

Я очень рад всех вас сегодня видеть на учении. Как обычно, породите правильную мотивацию. То учение, которое вы получите, это учение о том, как медитировать на тему непостоянства и смерти. В качестве основы, для того чтобы ваша медитация на тему непостоянства и смерти проходила эффективно, в прошлый четверг я объяснил вам общую схему, механизм того, как медитировать на непостоянство и смерть, как все основные темы взаимосвязаны между собой, чтобы это было эффективно для укрощения ума. Как я говорил вам, медитация на непостоянство и смерть не означает, что вы просто твердите: «Я умираю, я умираю». Здесь вам необходимо открыть для себя три реальных обстоятельства своей жизни. Когда вы поймете реалии своей ситуации, вы сможете принимать правильные решения. Если вы будете неправильно понимать ситуацию, то будете приходить к очень неправильным решениям. Из-за этого и вы будете страдать, и многие другие люди тоже будут страдать. По природе люди неплохие, но из-за концепции постоянства, из-за непонимания своей реальной ситуации они думают, что проживут в этом мире тысячу лет. Некоторые думают, что проживут пятьсот лет, поэтому они постоянно занимаются тем, что копят деньги, все больше и больше денег, и готовы пойти на все, что угодно ради денег. Некоторые привязаны к богатству, имуществу, некоторые привязаны к репутации и славе, другие – к временному счастью, а некоторые привязаны к похвале. Ради пустых слов они делают очень много всего. Например, женщины очень много заботятся о красоте своего тела, о лице, волосах, но это ради пустых слов похвалы, что вы выглядите очень красиво. Нет таких людей, которых не привлекали бы мирские дхармы, у всех есть какие-то из этих восьми мирских дхарм. У некоторых есть все восемь. Поэтому из-за концепции постоянства кого-то больше привлекают деньги, кого-то больше временное счастье, кого-то похвала и так далее. Из-за этих мирских забот, даже если вы встретитесь с Дхармой, с учением, ваше продвижение в области учения тоже будет в сторону восьми мирских дхарм. Тогда это не будет духовной практикой, это будет мирской дхармой. Вы будете медитировать, чтобы вас начали называть великим йогином. Тогда это пустая трата времени. Во имя Дхармы все ваши действия будут ошибочными, будут подобны тому, что вы взбалтываете воду и все, что вы получаете в результате, это только пузыри, так происходит из-за концепции постоянства. До тех пор, пока вы не начнете бороться с концепцией постоянства, пока не сделаете ее слабее, ваш ум не сможет повернуться к Дхарме. Если ваш ум не повернулся к Дхарме, чем бы вы ни занимались, это не будет практикой Дхармы, а будет мирской дхармой: мы говорим о повороте ума к Дхарме, о том, чтобы, повернувшись к Дхарме, вступить на путь, и в этом случае это совершенно невозможно. Если вы не можете вступить на путь, то устранить препятствия на пути тем более невозможно. А если говорить о растворении всех омрачений в сфере пустоты, то это вообще непрактично. Поэтому все это должно проходить постепенно, шаг за шагом.

Для вас очень важно делать упор на медитации о непостоянстве и смерти. Необязательно заниматься этим формально, вы просто можете обдумывать эту тему с тем, чтобы происходили определенные изменения в вашем уме. Например, Миларепа, чтобы он ни видел, для него это становилось учением о непостоянстве и смерти. Если с вами происходит так же, тогда вы обретаете настоящую убежденность в Дхарме. Миларепа говорил: «Когда я вижу смену четырех времен года, это тоже учит меня непостоянству». Есть очень полезная песня Миларепа, в которой он говорит:

«Как бы громко ни гремел гром, это всего лишь пустой звук.

Каким бы счастьем ни казалось мирское счастье,

Все равно это нечто подобное переживанию во сне.

Тот, кто был жив еще в прошлом году,

В этом году уже покинул этот мир.

Та чаша, которой я обладал вчера, сегодня у меня ее нет.

Все это учение о непостоянстве».

Когда вы в своей жизни наблюдаете какие-то изменения, все это должно быть для вас учением о непостоянстве. Однажды вы с ними расстанетесь или однажды они расстанутся с вами. Такое произойдет на сто процентов. Однажды либо вы с ними расстанетесь, либо они расстанутся с вами – это окончательное заключение. Однажды вы просто останетесь чьим-то воспоминанием или другие люди останутся вашими воспоминаниями. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Поэтому, пока вы живете вместе, почему вы хотите так много всего, почему вы считаете себя такими важными? Просто живите в гармонии.

Помнить о непостоянстве и смерти очень полезно. Поэтому лама Цонкапа в Ламрине в первую очередь объясняет пять видов ущерба от непамятования о непостоянстве и смерти. Далее пять преимуществ памятования о непостоянстве и смерти. Очень важно медитировать на эти положения пункт за пунктом, тогда в вашем уме произойдут определенные перемены. Или обдумывайте эти положения и убеждайтесь в них, это тоже будет полезно для вашего ума, это изменит ваш образ мышления. Изменить свой нездоровый образ мышления, сменить его на здоровый ум – это очень важная буддийская практика. Шантидева говорил: «Если вы стараетесь покрыть всю землю кожей, то вам не хватит кожи, чтобы покрыть ею всю землю. Но если вместо этого вы покроете кожей подошвы своих ног, это будет то же самое, что покрыть кожей всю землю». Точно также, если вы стараетесь изменить все неблагоприятные внешние условия, которые доставляют вам проблемы, то вам не хватит потенциала, чтобы изменить их все. Если вместо этого вы измените свой нездоровый образ мышления, замените его на здоровый ум, то это будет тем же самым, что изменение всех внешних неблагоприятных условий. Это самый эффективный метод для решения ваших проблем.

Что такое нездоровый образ мышления? В буддизме не говорится о чем-то злом и о чем-то добром, о добродетели, а говорится о нездоровом образе мышления и здоровом образе мышления. Нет самосущего зла, самосущего черного демона. Нездоровый ум, если говорить кратко, то это глупый ум, который думает только о сегодняшнем дне или только о счастье этой жизни, о будущем не заботится, не видит дальше своего носа. Поэтому приходит много неправильных мыслей, сами вы несчастливы и других делаете несчастными. Это называется нездоровым образом мыслей. Это не дает покоя. В Москве у вас есть дом, есть холодильник, паспорт, пенсия, но вы кричите, что у вас все плохо, и нет никого, у кого дела были бы хуже, чем у вас. Это нездоровый ум. Есть много собак, у которых нет ничего из этого. У собак нет паспорта, нет холодильника, нет пенсии. У человека в доме вроде бы все есть, но он говорит: «Какой кошмар, как я буду жить дальше?» В этом виноват ум, который думает неправильно, нездоровый образ мыслей.

В буддизме говорится, что способ решения проблем – это когда вы меняете нездоровый образ мышления на здоровый – это единственный возможный способ. Иначе, если вы будете менять внешние условия, то, как бы долго вы этим ни занимались, вы не сможете изменить их все. Ваш нездоровый образ мышления думает, что если вы избавитесь от этого человека, если у вас будет другая квартира, новая работа, если этот человек не будет говорить вам неприятные слова, тогда вы будете счастливы, – но все это нездоровый образ мышления. Из-за этого возникает много гнева, привязанности, зависти, начинаются интриги, и вы не можете спать спокойно. Вы никому не можете доверять, живете в страхе – что это за жизнь? Во всем этом виноват ваш нездоровый, больной ум. Его надо лечить. Его надо лечить не медитацией на пустоту или тантрой. Вначале его надо лечить медитацией на непостоянство и смерть. Нужно немного открыть глаза и увидеть, что есть не только эта жизнь. После смерти жизнь продолжается. Ученые открыли закон сохранения массы и энергии, большой взрыв – это не конец мира, большой взрыв – это начало новой вселенной. Ученые это открыли, сами они этого не видели, но поняли через логику. Есть логическая основа, потому что невозможно совсем уничтожить материю. Поэтому они говорят, что большой взрыв –

это не конец, это начало новой вселенной. Точно также буддизм, основываясь на логике, говорит, что смерть – это не конец нашей жизни, смерть – это начало новой жизни. Логика одинакова. Когда вы это открываете, вы думаете, что жизнь всегда будет продолжаться, поэтому эта жизнь – не самое главное, это одна короткая жизнь. Тогда вы становитесь немного мудрее, а ваш ум становится немного шире, и здоровые мысли придут сами собой.

Буддизм должен заниматься реальной практикой, которая меняет ум, делает его чуть-чуть более здоровым, тогда вы занимаетесь практикой. Если во имя буддизма, во имя тантры вы ведете странные разговоры, тогда лекарство становится ядом. Некоторые люди в России получают много посвящений, потом занимаются тантрой. Раньше они были нормальными людьми, но теперь их глаза стали большими, работать не могут, говорят странные вещи. В этом не виновата тантра. Это человек не умеет заниматься практикой нормально, в правильном порядке. Это как принять сильное лекарство, а потом заболеть от этого, – вы сами в этом виноваты. Учитель тоже виноват, потому что нужно давать лекарство, которое будет полезно, а не то лекарство, которое будет интересно ученику. Спросить ученика – какое лекарство ему понравилось, и дать его без учета пользы для ученика – это неправильно.

Поэтому медитация на непостоянство и смерть очень полезна и практична, она меняет ваш образ мышления и делает его более здоровым. Если вы начнете медитировать на непостоянство и смерть, то я могу сказать точно, что сразу же ваш стресс пропадет. Это такое лекарство. Когда вы чуть-чуть понимаете медитацию на непостоянство и смерть, ваш ум чуть-чуть открывается, ваш ум становится сильным. А когда ваш ум становится сильным, то внешние условия вам не мешают. Например, если у вас слабый иммунитет, то даже какие-то незначительные маленькие бактерии могут причинить вам вред, из-за слабой иммунной системы. Как долго вы сможете защищаться от всего этого, от этих условий? Недолго. Самое лучшее для вас – сделать иммунитет сильным. Если у вас появится сильный иммунитет, то вас могут атаковать множество различных вредных бактерий, но это никак на вас не повлияет, потому что у вас будет сильным иммунитет.

Точно также, слабый ум – это все равно, что отсутствие хорошего иммунитета в уме. Для такого человека даже маленькое плохое условие – это кошмар. С таким слабым умом, если человек в метро услышит какие-то слова, например: «Ты уродлив», то из-за этого не сможет спать всю ночь. Он всю ночь будет крутить в голове: уродливый, уродливый, уродливый. Это слабый ум: одно маленькое слово попало в сердце, – это психология. Я не говорю сейчас о какой-то догме или о будущей жизни. Это жизненный факт. Потому что иммунная система ума слабая. Через медитацию на непостоянство и смерть вы можете сделать иммунную систему ума сильной, если будете принимать это лекарство каждый день. Медитацию на непостоянство и смерть нужно выполнять регулярно. Неправильно делать медитацию неделю, а потом перестать делать совсем. Все главные пункты нужно вспоминать каждый день. Когда ваш ум начнет получать это лекарство, он станет сильным, а когда ум становится сильным, что бы вам ни говорили – это влетит в одно ухо и вылетит из другого. Если вам кто-то скажет, что вы тупой, вы подумаете: «Какая разница? Возможно, я или он завтра умрем, тогда какая разница – пусть говорит, что хочет». Если вы знаете о непостоянстве и смерти, то вашему уму будет очень удобно. «Слава и репутация – это не главное. Я – временный гость в этом мире. Я должен жить в этом мире, чтобы быть полезным для других», – такие здоровые мысли сами собой придут к вам. Вы сразу увидите, что осознание непостоянства и смерти меняет ваш образ мыслей. Это называется медитацией. Медитация, которая не делает вас чуть-чуть лучше, чем вы были вчера, похожа на машину без мотора. В ней нет смысла.

Важно, чтобы ваше размышление о Дхарме становилось эффективным, чтобы в вашем уме произошел определенный прогресс. Сила ума – это как иммунитет в вашем уме. Самое лучшее лекарство для укрепления вашего ментального иммунитета – это бодхичитта. Но как говорил Будда, вначале нет ничего более мощного, чем осознание непостоянства и смерти. Как говорил Будда, из всех следов самый большой след – это след слона, также из всех осознаний для начинающего самое мощное – это осознание непостоянства и смерти.

Поэтому один тибетский йогин говорил, что если вы не вспоминаете о непостоянстве и смерти во время утренней сессии, то вся ваша утренняя сессия пройдет впустую, потому что ваш ум не повернется к Дхарме. Вы будете заниматься практикой со своим старым привычным образом мышления, а каков ваш старый привычный образ мышления? Это радоваться похвале и расстраиваться из-за критики. Не только у вас, но и у всех живых существ восемь мирских дхарм – это старый привычный образ мышления. Потому что ум узкий, и из-за этого они не видят дальше собственного носа. Из-за этого они думают, что похвала – это полезно, а критика – это очень опасно. На самом деле похвала – это бесполезно, и когда вы проводите долгосрочный анализ, как шахматист, то понимаете, что похвала – это опасно, а критика наоборот очень полезна. Из-за узкого ума вы думаете, что это плохо, поэтому ваш ум реагирует автоматически. Стоит вас похвалить – и ум как маленький ребенок начинает «летать». Чуть-чуть критики – и сразу начинается депрессия. Потому что ум узкий, ум надо открывать.

Если вы не устранили эту свою старую привычку, то во время сессии у вас проявится старый привычный образ мышления, и тогда вся ваша практика не будет настоящей Дхармой. Бороться с восемью мирскими дхармами непросто, это очень трудно. Если вы сможете хотя бы немного побороть восемь мирских дхарм, то это уже станет основой для более высоких реализаций. Все остальные реализации тогда придут к вам гораздо легче. В строительстве дома самое сложное – это возвести фундамент. Когда есть хороший фундамент, построить крышу не так сложно. Шесть йог Наропы, махамудра, иллюзорное тело – после возведения фундамента их не так трудно практиковать, но это крыша, а фундамента у вас нет. Вы все летаете среди туммо, шести йог Наропы. Если вы практикуете туммо – концентрируетесь на пупке, то автоматически все ветры уходят вовнутрь и ваше тело нагревается. Но если у вас нет полной системы, то ваше туммо – это просто жар тела, в этом нет ничего особенного. Я видел ролик в интернете – один русский мужчина концентрировался, сидя на снегу, и его тело немного разогревалось. Потом его ум начал летать, он решил, что достиг высоких реализаций. Но в этом нет ничего особенного. Он не понимает полной системы, узнал какой-то кусок, получил небольшой результат и думает, что это высокая реализация. Но потом ум становится еще более большим, начинает думать: «Я йогин». До этого у вас было достаточно восьми мирских дхарм, но потом к этому прибавилось ощущение – я особый йогин. И к этому тоже можно привязаться, это еще хуже. Поэтому очень важно создать правильный хороший фундамент.

Далее этот мастер говорил, что если в течение дневной сессии вы не подумаете о непостоянстве и смерти, то вся дневная сессия пройдет впустую. Если во время вечерней сессии не вспомните о непостоянстве и смерти, то вся вечерняя сессия пройдет впустую. Поэтому вам необходимо эффективно медитировать на непостоянство и смерть, чтобы в будущем, просто вспомнив о непостоянстве и смерти, у вас в уме сразу же происходили какие-то изменения. Как вы, например, исследуете этот вопрос, исследуете и приходите к убежденности, что Земля круглая. После этого вам уже не нужно будет проводить слишком подробный анализ, достаточно будет одного или двух обоснований, чтобы вы сразу же сделали вывод – это потому, что Земля круглая. Она выглядит плоской, но вы будете понимать, что она круглая. Это иллюзия, она выглядит как плоская, но по-настоящему она круглая, на сто процентов. Если вы узнаете только одну или две причины, то не придете к

правильному выводу. Вначале вам нужно собрать всю информацию полностью. И потом вас будет убеждать одно или два логических обоснования. Вы можете подумать: «Как можно медитировать одновременно на непостоянство и смерть, бодхичитту, теорию пустоты?» – но если у вас есть хорошая основа, то вам будет достаточно одного или двух обоснований, чтобы удерживать это в уме. Тогда йога божества, тантра будет для вас эффективна. Одному человеку нужно все это создать.

Я вам подробно объясняю, как медитировать на непостоянство и смерть. Тем из вас, кто не имеет убежденности в этих положениях, во время слушания учения нужно стараться развить такую убежденность. Если у вас возникают какие-то вопросы, не давите их в себе. Очень важно высказывать их, задавать духовному наставнику или друзьям по Дхарме, чтобы у вас развивалась эта убежденность.

Когда вы медитируете на непостоянство и смерть (сейчас я вам объясняю это все очень подробно), перед собой визуализируйте Поле заслуг. Те из вас, кто уже получал посвящение, визуализируйте себя в облике божества. Из сферы пустоты вы являетесь в облике божества. И это становится союзом практики сутры и тантры. Далее вы обращаетесь с молитвой к Полю заслуг: «С безначальных времен и по сей день, из-за собственной ограниченности ума; из-за отсутствия видения дальше этой жизни; из-за мысли, что эта жизнь – это все, что может быть; из-за концепции постоянства и мысли о том, что я буду жить эту жизнь очень долго, – из-за всего этого с безначальных времен и до сих пор я обманывал сам себя. Из-за этой узкободности, из-за этих неверных мыслей у меня проявлялись восемь мирских дхарм, так я впустую проводил все свое время. Любая деятельность становится бессмысленной из-за восьми мирских дхарм. Я не позволю такому произойти сегодня в моей жизни. Я буду медитировать на непостоянство и смерть, устраним концепцию постоянства из своего ума, и также я устраним из своего ума восемь мирских дхарм, чтобы мой ум искренне повернулся к Дхарме, что является источником счастья как для меня, так и для всех живых существ. Будды, бодхисаттвы, божества, пожалуйста, благословите меня. Пожалуйста, очистите меня от всей негативной кармы, которая мешает мне обрести реализацию непостоянства и смерти».

В этот момент вы визуализируете перед собой Поле заслуг. В качестве главной фигуры в центре – ваш Духовный Наставник в облике ламы Цонкапы. В сердце ламы Цонкапы располагается Будда Шакьямуни, а в сердце Будды Шакьямуни – Будда Ваджрадхара. Из его сердца и из сердец всех фигур Поля заслуг исходит свет, наполняет вас, очищает вас от всей негативной кармы, в особенности от той, что препятствует вам в достижении реализации непостоянства и смерти.

Далее второе – вы обращаетесь с просьбой о даровании благословения вашему уму, чтобы вы смогли достичь такой реализации как можно скорее. В этот момент вы визуализируете, как из фигур Поля заслуг исходит желтый свет и нектар, наполняет вас, ваш ум, и вы получаете благословение, чтобы достичь этой реализации гораздо быстрее. Вам нужно понимать такой момент: в буддийских текстах говорится, что реализации зависят от вас. Никто не может подарить вам реализации. Но это не означает, что вам никто не может помочь. Здесь говорится о том, что причину вам нужно создавать самим, никто не создаст за вас причину. Но что касается условий, то на сто процентов есть внешние божества, которые могут помочь вам. Например, если у вас нет какой-то научной степени или просто высшего образования, никто вам не предложит хорошую работу. Даже если вам дадут работу, это может быть очень опасно. Даже если у вас есть хорошее высшее образование, все равно нужен тот, кто порекомендует вас, чтобы вы получили хорошую работу. Все взаимозависимо. С точки зрения условий мы зависим от других людей, и мы зависим от божеств, но причины нам нужно создавать самостоятельно. Поэтому некоторые люди

думают, что в буддизме каждый сам по себе, но это атеистичный подход. Конечно, причины нужно создавать самостоятельно, но также мы очень сильно зависим от других людей, не только от божеств. Шантидева говорил: чтобы стать буддой, мы зависим не только от Будды, мы зависим от всех живых существ. Ровно настолько мы зависим от Будды, ровно настолько мы зависим и от всех живых существ. Поэтому Шантидева говорил, что уважать будд и не уважать живых существ – это очень неправильно.

Если вы хотите стать буддой очень быстро, то вы должны понимать, что очень сильно зависите от живых существ. Человек, который вас ругает, очень сильно вам помогает. Он дает вам силу ума. Ваш учитель вам так не поможет. Учитель дает вам мудрость, но настоящий тренер – это человек, который вас ругает. Поэтому все вам помогают. Даже враги вам помогают в развитии ума. В вашей жизни самый худший враг – это не какое-то живое существо, а ваши негативные состояния ума. Что касается живых существ, то даже если они вас ругают, критикуют, тем самым они помогают вам взрастить терпение. Кто вам вредит? Нет ни одного живого существа, которое могло бы вас отправить в ад, а негативное состояние ума может вас отправить в ад. Самый страшный враг – это ваши омрачения.

У вас должна быть такая убежденность, что все живые существа очень полезны вам, помогают в развитии ума. Поэтому для создания условий очень полезны божества и так далее. Поэтому вы можете обращаться к божествам с просьбами: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы те причины, которые я создал, проявились как можно скорее». И это называется прибежищем. Прибежище – это не так, что вы просите о чем-то Будду, и он делает чудеса. Причины, которые вы создавали, могут через благословение Будды проявиться быстрее. «Пусть причины, которые я создал, благодаря благословению проявятся как можно скорее», – и это прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Когда вы принимаете прибежище в Будде и Сангхе, то вы обращаетесь к ним с просьбой о помощи вам в создании условий. Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, то вы тем самым создаете причины. Дхарма – это когда вы порождаете позитивные состояния ума, когда накапливаете позитивную карму, опираетесь на позитивные состояния ума. Это принятие прибежища в Дхарме. Жить согласно советам Будды – это принятие прибежища в Дхарме. Одно хорошее качество в вашем уме – это Дхарма. Самый высокий уровень Дхармы – это третья и четвертая благородные истины. Это благородная истина пресечения страданий и благородная истина пути, то есть мудрость прямого постижения пустоты. На основе этого вы можете понять, что божества могут благословить вас для достижения реализаций.

В наши дни современным людям необходим этот аспект. Потому что вера у вас очень слаба, а когда в буддизме говорится, что все зависит от вас, то вера становится еще слабее. Вы немного атеисты, и когда вы слышите, что все зависит от вас, то вы перестаете полагаться на божеств. Вы в достаточной степени атеисты, зачем еще говорить, что все зависит от вас? Тогда ваше эго будет еще больше утверждаться, говорить, что оно ни от кого не зависит. Это неправильно. Одна крайность – когда вы просите других все за вас делать, а другая крайность – когда вы говорите: «Я все могу сам и ни от кого не завишу». Надо придерживаться золотой середины. Вам что-то надо делать самим, но не все в ваших руках. Поэтому вы просите о помощи, чтобы вам помогли создать условия, потому что вы тоже не можете все сделать. Даже маленькое мирское дело не может сделать один человек. В духовном развитии важно благословение божества. Посмотрите на Поле заслуг, там не только божества. Там есть даки и дакини. Даки и дакини – это те, кто создает благоприятные условия для практикующих. Также есть защитники Дхармы. Функция защитников Дхармы – для достижения духовных реализаций у вас есть множество препятствий, и защитники Дхармы помогают вам устранить все эти препятствия. Посмотрите по каналу «Discovery» –

черепашки вылупляются из яиц и потом добираются до моря. Как много черепашек умирает по пути к морю! На черепашек налетают птицы, уносят их и съедают. В конце концов, до океана доползают очень и очень немногие.

Когда наш ум начинает поворачиваться к Дхарме, для этого существует множество препятствий, поэтому, в конце концов, лишь у немногих ум по-настоящему поворачивается к Дхарме. И здесь нам необходимы защитники Дхармы, которые помогли бы нам и защитили от препятствий при повороте ума к Дхарме. Даже если вы умрете, то благодаря помощи защитников Дхармы вы переродитесь в том месте, где существует Дхарма и где с самого раннего возраста у вас проявится интерес к Дхарме – это все функция защитников Дхармы. Все это существует, вы просто не видите этого. Но вам нужно верить, что это есть. Все это как Сангха. Защитники Дхармы, даки, дакини – как Сангха помогают вам в создании благоприятных условий и очень полезны. Если вы хотя бы немного понимаете этот механизм, то в вашем сердце порождается очень сильное прибежище.

Вернемся к теме. В этот момент вы визуализируете, как желтый свет исходит из Поля заслуг, в особенности из сердец даков, дакин, защитников Дхармы, из сердец всех божеств, и благословляет ваш ум. Вы обращаетесь с просьбой: «Пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью». Почувствуйте в этот момент, что они дают вам обещание. Мой Духовный Наставник говорил, что объекты прибежища – Будда, Дхарма и Сангха все время хотят защищать живых существ, потому что они любят других больше, чем себя. Благодаря невероятно сильной любви и состраданию они все время ждут и хотят помочь всем живым существам. Почему же они не могут помочь? Мой Духовный Наставник говорил – потому что у живых существ умы не обернулись к ним, поэтому они не могут им ничем помочь.

Мой Духовный Наставник говорил, что если вы хотите крюком зацепить какой-то объект, в этом случае у этого объекта тоже должна быть какая-то петля, за которую вы сможете подцепить его, иначе вы его не поднимете. Хотя у божеств, у защитников Дхармы, у Трех Драгоценностей есть такой крюк для защиты живых существ, но если у самих живых существ при этом нет петли веры, то они не смогут защитить вас. Будды и божества делают огромное благо всем живым существам, но почему вы его не получаете? Они не виноваты, они всегда хотят вам помогать – миллионы калп назад они дали такое обещание. Ваш сумасшедший ум думает только об этой жизни, как параноик, который может думать только об одной вещи, и из-за этого ненормального ума они ничего не могут сделать. Они все время молятся: «Пусть их умы повернутся к Дхарме». Они не молятся о каких-то высоких реализациях, о махамудре, шести йогах Наропы, они молятся: «Пусть их умы искренне повернутся к Дхарме». Если вы искренне в своем уме повернетесь к Дхарме и если утвердитесь в этом, то все реализации придут к вам сами собой. Фермеры, которые возделывают землю, не думают все время об урожае, они думают о том, как и когда все правильно сделать. Они вовремя вносят удобрения, вовремя поливают землю, и потом урожай растет сам по себе, потом уже не так трудно. Они безошибочно сеют зерно, создают все условия для его роста – это самое тяжелое. Потом они сидят спокойно и поют песни, а урожай растет сам по себе. Нет необходимости читать молитвы, чтобы урожай рос быстрее, он будет расти сам по себе. Самое главное – это фундамент. Поэтому вам нужно понять, что то, что ваш ум не повернулся к Дхарме, это ваша самая большая ошибка. Думайте так: «Как только мой ум повернется к Дхарме, меня окружают все будды и бодхисаттвы. Так у меня появится вера в них, и это как петля. С их стороны уже есть крюк, поэтому я всегда буду защищен». Тогда вы на сто процентов пойдете вверх. Когда Атиша только приехал в Тибет, люди просили у него учения по махамудре, по ясному свету, Атиша отвечал, что у него есть уши и он их услышал. Он отвечал: «Зачем вам все это? Сначала важна вера, развивайте веру». Это слова Атиши. Вначале у вас веры нет.

Ваш ум должен повернуться к Дхарме. Вам нужно устранить восемь мирских дхарм из своего ума, которые являются главными препятствиями к достижению вами духовных реализаций. Хороший фермер скажет, что если вы не прополите поле, не удалите все опасные сорняки, то какие бы семена вы ни сажали, эти сорняки их уничтожат. Вначале все эти опасные ядовитые растения нужно убрать, все нужно очистить, тогда поле будет хорошо подготовлено, а Дхарма – это зерна, которые вы посеете на этом поле. Тогда медитация на драгоценную человеческую жизнь, непостоянство и смерть, отречение, бодхичитту, медитация на пустоту, медитация на тантру – все будет эффективно. Это учение, которое я получил у Его Святейшества Далай-ламы и моего Духовного Учителя Пананга Римпоче, который медитировал в горах тридцать пять лет. Через опыт они дали этот комментарий, и я тоже даю его вам.

Существует множество разных видов учения, разных комментариев. Бывают комментарии по передаче общей информации, есть опытные комментарии. Здесь в основном я передаю вам учение как опытный комментарий, поэтому вам нужно искренне практиковать. Опытный комментарий передается не на широкую публику, а на узкий круг учеников, тех, кто искренне хочет практиковать. Ко мне обращались с просьбами о том, чтобы учение давалось в большом зале, но в большом зале я не смог бы передавать такие учения. Туда придет очень много новых людей, поэтому получайте такое учение здесь, даже если вам, может быть, не очень хорошо видно. Вам неудобно сидеть, но зато полезно. В большом зале вам будет удобно, но не так полезно. Чтобы получить это учение, я пешком целый час шел в горах к тому месту, где медитировал Пананг Римпоче. Мы сидели в очень маленькой комнате, слушали учение, и оно было очень полезно для нас.

Итак, из Поля заслуг исходит желтый свет и благословляет вас на достижение реализаций. Далее, вы сидите в позе медитации. Я объясняю вам то, как в будущем заниматься формальной медитацией. Если вы не занимаетесь медитацией формально, то просто в повседневной жизни вспоминайте эти положения, это тоже полезно для изменения образа мышления. Необязательно сидеть в формальной позе, вы можете ехать в метро и думать об этой теме, тогда ваш ум будет меняться. Если в метро вы будете думать: они мне так сказали, другие мне так сказали, то разовьется гнев. Тогда почему вы не можете в метро развить чувство непостоянства и смерти? Думайте так: «На этой станции одна группа людей вышла, а другая группа людей вошла, это тоже непостоянство. В жизни тоже все меняется. Кто знает – кто выйдет на следующей станции? Одна группа уйдет, другая придет, – это наша жизнь. Почему я слишком много думаю о своем «я», о карьере, говорю много слов, думаю, что это самое главное, думаю о спутнике жизни?» Настоящий спутник жизни – это доброта вашего ума, бодхичитта, мудрость познающая пустоту. Вы думаете, что иметь спутника жизни – это счастье, но это необязательно. Потом вы начинаете думать, что все это неважно. Если есть муж – хорошо, если нет – еще лучше. Если жена есть – это хорошо, если ее нет, то это еще лучше. Самые главные муж и жена – это ваша Дхарма, ваша доброта, ваше понимание Дхармы, это будет с вами жизнь за жизнью. Спутник жизни – это тот, кто будет рядом с вами в трудные времена. Ваш жена или муж не обязательно будут рядом с вами в трудные времена. Ваша Дхарма, ваши хорошие качества ума всегда будут с вами. Тогда зачем вам нужен другой спутник жизни? Поэтому вы не будете думать, что это главное, это тоже мирская дхарма – мне нужен муж, мне нужна жена. Или – мой муж не такой умный, он глупый, я хочу другого, умного мужчину, который будет хорошо зарабатывать – все это мирская дхарма. Потом вы начинаете искать другого мужа, а в результате все теряете, у вас появляется все больше и больше сомнений, и невозможно жить спокойно. Это ненормальный ум. Скажите себе: «Самый хороший спутник жизни – это Дхарма, хорошие качества ума, и я буду это развивать», – тогда ваш ум будет так счастлив! Вы будете ехать в метро, и ваш ум будет так спокоен! Когда в уме есть Дхарма, все сразу меняется. Даже иммунная система станет сильной. Врачи говорят, что нет отдельного лекарства для



иммунной системы. Они говорят, что самое лучшее лекарство для иммунной системы – это доброта. Когда вы развиваете хорошие качества ума, иммунитет тоже становится сильным. Здоровье тела приходит само собой.

Итак, когда вы сидите в позе медитации, далее переходите к формальной медитации. Первое, о чем вы размышляете, это о пяти недостатках не размышления о непостоянстве и смерти. Среди них первый – это непамятование о Дхарме. Из-за того, что вы не помните о непостоянстве и смерти, ваш ум не будет памятовать о Дхарме или не повернется к Дхарме. Ваш ум не будет думать о Дхарме, будет размышлять только о восьми мирских дхармах. Некоторые люди в течение целого дня в уме не порождают даже одного хорошего качества ума, не думают, что благие качества ума – это очень важно; не порождают ни одной мысли, что самое главное – это хорошие качества ума. Здоровый ум – это самое главное в нашей жизни. Но мы круглые сутки вообще не думаем об этом. Вы думаете о неважных вещах, и думаете, что они самые главные – это ваша ошибка. Вы думаете так из-за концепции постоянства.

Ваша драгоценная человеческая жизнь проходит впустую из-за непамятования о Дхарме. Если вы не памятуете о непостоянстве и смерти, то даже если занимаетесь практикой, вы делаете это просто формально. Вы говорите: «Если я не сделаю практику, геше Тинлей огорчится, я обещал, поэтому я должен это сделать». Но я не получаю ничего от этого, делать практику выгодно вам, не думайте, что ваш учитель обидится. Вы должны заниматься практикой потому, что не хотите тратить свою жизнь впустую, хотите развить хорошие качества ума. Практика Дхармы – это развитие хороших качеств ума, а не просто чтение каких-то текстов. Не просто читайте как попугай – в этих словах есть хороший смысл. Над этим смыслом надо размышлять. Когда вы думаете над хорошим смыслом, ваш ум меняется. Когда ум становится чуть-чуть добрее – это называется практикой Дхармы. Вначале без формальной практики вы не можете развивать свой ум. Нужно выполнять формальную практику, не позволять уму думать о странных вещах. Обращайтесь к себе: «Ты очень ненормальный, побудь один час немного нормальным, не увлекайся восемью мирскими дхармами, что ты можешь получить от них? Посмотри на всех друзей, родственников, они всю жизнь гоняются за восемью мирскими дхармами, но ничего не получают в конце. Они уходят с пустыми руками. Они приходят с пустыми руками и уходят с пустыми руками, у них нет ничего. От них остается просто память, ты тоже так хочешь?» – тогда потихоньку ум начнет соглашаться. Тогда вы начнете заниматься практикой не потому, что обещали, а потому что поймете, что это вам полезно, и вам нужна дисциплина. Вы будете с радостью заниматься практикой.

Но это не происходит, потому что в то время, когда вы читаете молитвы, одновременно вы думаете: сегодня я пойду туда-то, сделаю то-то и то-то и так далее. Некоторые тибетские монахи тоже говорят, что когда читают молитву, они создают план дел на сегодня, думают, куда пойти, что купить, во время молитвы вспоминают, что надо сделать. Это неправильно. Все это происходит из-за непамятования о непостоянстве и смерти. Если вы искренне будете помнить о непостоянстве и смерти, то вы будете совершенно другим человеком. Тогда вы будете практиковать Дхарму, понимая, что эта жизнь очень короткая, кто знает, может быть, я умру завтра. Когда у вас есть памятование, что вы можете умереть в любой момент, вы думаете, что если не используете такую драгоценную человеческую жизнь, то вы очень глупый. Вы не хотите быть таким глупым, поэтому искренне развиваете хорошие качества ума. Потом у вас будет огромный прогресс.

Итак, первый недостаток не размышления о непостоянстве и смерти – это не памятование о Дхарме. Если вы думаете о непостоянстве и смерти, то у вас появляется памятование о

Дхарме. Вы можете вместе обдумывать как недостатки от непамятования, так и преимущества памятования. Они оба друг другу помогают.

Второй недостаток не размышления о непостоянстве и смерти – это невыполнение практики при наличии памятования. Первый недостаток от неразмышления о непостоянстве и смерти – это то, что вы не помните о Дхарме. А второй состоит в том, что даже если вы помните о Дхарме, вы будете откладывать практику на потом. Вы будете говорить: потом, пока я занят, потом, потом, а потом вы умрете. Жили-были один учитель и его ученик. Учитель все время нагружал ученика работой. Ученик периодически спрашивал у учителя: когда же мы пойдем на пикник? Учитель говорил, что когда мы закончим эту работу, потом пойдем на пикник. Итак, он все время откладывал на потом, но это потом никогда не наступало. Однажды учитель и ученик шли вместе по дороге. Учитель не мог хорошо видеть, у него было слабое зрение. Мимо проходили четыре человека, которые несли покойника. Учитель спросил у ученика: что это такое, кого они несут? Ученик сказал, что это человек, который закончил свою работу, и теперь отправляется на пикник. Если вы все время откладываете практику на потом, то, может быть, в конце концов, начнете медитировать, только лежа на кладбище в гробу. В России гробы очень похожи на коробки для медитации. В таком комфорте вы будете медитировать, лежа на кладбище. Все эти ошибки откладывания практики Дхармы на потом возникают из-за того, что вы не размышляете о непостоянстве и смерти и о том, что смерть может наступить в любой момент.

Третий недостаток – выполняемая практика недостаточно чиста. Даже если вы выполняете практику, но при этом не размышляете о непостоянстве и смерти, то практика не будет чистой, не будет искренней. Ваш ум не размышляет о непостоянстве и смерти, и из-за этого он не повернулся к Дхарме, то есть ваша практика Дхармы не будет искренней. Почему? Потому что глубоко внутри в уме вы будете думать о чем-то другом, считая это более важным, чем эта практика Дхармы. Вы думаете: как бы мне побыстрее закончить, чтобы я смог заниматься этим интересным делом. В глубине души вы думаете, что это важнее, чем практика Дхармы. Потому что ваш ум узкий. Он не понимает непостоянство и смерть и то, что в любой момент может умереть. Что главное после смерти – этой информации вы не знаете. Во время смерти ничто не важно. Царь во время смерти ничего не сможет взять с собой. Все богатство, все вещи, которые вы считаете главными, ни одной копейки вы не сможете забрать с собой. Когда вы это знаете, вы думаете: что же тогда важно? Тогда внутри вы разовьете понимание, что только Дхарма важна, и тогда вы будете искренне практиковать. Если вы думаете, что восемь мирских дхарм – это главное, то ваша практика не будет искренней. Даже если вы наденете монашеские одежды, даже если вы будете сидеть на главном монашеском троне, но если внутри вы не думаете о непостоянстве и смерти, тогда мирские вещи для вас – это самое главное. Вы говорите одно, а внутри чувствуете совсем другое. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что это называется лицемерием. Его Святейшество Далай-лама подчеркивает, что лицемерить, нося духовные одежды, – это очень опасно и для самого этого человека и для общества.

Все эти ошибки возникают не из-за того, что эти священники или монахи плохие, просто они не размышляют о непостоянстве и смерти, и поэтому возникает такая ограниченность. Если их немного подтолкнуть на разговор о непостоянстве и смерти, тогда они опустят свои глаза вниз, и признают, что делали ошибки. Они сразу изменятся, и на следующий день будут читать искренние молитвы. Если священник не думает о богатстве, а думает о непостоянстве и смерти, думает о том, как полезны его доброта и хорошие качества, тогда он искренне будет опираться на это. Это преимущество размышления о непостоянстве и смерти. А если вы не будете размышлять о непостоянстве и смерти, то ваше поведение будет именно таким лицемерным. Вокруг очень много лицемерия из-за неразмышления о непостоянстве и смерти. Также передо мной вы все себя ведете как очень хорошие ученики,

но на самом деле не выполняете правильно практику Дхармы. Вы не размышляете о непостоянстве и смерти, поэтому неискренне практикуете. Говорите одно, а по-настоящему думаете другое. Вы сами себя обманываете. Вы не меня обманываете. Когда вы все это хорошо поймете, вы не будете обманывать сами себя. Если вы не медитируете на непостоянство и смерть, не размышляете о непостоянстве и смерти, то вы будете обманывать сами себя.

Следующий недостаток – это возрастание омрачений. Он состоит в том, что из-за не размышления о непостоянстве и смерти концепция постоянства у вас становится очень сильной. Когда концепция постоянства становится очень сильной, вы начинаете готовиться к тому, чтобы долго жить в этом мире. Тут приводится такой пример. Представьте, что вы выпали из летящего самолета. С каждым мгновением вы падаете и приближаетесь к земле, но при этом не думаете, что вы падаете, потому что лететь еще очень долго. Вы думаете, что вы летаете, а не падаете. Вы начинаете строить планы и думать: как же стать особым могущественным человеком среди всех тех людей, которые падают вместе с вами? Потом вы захотите сидеть на самом главном троне, вы начнете думать о том, как столкнуть с трона другого человека и это уже политика. Мирская политика – это когда кто-то сидит на месте, а кто-то другой начинает плести интриги, чтобы столкнуть его и занять это место. Сейчас у нас такая политика. Настоящая политика не такая. Я изучал настоящую политику – это знание, что люди в обществе не могут жить без взаимосвязей друг с другом, поэтому нужно сделать так, чтобы все были полезны друг другу, жили в гармонии, а не так, что один человек контролирует все, это не политика. Дикие животные живут вне зависимости друг от друга, но мы, люди, живущие в обществе, мы все зависим друг от друга. Поэтому нужно создать такую систему, в которой всем было бы хорошо жить, чтобы все были довольны. Это называется политикой. Но сейчас политика стала другой. Таким образом, борьба за какое-то место, за какие-то другие вещи становится более важной.

Для большинства женщин становится главным, чтобы их считали красивыми. Это мирская дхарма. «Я падаю, но это ничего, самое главное, чтобы люди говорили, что я красива», – она смотрит в зеркало, поправляет прическу, но к падению совершенно не готовится. Если бы вы знали свою реальную ситуацию, то поняли бы, что не важно – красивы вы или некрасивы, вы падаете и вам нужен парашют. Все это мирские детские игры, и если вы поймете это, то ваши глаза и ум откроются. Поэтому вы думаете, что не хотите становиться мэром города, не хотите сидеть на троне, не хотите, чтобы вас называли самой красивой, и если вам дадут сундук, полный золота, – этого вы тоже не хотите, потому что вы знаете, что падаете вниз. Вы понимаете: «Если мне дадут водки или шампанского для временного счастья – я тоже этого не хочу. Временное счастье тратит мое время. Мне нужен парашют Дхармы. Если у меня будет парашют, то я смогу спокойно приземлиться». Если у вас будет полное понимание ситуации, то ваш ум будет интересоваться только Дхарма. Вы захотите парашют Дхармы, а остальное: если есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Остальное – не главное, это детские игрушки. В игрушки можно чуть-чуть поиграть, но это не главное. Такое вам на ум не приходит из-за концепции постоянства. Из-за концепции постоянства вы, падая, интересуетесь только восемью мирскими дхармами. При этом из-за не памятования о непостоянстве и смерти вы не практикуете, как полагается. Из-за всего этого возрастают омрачения, и жизнь становится бессмысленной. Омрачения возникают из-за этих мирских дхарм. Ваши восемь мирских дхарм становятся главными целями, из-за этого возникают гнев, зависть, привязанность, начинаются интриги и так далее. Все эти омрачения возрастают из-за неразмышления о непостоянстве и смерти. Вам нужно понимать, что корень омрачений – это неведение, но концепция постоянства делает омрачения еще сильнее.

Пятый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти – это сожаления в момент смерти, вы умрете с очень большими сожалениями. Почему? Потому что то, что вы считали очень важным в течение жизни – восемь мирских дхарм, в момент смерти вы поймете, что все это вам не поможет. Красота лица тоже не поможет, даже титул «мисс вселенная» во время смерти будет пустыми словами. Сундук золота – во время смерти вы поймете, что это тоже вам не поможет. Какой бы громкой ни была репутация, например, как у Чингисхана, Сталина, – мы их все знаем, но во время смерти это просто пустые слова, они не помогут. Временное счастье, которое вы переживали, это как сны. Шантидева говорил, что если вы переживали счастье во сне, то вам казалось, что прошло сто счастливых лет, а когда вы просыпаетесь, то для вас это просто воспоминание. Пережитое временное счастье не принесет вам никакой пользы во время смерти. Потом вы поймете, что вы не занимались в жизни тем, что было бы вам по-настоящему полезно, – Дхармой. «То, что для меня сейчас неважно – я думал, что это важно. Какой же я был глупый!» – и вы будете испытывать сожаление.

Если вы будете испытывать сожаления в момент смерти, то это хорошо, это намного лучше, чем ситуация многих других людей, которые умирают вообще без всяких сожалений, – это еще хуже. Они сразу попадают в низшие миры, в ад. Кто испытывает сожаление, у того есть шанс получить хорошее перерождение. Если человек выпил яд и понял, что выпил яд, то есть шанс его спасти, врач сразу придет и спасет. Но если человек выпил яд, и у него нет сожаления, а есть чувство, что сделано все правильно, что было выпито лекарство, а не яд, тогда это кошмар, – он умрет, нет другого варианта и нет возможности спастись. Если вы сделали неправильный поступок, а сожаления нет, то это очень опасно, нужно всегда сожалеть в том случае, если вы неправильно поступили.

Следующее – это преимущества размышления о непостоянстве и смерти. Первое – памятование о Дхарме. Когда я объяснял тему недостатков от не размышления о непостоянстве и смерти, я также затронул и момент преимуществ, поэтому вам будет это проще понять. Вам нужно подумать о том, что благодаря размышлению о непостоянстве и смерти вы автоматически будете помнить о Дхарме. Потому что они взаимосвязаны. Если вы думаете о непостоянстве и смерти, и если вы при этом умный человек (это относится не ко всем), то Дхарма появится в вашем уме. Если вы размышляете о непостоянстве и смерти, но при этом у вас не проявляется Дхарма в уме, а вам приходят на ум только восемь мирских дхарм, то это означает, что вы очень глупы или, может быть, вы не понимаете механизма. Или не думаете о том, что есть жизнь после смерти.

Если нет убежденности в том, что есть жизнь после смерти, то эта тема не будет для вас эффективна. В Америке один тибетский лама давал учение о непостоянстве и смерти, о страданиях в низших мирах. Одной женщине порекомендовали отправиться к этому тибетскому ламе и получить учение, поскольку это очень хорошее учение. Она немного послушала лекцию и вышла из помещения. Ее подруга-буддистка спросила: «Почему ты ушла, ведь это такая полезная лекция?» Та ей ответила: «Нет, нет, для меня в этом не было ничего полезного. У меня достаточно проблем, а этот тибетский лама начал говорить о новых проблемах, буддийских проблемах. Я не могу решить свои проблемы, зачем же мне еще нужны буддийские проблемы?» Но это не буддийские проблемы, это проблемы вашей жизни. Когда ученые открывают новые болезни, эти болезни не являются болезнями ученых. Вы не можете сказать: «Это болезни ученых, они мне не интересны, у меня есть достаточно болезней, зачем мне нужны новые болезни ученых?» Это не болезни ученых. Они открывают новые болезни, о которых мы не знали и поэтому не могли вылечиться. Мы думаем о болезнях на грубом уровне, но мы не думаем о болезнях на тонком уровне. Ученые говорят, что грубый уровень – это не главное, главное – тонкий уровень, его нужно убирать. Это полезно знать. Если вы говорите: «У меня достаточно болезней, у меня болит голова, а

ученые говорят о бактериях, вирусах, которые я вообще не видел», – это тупой ум. Поэтому буддизм не говорит о буддийском страдании, это наши страдания, которые открыл Будда.

Следующее преимущество – возрастание стремления к практике. Если вы размышляете о непостоянстве и смерти, то преимущество будет состоять в том, что вы не будете откладывать практику на потом, вы сразу же захотите заняться практикой. Каждый раз, когда будет возникать негативная мысль, вы будете останавливать себя и говорить: «Нет, нет, я не хочу так думать, я хотел бы развить здоровый образ мышления». И это практика Дхармы. Настоящая практика Дхармы – это не пускать нездоровый, больной образ мышления, и развивать здоровый образ мышления, от которого лицо становится ярким, ум спокойным, энергия в теле движется спокойно. От вас идет очень гармоничная энергия, люди вокруг вас будут счастливы, даже собаки будут спокойны – это называется буддийская практика.

Практика – это не так, что рано утром в три часа вы встаете, начинаете звонить в колокольчик и дамару, не спите сами и не даете спать соседям. Не давать спать всему дому – это не буддийская практика. Его Святейшество Далай-лама говорит, что он не силен в совершении ритуалов, он устал от ритуалов. Это слова Его Святейшества, что ритуалы – это не главное. Главная буддийская практика, говорит Его Святейшество Далай-лама, это не пускать в свой ум нездоровый образ мышления. Всегда здоровый образ мыслей – это практика, не обязательно читать мантры. Не обязательно звенеть в колокольчик, колокольчик – это символ. Не обязательно всем его показывать, это символика, там есть тонкий механизм. Его Святейшество Далай-лама говорит, что самое главное – это здоровый образ мышления, любовь, сострадание. Если вы любите других, то им это немного полезно, но вы сами получаете от этого большую выгоду.

Если вы любите других, то вы тем самым себе оказываете большую услугу. Первое преимущество состоит в том, что ваш иммунитет становится очень сильным. Ученые также признают этот факт. Второе – ваша любовь к другим сделает ваш характер очень мягким. Только любовь к другим сможет сделать ваш характер мягким и ничто другое не сможет этого сделать. Когда вы любите других, даже своих врагов, вы сами обретаете преимущество, которое состоит в том, что ваш характер становится мягче. Если ваш ум внутри становится мягким, то покой ума появится сам собой. Если вы внутри грубый, злой, как ваш ум может быть спокойным? Любовь делает ум спокойным. Когда вы любите других, вам это более выгодно, чем другим. Далее третье – благодаря любви жизнь за жизнью вы будете счастливы. Тогда не любить других – для вас очень большая глупость.

Таким образом, когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, вам на ум приходит, что вы хотели бы развивать такие качества как любовь и сострадание. Думайте так: «Я хочу развивать в себе это, я глуп, если не люблю других». Если вы подумаете: «Я его любил, а он мне сделал плохо, поэтому я не буду любить его больше», – скажите себе, что так говорить глупо. Если вы любите кого-то, то это выгодно вам. Любят вас в ответ или нет – разницы нет. Поэтому всегда любите других, вам это выгодно. Тонкий механизм во всем этом вы поймете, если будете размышлять о непостоянстве и смерти. Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вы захотите практиковать Дхарму, не откладывая это на потом.

Следующее преимущество – практика становится чище. Когда вы размышляете о непостоянстве и смерти, ваши восемь мирских дхарм слабеют. Из-за того, что они становятся слабее, ваша практика становится чище. Тогда у вас будут три цели. Это долгосрочные цели и краткосрочные цели. Когда у вас в уме слабеют восемь мирских дхарм, на смену им приходят такие три духовные цели, которые называются тремя уровнями личности. Когда в буддизме говорится, что не нужно иметь привязанности, тем самым не

говорится, что не нужно иметь вообще никаких желаний. Буддизм проводит анализ желаний. У нас много тупых желаний, которые нам вредят, не приносят пользы. Это как бабочка, которая не знает природу огня. Она думает, что лампочка даст ей счастье, и из-за такого узкого ума стремится к лампочке. Все мирские дхармы такие же. Бабочка думает, что если она подлетит к лампочке, то лампочка даст ей счастье. Все ваши мирские дхармы такие же.

Когда ваши глаза открыты, вы понимаете, что объекты не те, чем кажутся внешне. Есть долгосрочные и краткосрочные цели. Краткосрочные цели – это нерождение в низших мирах, вам нужно хорошее перерождение, в котором вы сможете продолжать заниматься практикой. Долгосрочная цель – это освободиться от омрачений, не только ради себя, но ради помощи живым существам освободиться от омрачений и препятствий к всеведению. Краткосрочная цель состоит в том, что для того, чтобы устранить препятствия к всеведению, вам нужно устранить омрачения. Его Святейшество Далай-лама говорит, что если бы у бодхисаттвы был выбор, то он в первую очередь хотел бы устранить препятствия к всеведению. Потому что, если он устранил эти препятствия к всеведению, то обретет невероятный потенциал принесения блага живым существам, но для этого нужно устранить омрачения. Поэтому полная свобода от омрачений – это вторичная цель, это не главное.

Главная цель – это устранение препятствий к всеведению для того, чтобы достичь состояния будды ради блага всех живых существ, для этого мне нужно устранить омрачения. Но омрачения я не смогу устранить очень быстро, за один миг. Мне необходимо практиковать жизнь за жизнью. Поэтому мне необходимо практиковать в настоящий момент таким образом, чтобы жизнь за жизнью обретать драгоценную человеческую жизнь, продолжать свою практику и продолжать борьбу с омрачениями и препятствиями к всеведению. Таковы три цели духовного практика.

Искренне в вашем уме они появляются тогда, когда восемь мирских дхарм становятся слабее. Восемь мирских дхарм поддерживает концепция постоянства, которая является ошибочным состоянием ума. Все производные феномены каждый миг разрушаются. Поэтому у концепции постоянства нет базы. Вещи видятся крепкими, но они не прочные, это иллюзия. Все разрушается, нет ничего надежного. Когда вы это понимаете, то все восемь мирских дхарм, которые основаны на этой концепции постоянства, постепенно исчезают.

Например, если вы хотите построить дом из льда, то зимой это сделать не очень трудно. Ваш дом мирских дхарм выстроен из такого льда, который не является очень прочным. Почему он сохраняет прочность? Это из-за холода, низкой температуры концепции постоянства. Измените погоду, измените температуру – подумайте о непостоянстве. Тогда холод постепенно отступит, и в этом доме появится тепло. Этот дом из льда стоит не где-то снаружи, он в вашем уме, это дом, построенный из восьми мирских дхарм, который зиждется на этой концепции постоянства.

Эти восемь мирских дхарм мешают всему вашему духовному прогрессу. И поддерживаются они концепцией постоянства, которая является льдом, холодной температурой. Если вы подумаете о непостоянстве и смерти, то в вашем уме появится тепло. По мере того как тепла будет становиться все больше и больше, эти восемь мирских дхарм растворятся, растают, превратятся в воду. Вода – это тоже как состояние ума. В учении о махамудре говорится, что омрачения, насколько бы грубыми они ни казались, по природе – ясный свет ума. Из ясного света проявляются омрачения и исчезают, растворяясь обратно в ясном свете.

Комментарий становится очень длинным, но он очень полезен для вашей медитации. Если после этого вы начнете медитировать, то практика станет очень эффективной. Удостоверьтесь, что в будущем вы будете медитировать на эти темы, как минимум, по

одной неделе – на драгоценную человеческую жизнь, на непостоянство и смерть. Помедитируйте на все темы Ламрима, на каждую из тем медитируйте одну неделю, тогда ваша жизнь станет совершенно другой. На этом не останавливайтесь, затем снова проведите полный цикл медитаций по всем темам Ламрима. Тогда, если вы начнете развивать шаматху, то сможете гораздо легче развить шаматху, это очень хорошая подготовка к шаматхе.

В повседневной жизни также обдумывайте эти положения, и неформальная медитация станет для вас эффективной. А когда вы перейдете к формальной медитации, то она также станет очень эффективной. Неформальная медитация – это как размышление. Поэтому говорится о слушании, размышлении и медитации. Ваши размышления на темы Дхармы – это тоже как медитация, это уровень размышления. Тогда ваша медитация станет эффективной. Если вы не слушаете Дхарму, не обдумываете Дхарму, на что вы сможете медитировать?