым, а вы радуетесь, что выиграли. Это все безрезультатная игра. Во время смерти ваших друзей, вашу репутацию вы не заберете с собой.

Иногда надо так думать. Потом придет понимание: «Если я так буду поступать со своей жизнью, то человеческая жизнь и собачья не имеют никакой разницы. Мы родились с драгоценной человеческой жизнью, но во время смерти, как собаки, уйдем с пустыми

руками, если не будем помнить о непостоянстве и смерти». Эта настоящая ситуация нашей жизни не открыта вам.

Я тоже был, как вы, поэтому благодарен своим Учителям: Его Святейшеству Далай-ламе, Панангу Ринпоче – они делали упор на это, а не на высокие практики тантры. Они сказали, что на эту тему нужно медитировать целый год, и я сделал упор на это. Поэтому я приехал в Россию немного другим человеком, и вещи, которые вы считаете важными, мне не важны. Я не святой, и мне еще далеко до святого и до бодхисаттвы. Но даже в моем состоянии я вижу большую разницу с обыденным мышлением. Если вы будете думать так, как я сказал, то тоже станете немного другими. Вы уедете к себе чуть-чуть другим человеком, ваши мысли станут иными. У вас будет здоровый ум. Дурацкие мысли с самого начала не будут вас беспокоить. Даже если они придут, вы сразу поймете, что это неправильно. Куда бы вы ни поехали, у вас будет свой принцип, потому что вы знаете свою ситуацию. Вы станете, как золото – куда бы вы его ни поместили, оно будет оставаться там, потому, что у него есть вес. Когда у вас нет такого учения, и вы только воспринимаете информацию, то ваш ум не открыт, и вы становитесь как бумага: куда подул ветер, туда и летите – у вас нет своей цели. Пока у большинства из вас ум не открыт для философии, поэтому вы похожи на бумагу. Вы приехали, потому что мой ветер собрал вас здесь. Пока я тут, я хочу, чтобы ваш бумажный ум стал золотом и потом, когда я уеду, вы были бы на своем месте. У меня много учеников, я тут пятнадцать лет, и я знаю, что когда мы вместе, мой ветер их собирает, а когда я уезжаю, они становятся как бумага. Их привлекают другие вещи, и они летают туда-сюда. Поэтому за пятнадцать лет много учеников пришло, но много и ушло. Такое у вас состояние ума.

Поэтому думайте следующим образом: «Во время смерти даже это тело бесполезно, я не могу взять его с собой. Зачем же уделять ему так много времени и сил? Если это тело будет помогать мне практиковать Дхарму, то я буду кормить и одевать его». Почему кормят слуг? Потому что им надо работать. Это слова мастеров Кадампы, а не мои. Они имеют очень тонкий смысл. «Тело, если ты будешь помогать мне практиковать Дхарму, то я буду кормить тебя и дам теплую одежду. В противном случае нет смысла о тебе заботиться, потому что ты – фабрика по производству экскрементов», – так говорили мастера Кадампы.

А теперь посмотрим, что делаем мы. Мастера Кадампы кормили свое тело. Мы тоже так поступаем. Они надевали на него теплую одежду, мы также это делаем. Но, между тем, причины, по которым мы делаем это, различны. Мы думаем, что это тело, которое на самом деле является фабрикой по производству экскрементов – что-то очень красивое, очень хорошее. Заниматься практикой, как делали мастера Кадампы, не нужно. Главное – кормить его самой лучшей едой и одевать в самую лучшую одежду. Оно должно быть самым красивым. Что в этом полезного?

Посмотрев на эти три обоснования, подумайте: «Во время смерти будет полезна только практика Дхармы». В обычной жизни вы думаете, что ваш мозг очень активен. Наука изучает наш мозг и видит, что он думает очень примитивно: вы едете на работу, возвращаетесь с работы, готовите еду, спите; потом встаете и снова отправляетесь на работу. Ученые проанализировали, что из ста процентов потенциала головного мозга большинство людей использует только три: работа, дом, дача, друг/подруга, кино, дискотека, и возвращение обратно домой. Вот так вы крутитесь. Вы думаете нелогично, используя эмоции. В это время в мозге активны негативные эмоции, а хорошие качества пассивны. Когда вы, например, смотрите телевизор, у вас совсем примитивное мышление.

Буддизм говорит: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике». Это положение совершенно противоположно вашему образу мыслей. «Вероятность того, что мы завтра умрем –

восемьдесят процентов и лишь двадцать процентов – что останемся в живых», – так думать вам тоже не свойственно. Ваш мозг будет поражен этой новой концепцией. Сначала вы не согласны с ней, но, чем больше размышляете, тем больше будет соглашаться с этим та часть вашего мозга, которая отвечает за мудрость. Когда вы открываете глаза, то видите, когда прислушиваетесь, то слышите. Точно также у всех потенциал мозга разный, ум по-разному развивается. Ум и мозг зависят друг от друга. Чем больше вы будете размышлять, тем более активным станет ваш мозг. Это упражнения для вашего мозга.

Мой совет вам – думайте снова и снова над теми положениями, что я вам дал. Анализируйте, истина это или нет. Тогда вы очень медленно, но будете принимать пункт за пунктом: «С этим я согласен и с этим, это тоже верно». Когда вы говорите, что внутри однозначно согласны, это реализация не через медитацию, а через обдумывание. Сначала необязательно заниматься слишком формальной медитацией. Вы слушаете учение Ламрим, и ваш ум понемногу открывается. Сколько богатого материала я дал! Разговаривайте друг с другом. Когда вы общаетесь, то думаете. Без этого невозможно общаться. Поэтому о буддийской логике мы дискутировали с моими друзьями. Это заставляет думать. Сначала мы слушали, а потом общались друг с другом. Это тоже процесс обдумывания, из этого вы получаете больше материала. Через обдумывание ваш ум открывается, и вы получаете реализации, мудрость. Потом уже идет медитация. Когда у вас нет материала, слушайте учение от Гуру. Если вы не обдумываете учение, которое слушаете от своего Учителя, как можно медитировать, зачем? Ваше тело сядет в позу, а ум будет размышлять: «Мой ум летает, контактирует с другой вселенной. О, какой хороший контакт. О, я чувствую какие-то ощущения. Мое тело чувствует вибрации». Зачем этот контакт? Когда я слушаю, что некоторые люди, медитируя, вступают в контакт, то думаю: «Зачем? На Земле достаточно людей, с которым можно хорошо контактировать». Это все пустая трата времени, потом вы станете странными. Лучше отдыхайте на Байкале, тогда не сойдете с ума. Как только люди произносят слово «буддизм», сразу же медитация становится модой. Это очень опасно. Это подобно такому разговору: «Ты буддист?» – «Да, я буддист», – «Ты знаешь медитацию?» – «Да, знаю. Я буддист! Каждый день медитирую». Зачем надо медитировать? Сначала даже слово «медитация» часто не употребляйте. Это тоже самообман. В буддизме медитация – не самое главное. Самое главное – это укрощение ума.

Чтобы укротить ум, надо слушать учение, обдумывать его, медитировать над теми наставлениями, которые вы получили. Это методы укрощения ума. Укрощение ума – это самое важное.

Итак, три положения. Первое положение – смерть неизбежна. Какое заключение вы должны сделать из этого? Поскольку смерть точно придет, я буду практиковать Дхарму. Второе положение – время смерти неизвестно. Благодаря трем обоснованиям вы знаете, что в любой момент можете умереть. Вероятность того, что завтра мы умрем – восемьдесят процентов. Поэтому я начну практиковать с сегодняшнего дня! Я должен, пока не умер, заниматься практикой. Потом вы думаете над вторым пунктом. Вам надо понять внутри, что в любой момент можно умереть. Вероятность того, что завтра я умру – восемьдесят процентов, но двадцать процентов – что останусь живой. Поэтому я буду заниматься практикой с сегодняшнего дня. Никогда не буду говорить «потом, потом». Третье положение – во время смерти полезна только практика Дхармы. Поэтому я буду практиковать только Дхарму. Или же вы должны уделять восемьдесят процентов времени практике Дхармы и двадцать процентов – мирским делам. Это тоже не совсем правильная теория, но у вас нет выбора. Если даже это вам трудно, то хотя бы пятьдесят процентов времени должна занимать практика Дхармы, а пятьдесят процентов – мирские дела.

Практикуйте в соответствии со своими силами. Если вы человек со слабыми органами, то не сможете дышать чистым кислородом. Даже если вы заставите себя, то чистый кислород все равно вам не поможет. Вы должны сказать: «В будущем я стану дышать чистым кислородом, но пока мне необходимы примеси». Точно также действуйте согласно своей силе. «Пока я все свое время не могу посвятить практике, потому что у меня есть семья, поэтому я буду уделять пятьдесят процентов времени мирским, семейным делам. Другие пятьдесят процентов времени я посвящу искренней практике Дхармы». Потом вы сможете уделить практике шестьдесят, семьдесят процентов своего времени, но не сорок процентов.

Если вы сразу сто процентов времени посвятите практике Дхармы, то будете практиковать два дня, а потом вообще перестанете. Так неправильно. Вы должны быть практичными: «Сто процентов времени посвятить практике Дхармы – это очень правильно, но для меня это слишком сильная доза. Это правильная теория, но мое тело слабое, поэтому я пока не могу практиковать так». Вы не должны себя обманывать. Не надо делать сразу так, как написано в книгах. В дальнейшем сто процентов времени посвящать практике не составит труда. Также есть люди, которые зимой в мороз минус сорок градусов ныряют в воду. Если вы сразу так сделаете, то заболите. Сначала надо понемногу охлаждать воду, чтобы привыкнуть, тогда зимой в минус сорок уже можно нырнуть в воду. Сначала надо привыкнуть. Механизмы нашего ума и тела очень похожи. Не надо резко меняться. Если сегодня человек пьет водку, курит, гуляет, а потом встречает Учителя, слушает Дхарму и резко меняет свой образ жизни: обстригает волосы, надевает монашеские одежды и говорит, что он йогин, то у него округляются глаза, он надевает большие четки и говорит, что все сансара. Такой человек ничего не достигнет, а через месяц станет еще хуже. Как наше тело понемногу привыкает к холоду, так же и наш ум. Учение – это очень хорошо, но слишком большая доза Дхармы тоже опасна. Поэтому вам нужен Учитель, который говорит: «Сначала это пробуй, потом то. Потихонечку». Потом вы сможете, как Миларепа, медитировать в горах, и вам ничего не будет нужно. Я прошу вас, не практикуйте Дхарму на сто процентов. Пятьдесят процентов практики – тоже хорошо. Даже это трудно, но возможно.

Об обетах Махаяны. Добродетели от принятия обетов Махаяны невероятно высоки. Это почти со стопроцентной вероятностью станет причиной обретения драгоценной человеческой жизни. И не только это. У вас будет столько благоприятных условий жизнь за жизнью! Когда вы берете на себя обеты Махаяны, то должны думать, что делаете это на благо всех живых существ. Вы должны себе сказать так: «Для того чтобы остановить бедствия, природные катаклизмы, болезни, я принимаю эти обеты. Ради счастья всех живых существ, чтобы привести их к совершенному счастью, с этой целью я сегодня принимаю обеты Махаяны». Тогда весь ваш день станет очень значимым. Завтра вы не сможете петь песни, танцевать, не сможете пить алкоголь, курить и сможете поесть только один раз в обеденное время.