

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Чтобы приносить благо другим, в особенности всем живым существам, в первую очередь вам нужно укротить свой ум. Человек, который не может укротить свой ум, не сможет помочь и другим укротить их умы. Это будет похоже на то, как, например, мать курит и при этом говорит детям, чтобы они не курили. Конечно же, это никак не повлияет на детей из-за таких действий. Чтобы помогать другим, вам самим нужно действовать в соответствии с теми советами, которые вы даете другим, это будет лучший способ, которым вы можете помочь другим.

Однажды одна женщина с ребенком пришла к Махатме Ганди. Она обратилась к Махатме Ганди с просьбой: «Махатма Ганди, мой ребенок вас очень любит, он вас уважает, пожалуйста, попросите его, чтобы он перестал есть шоколад». Махатма Ганди задумался ненадолго, затем сказал: «Хорошо, я подготовлю речь, приходите ко мне через две недели». Через две недели она вернулась к Махатме Ганди, он взглянул на ребенка и сказал: «Дитя, не ешь шоколад, это вредно для твоего здоровья, в особенности для твоих зубов». Как только он произнес это, с этого момента ребенок перестал есть шоколад. Мать была поражена дважды. Она подумала в первую очередь: «Почему Махатме Ганди, такому великому мастеру, потребовалось две недели, чтобы подготовить такую речь, которую я произношу своему ребенку каждый день?» Второе – с того момента, как Махатма Ганди сказал ребенку не есть шоколад, тот действительно перестал есть шоколад. Это ее поразило во второй раз. Через месяц она снова пришла к Махатме Ганди. Она сказала: «Махатма Ганди, у меня к вам есть два вопроса. Первый вопрос: почему такому великому мастеру, как вы, философу, потребовалось две недели, чтобы подготовить такие слова, которые я все время говорю своему ребенку? Второе – с того момента, как вы сказали ему не есть шоколад, он действительно перестал есть шоколад. Почему так произошло?» Махатма Ганди ответил: «В тот момент, когда вы попросили меня сказать вашему ребенку, чтобы он перестал есть шоколад, я сам ел шоколад. Как же я мог сказать ему – не есть шоколад, если сам я ел шоколад? На две недели я перестал есть шоколад. Я в течение двух недель готовил речь истины. Подготовить красивую речь не очень трудно, но подготовить речь истины очень трудно». Речь истины в наше время очень важна. Речи истины сейчас очень мало. Мало на государственном уровне. Даже в сфере духовности по-настоящему полезные вещи говорятся мало. Все для того чтобы самому учителю было приятно, чтобы было больше учеников, он не думает – полезно это или не полезно ученикам. Поэтому сейчас мало речей истины.

Махатма Ганди продолжил: «Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что мои слова были очень красивыми, а потому что сила речи истины помогла ему перестать есть шоколад». Точно также в отношении духовных учителей. Если духовный учитель живет в соответствии с тем учением, которое передает своим ученикам, то его учение будет затрагивать самые сердца учеников. Чтобы приносить благо живым существам, вам в будущем очень важно жить в соответствии с учением, тогда ваши советы, ваше учение будут благотворны.

С мотивацией укротить свой ум получайте учение. Теперь, что касается укрощения ума. Укротить свой ум полностью – это самое сущностное учение Будды. Теперь, каким образом укротить свой ум? Почему наш ум стал диким? Главная причина состоит в том, что из-за неведения мы привязываемся как к внешним, так и к внутренним объектам. Без уменьшения привязанности будет невозможно уменьшить все остальные омрачения. Если собака сильно привязана к куску мяса, то все время, пока кто-то будет прикасаться к ее куску мяса, собака будет очень сильно злиться. Ее злость невозможно убрать, пока существует ее

привязанность. Когда ее привязанность станет меньше, она даже может поделиться куском мяса. Злость, гнев, насилие – все это возникает из-за привязанности.

Лама Цонкапа говорил о том, что первый уровень укрощения ума – это уменьшение привязанности к этой жизни. До тех пор пока вы не уменьшили привязанность к этой жизни, какой бы духовной практикой вы ни занимались, будет опасность, что вы будете лишь питать свое эго. Если вы будете заниматься тантрической практикой, читать мантры ради своей долгой жизни, ради собственного здоровья, ради того, чтобы вас уважали окружающие, и чтобы в вашей жизни была удача, – все это не буддийская практика. Это подпитка эго. Тогда это станет мирской дхармой и вовсе не будет настоящей Дхармой.

Врата к практике Дхармы – это уменьшение привязанности к этой жизни, тогда вы вступите на путь Дхармы, тогда ваш ум повернется к Дхарме. Настоящая медитация на Ламрим – это медитация на борьбу со своими омрачениями. Объясняется такая система учений, с помощью которой вы боретесь со своими омрачениями, с помощью которой совершаете революцию в своем уме. Именно такое полное учение передал Будда, и лама Цонкапа в сжатой форме представил его в качестве Ламрима.

Сам Будда говорил, что не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – вот в чем учение Будды. Поэтому все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды предназначены для полного укрощения ума. Если медитация не помогает вам укротить свой ум, то это пустая трата времени, пустая медитация, все равно, что машина без двигателя. Духовная практика, которая не помогает вам укротить ваш ум – это автомобиль без двигателя.

В прошлые времена мастера говорили, что многие люди в Тибете, хотя прикрывались именем религии, в действительности не выполняли правильной практики. **Кунтан Римпоче** говорил: «Начитывать мантры, так что четки становятся маленькими, стираются, и даже пальцы стираются, если в ходе вашей практики четки становятся меньше, стираются ваши пальцы, но при этом не уменьшаются омрачения – тогда какой же смысл от такой практики? Эта практика не идет в правильном направлении». Настоящее направление, правильная практика – это если, выполняя практику, у вас в уме происходят определенные изменения.

Даже, хотя вы не начитываете мантры, не медитируете, но благодаря вашему более здоровому образу мышления вы становитесь более хорошим человеком, – иногда так эффективнее. Не обязательно сидеть в строгой позе медитации, необязательно читать мантры, – немного здравомыслия, ум думает немного шире. Потом ваши глаза раскроются, и вы поймете: «Это больной образ мышления, я не должен так думать». Такой образ мышления – это правильный образ мышления. Таким образом, в вашем уме что-то приоткрывается, и вы становитесь немного более укрощенными и немного лучше, чем те, кем вы были вчера. Это практика Дхармы. Вы становитесь немного мудрее, чем раньше.

Есть один пример. Первый шаг к мудрости – это если вы понимаете, что никто в мире не владеет всем. У всех есть кое-что. Сегодня у вас может быть чего-то больше, но завтра у других может быть больше. С таким пониманием, если вы не позволяете этим мелким факторам менять ваши установки, ваше отношение, то это первый шаг к мудрости. С помощью одного лишь накопления знаний вы не станете более мудрым человеком. Через такой образ мыслей у вас потом откроются глаза. Из-за чуть большего количества денег – порождение высокомерия, из-за чуть меньшего количества денег – такие мысли, что я беден, у меня ничего нет, какой я бедный человек – у вас такого уже не будет. Это вторично. Иногда вам нужно мыслить глобально. Невозможно обладать всем. У каждого что-то есть, у кого-то чуть больше, у кого-то чуть меньше, зачем испытывать разные эмоции из-за этого?

Скажите себе: «Я никогда так не поступлю, всегда буду стабилен, как принципиальный человек».

Учение Будды передается во множестве разных форм и благодаря этому ваш ум становится все более и более здоровым – это буддийская практика. Тогда вы будете становиться все мудрее и мудрее. Тогда и вы станете счастливы, и окружающие вас люди тоже станут более счастливыми.

Устранить омрачения полностью, растворить их в сфере пустоты – это очень трудно. Вам необходимо прямое постижение пустоты. Арья, пребывающий на первом бхуми и обладающий прямым постижением пустоты, все еще имеет омрачения. У такого арьи есть шаматха, есть прямое постижение пустоты, но все равно остаются тонкие формы омрачений. До седьмого бхуми невозможно будет полностью устранить эти омрачения. Породить бодхичитту тоже непросто. Породить бодхичитту без отречения невозможно.

Чтобы породить отречение от всей сансары, чтобы не иметь привязанности ни к какому из объектов сансары, в первую очередь на практическом уровне вам нужно устранить привязанность к этой жизни. Тогда на практике вы сможете устранить привязанность ко всем аспектам сансары и сможете развить желание обрести безупречно здоровое состояние ума (нирвану). Это называется отречением.

Уменьшить привязанность к этой жизни, бороться с привязанностями этой жизни, с восемью мирскими дхармами – это вовсе нелегко. В первую очередь вам необходимо надеть на себя доспехи. Не надев на себя доспехи, на поле битвы (в первую очередь мы говорим о битве с омрачениями, с привязанностью к этой жизни) вам будет очень непросто. Вначале бороться с омрачениями очень тяжело. Вначале то, что вы пытаетесь сделать, – это не сразу победить самого главного врага, самое главное омрачение. Тем не менее, вы выбираете самого важного солдата и бьетесь с ним, это мы говорим о привязанности к восьми мирским дхармам.

В настоящий момент восемь мирских дхарм – это нечто огромное для вас, вы не делаете их слабее. В борьбе с ними вы все время будете проигрывать. Почему? Потому что вы не носите доспехов энтузиазма. Когда вы наденете на себя доспехи энтузиазма с помощью медитации на драгоценную человеческую жизнь, и возьмете в руки оружие медитации на непостоянство и смерть, тогда постепенно вы сможете уничтожить привязанность к этим восьми мирским дхармам. Не устранив привязанность к восьми мирским дхармам, будет невозможно достичь высоких реализаций, нет такого краткого пути, который указал бы Будда.

В буддизме есть быстрый путь, но нет короткого пути. Когда вы все практики интегрируете вместе, в этом случае вы сможете накопить большие заслуги за короткое время. Есть особые наставления на этот счет. Тем не менее, нет какого-то краткого пути, по которому вы могли бы перепрыгнуть: не окончив первый класс, сразу пошли бы в пятый или сразу поступили бы в университет. Такого нет, что медитация на непостоянство и смерть не нужна, потому что вы особый ученик, вам разрешается на нее не медитировать. Никто не может разрешить вам такого. У вас болезнь, вас надо лечить, и без этого лечения другое лечение не окажет эффекта.

Поэтому те объяснения, которые давали великие мастера прошлых времен, состоят в том, что в первую очередь вам нужно надеть на себя доспехи энтузиазма посредством медитации на драгоценную человеческую жизнь, то, что я вам объяснял до этого. Также вам необходимо понимать свою цель, то есть те восемь мирских дхарм, которые вам нужно

устранить. Это восемь целей, которые вам нужно поразить и устранить из своего ума. Лама Цонкапа говорил о том, что если, не зная своей цели, вы выпускаете стрелу, то это бессмысленно. Если цель находится на востоке, а вы стреляете в западном направлении, то вы не получите никакого результата. Вам нужно знать – какая у вас цель, куда вам нужно попасть. Если вы попадете в цель, тогда будет результат.

Почему вы не можете уменьшить привязанность к этой жизни? Из-за восьми мирских дхарм. Из-за этих восьми мирских дхарм мы обманываем сами себя. С безначальных времен и по сей день из-за этих восьми мирских дхарм мы обманываем сами себя. Привязанность к будущей жизни, к тому, чтобы родиться человеком или богом не очень нам мешает, не очень беспокоит. В настоящий момент у вас нет даже такой привязанности, эта привязанность у вас спит. Если бы у вас была привязанность к хорошему перерождению в будущей жизни, то это было бы лучше, чем привязанность к восьми мирским дхармам в этой жизни.

Восемь мирских дхарм – это самое главное, что разрушает вашу жизнь, разрушает вашу гармонию в семье, уничтожает вашу карьеру в будущем. Настоящая практика чод – это отсечь привязанность к этой жизни. Это настоящая практика чод, Чод означает отсечение. Речь идет об отсечении привязанности к этой жизни, отсечении привязанности к сансаре, отсечении себялюбивого ума.

В первую очередь, я вам объясню, какова цель, эти восемь мирских дхарм. Вы поймете свою цель. Я здесь для того, чтобы дать вам практические наставления, практическое учение, а не какие-то фантастические наставления. Также моя цель – передать вам наставления в правильной последовательности, чтобы на практике вы смогли применить все эти наставления. Чтобы вы были способны практиковать все это. Сам лама Цонкапа говорил, что вначале на какое-то время тексты по шести йогам Наропы, по махамудре, по стадии дзогрим положите на алтарь, молитесь и получайте благословение, основной упор делайте на развитие отречения, бодхичитту и мудрость познающую пустоту. Как только вы породите в себе эти три основы пути, все остальные более высокие практики станут по-настоящему эффективными.

Восемь мирских дхарм, которые с безначальных времен и по сей день постоянно обманывают вас, что они собой представляют? С самого момента вашего пробуждения и до момента отхода ко сну основную часть времени ваш ум побуждаем этими восемью мирскими дхармами, но вы не замечаете этого. Даже у йогов, медитирующих в горах, возникают эти восемь мирских дхарм, если они не проявляют осторожность.

Однажды геше Бену сказали, что завтра к нему придет его спонсор. Геше Бен был очень хорошим практиком, но где-то в подсознании у него проснулась такая мысль, что завтра придет спонсор, и это у него запало в подсознании. На следующее утро геше Бен проснулся и неосознанно расставил более красивые подношения на алтаре, убрался лучше, чем обычно, зажег благовония. В этот момент он встал и задумался: «А почему сегодня у меня более красивые подношения, почему сегодня у меня чище, чем обычно и пахнет благовониями?» И он сказал: «А! Это потому, что сегодня ко мне придет спонсор. Это вы, восемь мирских дхарм, обманывали меня с безначальных времен и опять обманули меня». Он зачерпнул горсть песка и швырнул в алтарь.

В этот момент один из йогов, который в это время медитировал в горах и обладал ясновидением, взглянул в сторону геше Бена, и сказал: «Сегодня один практик Дхармы швырнул горсть песка в лицо восьми мирским дхармам. Вам, великий практик я поклоняюсь!» Даже такими поступками можно бороться с восемью мирскими дхармами, он бросил песок в лицо мирским дхармам. Тот, кто ничего не понимает, скажет, что он вообще

не духовный человек, он бросил песок на алтарь, какой грех он создал! На самом деле один человек сегодня бросил песок в лицо восьми мирским дхармам, у него уважительное отношение к алтарю. Вам тоже нужно практиковать так, как практиковал геше Бен.

Теперь, что представляют собой восемь мирских дхарм, которые являются вашей целью. В повседневной жизни вам нужно уменьшать эти восемь мирских дхарм. Среди них первое – это радоваться похвале, второе – расстраиваться из-за критики. В первую очередь вам нужно сделать так, чтобы вначале вы не слишком радовались похвале. Небольшую радость сразу сложно убрать, но не надо слишком сильно радоваться, когда вас хвалят. Потом вы уже сами начинаете просить, чтобы люди повторили свою похвалу, это детский образ мышления, это слишком сильная мирская дхарма.

Как бы вас люди ни хвалили, не очень-то радуйтесь этому. Для вас это очень опасно. Мастера Кадампы говорили: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике. Похвала усилит ваше высокомерие, а критика очистит вас от недостатков». В первую очередь в вашей жизни очень важно не слишком сильно радоваться похвале и несильно расстраиваться из-за небольших слов критики. Вам нужно понимать, что похвала никогда вам не помогает, а всегда только вредит, в особенности мирская похвала: «Ты красивый, у тебя такая красивая одежда, ты такой богатый». У вас разовьется ко всему этому еще больше привязанности, и потом, когда вы это потеряете, вам будет больно. Если же хвалят ваши внутренние благие качества, то есть определенная основа, чтобы радоваться этому. В отношении всего остального нет причин радоваться. Это все равно, что один пьяный человек называет другого пьяного человека очень красивым, чему же радоваться? Два уродливых пьяных человека говорят друг другу, что они красивы, но настоящей красоты нет, это иллюзия.

Нет оснований радоваться похвале. Я имею в виду мирскую похвалу. Все это основано на чем-то ошибочном. Если говорить о внутренних благих качествах, то есть определенные основания радоваться этому, но нет основы, чтобы привязываться к этому, потому что не существует самосущих благих качеств. Исходя из этих причин, не надо привязываться. Можно чуть-чуть порадоваться, но не привязывайтесь, потому что там нет самосущих хороших качеств. Хорошие качества есть, но они не самосущие. Если говорить о мирской похвале, например, ты красивый и так далее, то даже на относительном уровне это иллюзия.

Шантидева говорил, что у красоты нет ни малейшей основы. Все, чем мы обладаем, это кожа, кровь, плоть, всевозможные кишки, испражнения и так далее. Это фабрика по производству дерьма. Одна российская женщина говорила, что у красоты есть всего лишь двадцать процентов основы и на восемьдесят процентов это иллюзия. Шантидева говорит, что в красоте на сто процентов нет никакой основы. Ученые, когда исследуют этот вопрос, тоже говорят, что и объекты привязанности, и объекты гнева – это очень большое преувеличение. Поэтому на основе научных знаний и на основе знаний буддизма старайтесь понять относительную реальность и уменьшить привязанность.

Если вас кто-то начинает хвалить, говорите, что для похвалы нет оснований. Даже если вас кто-то называет великим духовным человеком, говорите, что все равно это неправда, до тех пор, пока вы не достигли высоких реализаций, у этого нет основы. У меня тоже нет такой основы. Если вы говорите: «Геше Тинлей, вы отличный мастер», – я не должен чувствовать от этого счастье. Основы нет, наверное, я знаю чуть больше, чем вы, я слушал учение Далай-ламы чуть больше, это факт, но высокие реализации – это иллюзия. Если вы говорите: «Геше Тинлей, вы особый человек», а я отвечаю: «Да – я особый, я сижу на троне», – это будет самообман.

В отношении восьми мирских дхарм – в течение одного дня не радуйтесь похвале, затем на второй день не радуйтесь похвале. В конечном итоге вы придете к тому, что если вас кто-то будет хвалить, то вам будет неудобно от этого. Вы попросите, чтобы вас перестали хвалить, вы не захотите, чтобы вас хвалили, потому что вам будет неудобно, и это очень хорошо. Хвалить себя самому – это позор. Называть себя буддистом, махаянистом, считать себя самым лучшим учеником, говорить, что наш центр самый лучший, – это позор.

Тем самым вы также нарушите обет бодхичитты в отношении восхваления себя и критики других. Восхвалять себя и смотреть свысока на других, критиковать других – это нарушение коренного обета бодхичитты. Вы все принимали обеты бодхичитты, и вам нужно быть очень осторожными с этим. В повседневной жизни, когда вас кто-то хвалит, не радуйтесь этой похвале, будьте с ней очень осторожными и в этом ваша практика.

Что касается критики, то я знаю, что очень трудно не расстраиваться из-за критики. Здесь вам нужно сказать себе, что критика полезна для вас. Один раз вы согласитесь с критикой, что сказали правильно, второй раз согласитесь, – это как сауна, это нелегко, но ментальная сауна сделает ваш ум сильнее. Если критикуют по делу, то это правильно, а если критикуют необоснованно, то вы от этого хуже не станете. Соглашайтесь с критикой, это полезно, не расстраивайтесь. Это называется тренировкой ума. Наш ум сейчас как маленький ребенок. Если его чуть-чуть похвалить, то он начинает летать. Если чуть-чуть покритиковать – он будет несчастен, ничего не захочет делать. Как такой ребенок сможет драться со всеми омрачениями? Думать в этом случае, что вы сможете победить короля омрачений, неведение, – это смешно.

Среди омрачений царь ваших омрачений – это неведение. Его поддерживает очень большое количество омрачений, входящих в его свиту. Если говорить обо всех видах неведения, то самый коренной вид неведения, который является корнем всей сансары, это цепляние за себя и феномены как за самосушие. Что является первым звеном двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения? Это корень всех омрачений, царь всех омрачений, из которого происходят и все остальные омрачения, – это цепляние за себя и за феномены как за самосушие.

Лама Цонкапа в тексте, посвященном трем основам пути, говорил о том, что в настоящий момент этот царь омрачений – цепляние за себя и за все феномены как за самосушие, находится в металлической клетке. Вы не то, что не можете притронуться к нему, но даже к самой этой металлической клетке вам очень трудно притронуться. Потому что царь всех омрачений – неведение, находящийся в железной клетке, пребывает в огромном помещении, в огромном доме, покрытом тьмой, так что вы не можете даже обнаружить, где он находится.

Поэтому будьте практичными. В первую очередь уменьшайте привязанность к этой жизни и развейте мудрость непривязанности. Привязанность к этой жизни и привязанность к будущей жизни – это как тьма. Железная клетка – это омрачения и другие ошибочные состояния ума – это металлическая клетка. Это очень большое количество разных ошибочных состояний ума. В тот момент, когда вы немного уменьшаете привязанность к этой жизни и развиваете мудрость непривязанности, у вас уже появляется определенный свет в этом темном помещении. Благодаря этому вы можете увидеть эту металлическую клетку и неведение, которое сидит внутри этой клетки, которое в настоящий момент диктует вам все. Такую аналогию внутреннего мира объяснял лама Цонкапа, для меня узнать о ней было очень полезно, и для вас это будет очень полезно.

Если у вас что-то есть в мозгах, то для вас эта аналогия будет очень и очень полезна. Разговаривали два адвоката. Один адвокат говорит, говорит что-то, а другой отвечает: «Все, что ты произнес, у меня влетело в одно ухо, и вылетело из другого, внутри ничего не задержалось». Тот адвокат сказал ему: «Это означает, что у тебя ничего нет между ушами».

Вернемся к теме. Медитация на непостоянство и смерть по-настоящему поможет вам уменьшить привязанность к этой жизни, в особенности к восьми мирским дхармам. Из восьми мирских дхарм, первые две – это радоваться похвале и огорчаться из-за критики. Третья и четвертая – это радоваться богатству и имуществу и расстраиваться из-за бедности. Пятая и шестая – радоваться славе и репутации и расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. Вы расстраиваетесь, что вас никто не знает. Зачем вам нужно, чтобы вас кто-то знал? «Я должен быть заметным, я буду одеваться так, чтобы люди меня видели», – зачем вам нужно, чтобы вас видели? В этом нет смысла. Если вы бодхисаттва, тогда вас полезно видеть другим, если же нет – то нет ничего необычного в том, что люди вас заметят. У нас есть очень много таких странных видов мышления, которые называются нездоровым умом, больным образом мышления. Привязанность к восьми мирским дхармам – это больные состояния ума. В первую очередь вам нужно распознать, что это больные состояния ума. Далее, седьмое и восьмое – это радоваться временному счастью и расстраиваться из-за временных страданий.

Что касается самого мощного противоядия от восьми мирских дхарм, то это медитация на непостоянство и смерть. Вы обдумываете всевозможные положения, и ваши восемь мирских дхарм уменьшаются. Но если вы подробно медитируете на непостоянство и смерть, в этом случае восемь мирских дхарм исчезают точно так же, как роса пропадает с травы, когда восходит солнце, она испаряется. Поэтому прямое и очень мощное противоядие от восьми мирских дхарм – это медитация о непостоянстве и смерти. Сейчас я объясню вам то, каким образом медитация на непостоянство и смерть раскрывает ваши глаза, и как вы приходите к выводу: как же вы могли быть такими глупыми, что привязывались ко всему этому? Я объясню вам механизм. Вам очень важно до медиации разобраться в механизме. Если вы не знаете всего механизма, и во время медитации просто будете твердить: «Я умираю, я умираю», – это просто огорчит вас. Это глупый подход, думать: «Я умру, я умру, я могу умереть в любой момент», – это паранойя. Нигде не работать и думать постоянно, что умрете, – конечно, это ненормальный ум. Не зная механизма этих вещей, вы только говорите, что умрете, но так вы не готовитесь к будущей жизни, и также вы не готовы к тому, что вдруг вы не умрете. Потом вы говорите, что все из-за буддизма: вы думали, что через год умрете, но не умерли, и теперь наступил кошмар.

Однажды один учитель сказал своему ученику, что в ближайшее полнолуние он умрет, отправится в чистую землю. Наступило полнолуние, но он не умер. На следующее полнолуние он сказал: «Все, в этот раз я ухожу в чистую землю, всем до свидания». И снова он не умер. Когда наступило третье полнолуние, он снова сказал, что в это полнолуние умрет. Его ученики сказали: «Теперь не важно, умрете вы или нет, мы все равно отнесем вас на кладбище». Он испугался и сказал: «Не говорите такого, вы нехорошие ученики». Поэтому даже если вы произносите слово «непостоянство», но при этом не знаете механизма непостоянства и смерти, то вы просто знаете слова, – этот учитель думал, что так учит медитации на непостоянство и смерть. Это не так работает. Только лишь слова без знания полного механизма не работают. Вы знаете компьютер, но чтобы создать программу, вам нужно знать систему полностью. Если вы играете в шахматы и вспоминаете, что Каспаров пожертвовал ферзем и выиграл, то пожертвовав ферзем, вы быстро проиграете. Ситуация была другой. Важно знать механизм. Вы подумаете: «Он так сделал и выиграл, я тоже буду жертвовать своим ферзем», – но у вас совсем другая ситуация. Поэтому в буддизме нет такого, что в такой-то ситуации надо поступать жестко определенно, все

зависит от ситуации. Вы должны знать всю эту ситуацию, для каждой ситуации вы должны знать механизм и сами себе быть мастерами.

Будда говорил, что может показать путь к свободе, но вы сами должны быть мастерами, вы сами должны знать свою ситуацию, должны решать сами. Если вы будете спрашивать Будду, как вам поступить, он ответит, что вам нужно думать своей головой. Будда не будет говорить: «Дети мои, вам сегодня нужно поехать туда-то», – он скажет: «Думай сам, учись, развивай голову». Это учение Будды. Будда сам говорил: «Не принимайте мое учение на веру, исследуйте его», – он был таким сильным наставником. Исследуйте учение, проверяйте его, и если оно реалистично, практично, то используйте его, в противном случае – не принимайте его. Нельзя принимать просто потому, что так сказал Будда. В одной религии один мастер так сказал: «Надо верить, если вы не верите, то вы попадете в ад». У Будды нет ни одного такого слова.

Очень важно знать механизм медитации на непостоянство и смерть. Также вам нужно понимать, что медитация на непостоянство и смерть – это не простое повторение: «Я умру, я умру». Медитация на непостоянство и смерть – это когда с помощью трех главных положений и с помощью девяти обоснований вы открываете для себя реальную ситуацию своей жизни. Используя три главных положения и девять обоснований, вы исследуете и открываете для себя три реальных обстоятельства вашей жизни. Вы не знаете этих трех реальных обстоятельств, трех реальных ситуаций вашей жизни, поэтому допускаете большие ошибки. Именно из-за этого, из-за непонимания трех реальных ситуаций вашей жизни вы радуетесь небольшой похвале, а из-за небольшой критики становитесь несчастными. Чуть-чуть временного счастья – начинаете летать, чуть-чуть временных проблем – у вас сразу кошмар. Это все из-за непонимания трех реальных ситуаций. Если бы вы поняли три реальные ситуации, и в это время вам кто-то сказал: «Пожалуйста, станьте мэром Москвы», – вы бы сказали, что не хотите, вам это не нужно. Кто-то скажет, что вы особый человек, пригласит вас сесть на трон, но вы ответите, что вам незачем сидеть на троне. Вы будете думать: «Мне нужно готовиться, я знаю три реальных ситуации моей жизни».

Один из великих мастеров на этот счет приводил следующую аналогию. Одна пожилая женщина не знала трех реальных обстоятельств своей жизни. Она жила в доме, который ей не принадлежал, но она думала, что он принадлежит ей. Она думала, что может жить в нем очень долгое время. Она думала, что является владельцем этого дома. Поэтому весь день она занималась уборкой по дому, занималась садом. Когда она видела у соседской бабушки больше цветов в саду, она завидовала ей. Если кто-то из детей срывал в ее саду цветок, она сильно злилась из-за этого и не могла заснуть всю ночь. Из-за непонимания трех реальных обстоятельств своей жизни она была очень активна в течение дня, но при этом она не выполняла ни одного значимого дела. Она делала уборку, но когда она уйдет из этого дома, она не сможет взять эту чистоту с собой. Она работала, думала, создавала какие-то планы всю ночь, но в них не было смысла. Она очищала сад, радовалась, когда выросло немного цветов, и была несчастна, когда цветы становились старыми. Почему возникли все эти ошибки? Потому что она не понимала трех реальных ситуаций.

Однажды к ней в дом пришел пожилой и мудрый человек. Он постучал к ней в дверь, как в фильме «Матрица». Она открыла ему, и этот пожилой человек спросил у нее: «Хотите ли вы узнать три реальных обстоятельства своей жизни?» Она подумала: «О каких же трех реальных обстоятельствах моей жизни идет речь? У меня есть этот дом, есть сад, я все время занята, мой дом чистый, мой сад лучше, чем соседский сад, что же еще мне нужно знать? У меня все есть, я счастлива, что мне еще нужно знать?» Но она не делала ни одной настоящей правильной вещи. Он ей на это сказал, что вы думаете, что знаете, но в

действительности вы не знаете трех реальных обстоятельств вашей жизни, из-за этого вы тратите свою жизнь впустую. Такова аналогия.

Она пригласила его зайти в дом и сказала: «Пожалуйста, расскажите мне о том, каковы три реальных ситуации моей жизни». Этот пожилой мудрый человек сказал ей: «Во-первых, этот дом вам не принадлежит. У этого есть три причины». И объяснил эти три причины. «Второе – владелец этого дома очень эгоистичен, в настоящий момент никто не хочет арендовать этот дом и поэтому вы, как бесплатный работник, находитесь здесь, поэтому он позволяет вам жить здесь. В первую очередь, вы не являетесь владельцем, а во-вторых, в любой момент он может выгнать вас отсюда. Третье – когда вы по-настоящему покинете это место, ни одно из своих дел вы не сможете забрать с собой. Если бы вы вместо этого копили деньги, то смогли бы купить еще более хороший дом, чем этот». Таковы три аналогии.

Она подумала на эти три темы. На следующее утро у нее возникла убежденность в этих трех положениях. С тех пор ее действия стали полностью противоположными. Когда она видела, что у соседской бабушки цветы растут более красивыми, вместо зависти она испытывала сострадание. Ей было жалко бабушку, потому что она была такой же, как она сама раньше, из-за иллюзии она занималась бессмысленной работой. Теперь она думала: «Жалко, она занимается бессмысленной работой, пусть ее глаза откроются». Зависти не было. Если вы понимаете по-настоящему буддийскую философию, то вы не будете завидовать, увидев, что другой человек нарядился очень красиво, надел много украшений. Вам будет его жалко, вы подумаете: «Сколько лет он слушает учение геше Тинлея, но его глаза еще не открылись».

С этого времени, когда кто-то заходил к ней в сад и срывал цветок, если раньше она злилась из-за этого, то после того, как ее ум раскрылся, если ребенок воровал цветок, то она приглашала: «Пожалуйста, приходи и срывай еще». Потому что она знала, что здесь нет ничего особенного. Как же произошли все эти перемены? Эти изменения произошли из-за того, что ее ум раскрылся. В буддизме говорится, что если вы пытаетесь себя изменить силой, то это очень опасно. Это все равно, что вы пытаетесь вращать мельницу в противоположном направлении, она не будет вращаться в эту сторону, вам нужно изменить механизм. Если вы измените механизм, то вам не придется прикладывать силу, или подтолкнете ее слегка, и она сама начнет вращаться в другую сторону, благодаря изменению механизма. Если вы с силой будете крутить ее в обратную сторону, то она потом развернется обратно, а если изменить механизм, то направление вращения изменится само.

Это просто невероятная психология, и нет никакого такого психолога в мире, который смог бы объяснить такие вещи – как через изменение механизма меняться самому. Есть полная система, люди делали так раньше и получали результат, это основано на фактах. Не просто один психолог придумал, потом рассказал другим, хотя сам опыта не получал. Здесь есть стопроцентная гарантия, что если вы будете делать так-то и так-то, то вы получите такой-то результат. Вот о таком ступенчатом подходе вплоть до того момента, как вы получите реализацию ясного света и иллюзорного тела, есть вся детальная информация, все механизмы, все тонкие нюансы. Для этого существуют восемьдесят четыре тысячи томов учения, и невозможно это описать в короткой книге. Ламрим – это очень краткая книга. Там есть общие наставления, а тонкие механизмы вы получаете только через Учителя. Поэтому сущностные наставления очень важны. Если все, что вы делаете, это только читаете текст по Ламриму, то вы не сможете понять всех этих тонких механизмов. Тогда вы подумаете, что медитация на непостоянство и смерть – это очень просто, отречение – это очень простая тема, бодхичитта – простая тема и мудрость познающая пустоту – тоже простая тема, чем бы я хотел заняться – это практикой иллюзорного тела и ясного света. Тогда вы ничего не получите. В этом случае у вас вообще нет понимания буддизма.

Тогда даже если Будда явится перед вами, он не сможет вам помочь. У такого человека сформировалась невосприимчивость к Дхарме. Если человек в аптеке покупает разные лекарства и принимает их беспорядочно, то в теле возникает невосприимчивость к лекарствам. Потом, когда он заболит, никакое лекарство не подействует. Это происходит из-за того, что у вас не было никакой системы, и вы принимали те лекарства, которые вас больше интересовали, из-за этого у вас в теле развилась невосприимчивость к лекарствам. Точно также в наши дни в нашем мире, в особенности в Европе, в России у многих людей уже есть невосприимчивость к Дхарме. Какое бы учение они ни получали, оно не затрагивает их сердце. У них все время сохраняется эта невосприимчивость, даже если Будда дарует им учение, у них из глаз не потечет ни капли слез. Потом они будут ждать, когда Будда прекратит говорить. «Я все знаю, я хочу медитировать», – вот такие мысли будут возникать. Это очень опасно, поэтому не позволяйте своему уму развить такую невосприимчивость к Дхарме, иначе Дхарма не сможет вам помочь.

Такова аналогия, и эта аналогия должна быть связана с вашей непосредственной медитацией на непостоянство и смерть. Какова эта связь? В первую очередь нужно сказать, что это вы являетесь такой пожилой женщиной. Дом – это ваше тело. Таков смысл этой аналогии. Много мужчин, когда слышат про старую женщину, думают, что это про женщин. На самом деле по этой аналогии вы являетесь этой бабушкой. Ваше тело – это ваш дом. Мудрый человек – это ваш Духовный Наставник. Он раскрывает вам ваши три реальные ситуации.

Из-за непонимания трех реальных обстоятельств своей жизни вы слишком сильно привязаны к этому своему телу. Сколько раз в день вы очищаете свое тело, моете лицо, что-то с ним делаете! Когда непостоянство и смерть направляет вам приглашение, вы сразу же закрашиваете его в черный цвет. Седые волосы – это приглашение непостоянства и смерти. Что касается морщин, вместо того, чтобы понять, что это приглашение непостоянства и смерти, вы разглаживаете морщины. Платите деньги, делаете уколы. Если говорить о доме вашего тела, то, сколько же вы заботитесь о нем! Сколько часов вы смотрите в зеркало! С этой точки зрения женщины больше привязаны к своему телу.

Что касается этого дома вашего тела, к которому вы очень привязаны, и так много усилий прикладываете к его поддержанию, то мудрый человек в первую очередь говорит, что этот дом вам не принадлежит. Это не ваш дом. Вы думаете: «Как же, это мой дом!» Но это иллюзия. Вы арендуете его на деньги своей кармы. Однажды, как только ваши кармические деньги закончатся, вы скажете этому дому «до свидания», и этот дом вам скажет «до свидания». Тогда вам придется покинуть этот дом и уйти дальше самим, а этот дом останется на кладбище.

Это первый реальный факт. Ваше тело вам не принадлежит. Если даже ваше тело вам не принадлежит, то, как же другие внешние объекты могут принадлежать вам? Это просто заблуждение. С этой стороны мужчины глупее. Например, мужчина говорит: «Это моя женщина», – он старается владеть женой, говорит: «Моя жена», и слишком сильно привязывается к такому внешнему объекту. Это тоже иллюзия. Ваше тело вам не принадлежит, как же вы можете обладать, владеть другим телом? Также, если говорить о вашем богатстве, об имуществе, если у вас оно есть, то вы очень радуетесь этому, а если немного теряете, и его становится меньше, то вы сильно расстраиваетесь из-за того, что вы думаете, что вам это уже не принадлежит. Причина в том, что вы думаете, что это ваше, что это принадлежит вам. Это иллюзия. Даже ваше тело вам не принадлежит, как же вы можете владеть всеми этими внешними объектами? Российский царь думал, что это территория ему принадлежит, но он умер, а территория осталась. Сталин думал, что это его территория, все принадлежит ему, но он умер. Никто не может взять с собой ничего. Пусть люди так думают, но это невозможно. Если вы будете понимать это, то если у вас будет больше таких

внешних объектов, вы не будете сильно привязаны к ним, и не будете слишком радоваться из-за того, что обладаете этими объектами, поскольку на самом деле вы знаете, что не можете обладать ими. Когда вы знаете, что не можете чем-то обладать, даже если что-то приходит, это не вызывает сильной радости. Вы будете знать, что это временно, потом это уйдет от вас. Когда это уйдет, вам не будет больно, потому что вы знаете, что рано или поздно это уйдет. Это мудрый ум, это здоровый образ мысли. «У меня нет, я очень хочу, я потом никому не отдам», – это больной ум. Даже если вы теряете сто рублей, вы уже обеспокоены, что расстались со ста рублями, как вы дальше будете жить? Все это больной ум.

Все подобные больные состояния вашего ума: жадность и так далее возникают из-за непонимания трех реальных обстоятельств вашей жизни. Жадность, склонность к критике, алчность, – все это возникает из-за непонимания трех реальных обстоятельств вашей жизни. Когда ваш ум чуть-чуть открывается, становится чуть-чуть мудрее, ваш ум сразу станет спокойнее. Тогда, даже если вы чуть-чуть что-то сделаете, это будет эффективное действие. Вы не захотите делать много дел. Вы захотите делать немного, но эффективно. Как гроссмейстер, когда он знает игру в шахматы, он знает ситуацию и не хочет двигать туда-сюда ферзем, он делает пешкой один шаг вперед. Один его ход открывает очень многое. Он формирует очень сильную защиту, которая открывает стратегию на будущее. Он делает один, но очень эффективный ход. Так получается благодаря пониманию ситуации.

Если в своей жизни вы знаете три реальных обстоятельства, то вы становитесь очень хорошим шахматистом своей жизни. Что бы вы ни делали, вы будете делать это очень эффективно, даже если вы будете начитывать мантры, то это будет уже совершенно не так, как раньше. Вы будете читать мантры и думать при этом: «Вдруг я умру, эти заслуги мне будут полезны в следующей жизни». И не только это, вы подумаете: «Я читаю эту мантру, чтобы полностью освободить свой ум от болезни омрачений». Но и этого недостаточно. «Если освободится один человек, а остальные будут страдать, то этого недостаточно, я читаю эти мантры, чтобы принести благо всем живым существам. Начитывая эти мантры, пусть я смогу достичь состояния будды на благо всех живых существ», – если с такой мотивацией вы произнесете хотя бы одну мантру, то это будет как ход гроссмейстера. Один ход пешкой – и невероятно большие заслуги. Это называется практикой.

Практикой нужно заниматься через мудрость. Из эгоизма вы думаете: «Я, я, я буду необычным человеком», читаете мантры, ждете, что получите какие-то ощущения. Думаете, что скоро к вам придут божества, и вы станете необычным человеком, все вас будут уважать – все это мирская дхарма. Это ненормальная практика, это больной ум.

Вернемся к нашей теме. Что касается того, что ваше тело вам не принадлежит, то это объясняется тремя обоснованиями. Поскольку это тело вам не принадлежит, однажды вам придется расстаться с этим телом на сто процентов. Итак, объясняются три обоснования. Второе основное положение – то, что владелец очень эгоистичен и может выгнать вас в любой момент из вашего дома, – это означает, что непостоянство и смерть может случиться с вами в любой момент и не скажет, что придет к вам завтра. Может быть, смерть направляет вам определенные сигналы, знаки, но если вы неосторожны, она может наступить внезапно. Например, вы можете видеть, как умирают маленькие дети просто из-за остановки сердца. Для смерти есть множество разных причин, поэтому смерть может наступить в любой момент. Такова реальность.

Третья аналогия. Когда эта женщина покинет свой дом, то ничего из того, что она делала по дому, она не сможет забрать с собой, и полезны ей будут только деньги. Это означает, что, сколько бы вы ни копили богатства, денег, даже если вы стали принцессой – все, что угодно,

ничего из этого вы не сможете забрать с собой в следующую жизнь. Даже если вас будут называть «мисс мира», «мисс вселенная», вы не сможете это взять в следующую жизнь, память об этом уйдет. Что в этот момент будет для вас полезно? Стараться стать «мисс вселенная» – это все равно, что пытаться сделать дом своего тела очень красивым. Вы делаете что-то красками, делаете что-то с фигурой, но все равно это не ваше, в один день тело скажет вам «до свидания», все это пустое.

Поэтому Духовный Наставник говорит, что в этот момент вам поможет только практика Дхармы. Практика Дхармы означает хорошие качества вашего ума. Это возвращение благих качеств ума, уменьшение негативных качеств ума, накопление заслуг. Это то, что вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Если вы обладаете большой мудростью, то это самое лучшее богатство. Ваша доброта – это одно из самых красивых ваших сокровищ, которое вы не можете купить на деньги.

Смерть – это не самая худшая потеря в вашей жизни. Но если ваша доброта умрет в вашем сердце, тогда это будет самой большой потерей в вашей жизни. Мы думаем, что смерть – это самая худшая потеря в жизни, в действительности это не так. Если при встрече с плохим обстоятельством у вас в сердце умирает доброта, то это является самой худшей потерей в вашей жизни. Поэтому, с каким бы плохим условием вы ни столкнулись, будьте осторожны и не позволяйте доброте умереть в своем сердце. Из-за плохого трудного обстоятельства у вас возникнет гнев, и гнев убьет вашу доброту. Это самая большая потеря в вашей жизни.

Такой совет передавали великие мастера прошлого. Кто в ваши дни научит вас чему-то такому в университете? Поэтому в нашем мире везде конфликты, потому что никто не дает таких советов. Вас учат тому, что вы первые должны завладеть преимуществом, иначе другие завладеют им. Учат конкурировать, не учат терпению, из-за этого все страдают. Учат вас таким образом, как будто вы будете жить на этой планете тысячу лет. Вас учат копить, копить, копить.

У немцев есть пословица: работать, работать, работать, а когда отдыхать? Потом. Но они потом в конце отдыхают на кладбище. В России все наоборот, говорят: отдыхать, отдыхать, отдыхать, а работать потом. Когда они работают? Русские люди очень активны на кладбище. На немецком кладбище тихо, потому что все по-настоящему отдыхают. Они всю жизнь работают, потом все тихо отдыхают на кладбище. Русские на кладбище ведут себя шумно, они всю жизнь отдыхали, а после смерти они там активно работают. Это неправильно. Я шучу. Не все русские такие, но большинство – такие. Я сейчас тоже россиянин. Я тибетский русский. Сейчас очень много разных русских. Есть бурятские русские, калмыцкие русские.

Я тем самым объясняю вам механизм. Я подробно объясню вам, как медитировать на три основных положения и девять обоснований, и к какому выводу приходите в конце. Далее вы придете к очень сильному заключению, которое станет мощным противоядием от ваших восьми мирских дхарм. Тогда на следующий день, если вас кто-то похвалит, вы уже не обрадуетесь этому слишком сильно. Для вас это уже не будет чем-то особым. До этого при похвале ваши глаза широко раскрывались, и вы просили хвалить вас еще. Теперь вам это будет не так интересно, потому что ваши глаза открылись. До этого, если вы получали немного богатства, вы были так рады, что всю ночь не спали, думали об этом богатстве. После медитации на непостоянство и смерть, даже если вы найдете большой кусок золота, вы положите его рядом с собой и заснете. У вас не будет восторженности, вы не будете просыпаться среди ночи, чтобы проверить свое золото.

Тибетские махасиддхи медитировали на непостоянство и смерть, и когда ученики делали им подношения, они их не хранили. Они знали о непостоянстве и смерти, знали, что ничего не могут взять с собой. На следующий день они могли отдать подношение другому ученику, который пришел к ним помогать, у них не было привязанности. Потому что у них открылись глаза, они стали мудрыми. Их ум стал нормальным, здоровым. Думать среди ночи о том, где ваши вещи, – это ненормально. Если вы видите, что в кино кто-то так себя ведет, вы понимаете, что это ненормально. Чужие ошибки легко увидеть, но когда вы сами так привязаны, вы думаете, что это нормально. Два часа смотреться в зеркало – это нормально. Когда идет красивая девушка, мужчины сворачивают шею, разглядывая ее, и думают, что это нормально. Вы не видите собственных ошибок.

Как противоядие от восьми мирских дхарм, в этом отношении очень эффективна медитация на непостоянство и смерть. В следующий раз я подробно расскажу вам, какова эта медитация. И в первую очередь в этой медитации рассматриваются пять преимуществ размышления о непостоянстве и смерти. Далее пять недостатков от неразмышления о непостоянстве и смерти. Далее приводятся три обоснования того, почему смерть неизбежна. Далее три обоснования того, почему время смерти неизвестно, неопределенно. Далее три обоснования того, почему в момент смерти только Дхарма приносит пользу. Тогда вы поймете, что в вашей жизни самое важное – это благие качества вашего ума, это накопление богатства заслуг.

Миларепа говорил: «Когда я вижу, как умирает царь и вижу, как умирает нищий, я вижу, что и тот и другой направляются в следующую жизнь с пустыми руками. Царь не может забрать ничего из своего богатства, а нищий не может унести в следующую жизнь единственную чашу для подаяния. Тем самым я понимаю, что мирское богатство не имеет никакой ценности, оно совершенно бесполезно в по-настоящему критической ситуации». В нашей жизни самая критическая ситуация – это путешествие из этой жизни в следующую жизнь.

Если в этой критической ситуации богатство и собственность вам ничем не помогают, то какая же польза от них? Даже собака находит какую-то еду для себя. Поэтому мирское богатство, имущество имеет очень-очень низкую ценность. Пока вы живете, может быть, оно имеет определенную пользу, но очень ограниченную. Когда вы это для себя откроете, вы станете мудрыми. Потом вы не будете тратить много времени впустую, как та бабушка. Вы будете делать свое время более значимым.

Обдумывайте эти три ситуации вашей жизни, старайтесь открыть для себя свои три реальные ситуации. Вы поймете, что ваше тело вам не принадлежит, это правда. Что касается богатства и имущества, то вы думаете, что владеете всем этим. В действительности вы этим не владеете, а лишь временно заботитесь об этих вещах. Если вы откроете для себя эти факты, то вы не будете слишком радоваться наличию богатства и имущества, и не слишком огорчитесь из-за потери богатства и имущества. До свидания!