

Как обычно, я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. То учение, которое вы сегодня получите, это учение о том, как медитировать на тему непостоянства и смерти, что очень полезно для устранения привязанности к этой жизни. Привязанность к делам одной лишь этой жизни – это очень большое препятствие к вашему будущему счастью. Здесь, когда говорится о том, что у вас не должно быть привязанности к делам этой жизни, это не означает, что вам вообще не надо думать о счастье этой жизни. Вам нужно заботиться о делах этой жизни, но при этом также знать, что это не самое главное, тогда у вас не будет привязанности. Привязанность к делам этой жизни возникает из-за того, что вы думаете, что это самое важное в вашей жизни. Если то, что не является самым важным в жизни, вы считаете таковым, тем самым вы допускаете ошибку, и возникают проблемы. Привязанность – это ошибочное состояние ума. Это когда неподобающий объект вы считаете объектом счастья, привязываетесь к нему, хотите заполучить его, – вот это называется привязанностью. Это ошибочное состояние ума, и вам оно приносит только страдания.

Например, безусловно здоровое состояние ума, – если вы понимаете, что это самое лучшее и хотите обрести его, в этом случае это не привязанность, поскольку является достоверным желанием. Вы полностью полагаетесь на это, и это действительно стоит того, поскольку никак вас не подведет, не обманет. Поэтому это не привязанность. Не все желания являются привязанностью. Здесь речь идет о том, что когда какой-то неверный объект вы считаете объектом счастья и хотите заполучить его, вот это называется привязанностью, это неверное желание. Желание обрести безусловно здоровое состояние ума, наоборот, называется отречением. Это желание у вас должно быть.

Если вы поймете, что привязанность – это ошибочное состояние ума, то постепенно перестанете гнаться за тем, что не приносит настоящего счастья. Например, если вы ничего не знаете о какой-то ране на теле, то, почесывая рану, получаете приятные ощущения, но затем вы начинаете чесать ее все сильнее и сильнее, думая, что так сможете сделать себя счастливым. Это ошибочное состояние ума, потому что, чем больше вы расчесываете свою рану, тем больше она становится, и ситуация становится все хуже и хуже. Это относится к тем объектам, к которым вы привязываетесь, к объектам вашей привязанности, – в конце концов, они приносят вам больше проблем. Во всех подробностях вы сможете это понять, если будете изучать четыре благородные истины. В особенности благородную истину о страдании. Когда вы поймете, что такое всепроникающее страдание, то поймете также, что все сансарические объекты – это всепроникающее страдание. Все они – это объекты только лишь страдания, среди них нет ни одного объекта счастья. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Эти слова имеют очень глубокий смысл.

Что такое нирвана? Если говорить просто, нирвана – это безусловно здоровое состояние ума, полностью свободное от омрачений. Это называется нирваной. Поэтому не думайте, что нирвана – это что-то абстрактное, что вы медитируете, медитируете и достигаете какой-то нирваны. Это не так. Или вы попали в нирвану, так не бывает. Нирвана – это безусловно здоровое состояние ума, которое вам необходимо культивировать постепенно, день ото дня, уменьшая какие-то негативные состояния ума, возвращая определенные позитивные состояния ума, и так вы будете приближаться к нирване.

Когда вы медитируете на непостоянство и смерть, вы уменьшаете привязанность к этой жизни. В особенности вашей целью является устранение восьми мирских дхарм из своего ума. До тех пор, пока вы не устранили восемь мирских дхарм из своего ума, вы можете быть человеком со взрослым телом, но внутри этого взрослого тела остается маленький ребенок. Небольшие слова похвалы – и вы очень рады, небольшая критика – и вы уже очень сильно

расстроились, вы просто как маленький ребенок. Немного временного счастья – и вы очень радуетесь, немного временных проблем – и вы сильно расстраиваетесь. У вас появляется какое-то богатство, немного имущества и вы воспаряете в небо. Далее, если вы теряете немного богатства и имущества, то оказываетесь в депрессии. Или, скажем, это относится к славе и репутации, вы можете, например, услышать о себе по телевизору или прочитать в газете – и сразу же воспаряете, думая, что вы суперзвезда. Далее, если вы слышите немного критики, или просто в течение длительного времени не слышите своего имени по телевизору, то уже оказываетесь в депрессии, считая себя вообще не человеком. Есть такие люди, которые считают, что если у них нет славы и репутации, то они перестают считать себя человеком, это очень неправильно. Это детский образ мышления. У нас сохраняется такой детский образ мышления с безначальных времен, и по сей день. Поэтому в тексте «Абхисамаяланкара» говорится о том, что те существа, которые не имеют прямого постижения пустоты, это существа, подобные детям. Но если говорить о тех, кто привязан к восьми мирским дхармам, то это вообще детские дети. Они дети среди детей. Это ваш уровень и вам нужно понимать его.

Пока какое-то время не задумывайтесь о высоких практиках. Сейчас в этот начальный период думайте о том, как же вам уменьшить восемь мирских дхарм в вашем уме и стать немного более взрослым человеком. Если вы хотя бы немного повзрослеете, станете более зрелыми, то я на сто процентов могу сказать, что депрессии в вашем уме уже не возникнет. Это будет невозможно, и для вас это реально. Нужно немного изменить образ мышления, необязательно сидеть в строгой позе медитации. Вы слушаете учение, которое я даю, много размышляете, и ваш образ мышления чуть-чуть меняется, – вы сразу станете другим человеком.

Недавно я написал стихотворение, которое назвал «Искусство размышления»:
 «Не расстраивайтесь из-за того, что у розы есть шипы.
 Вместо этого радуйтесь тому, что у шипов есть розы».

Здесь объект один и тот же, но два разных образа мышления. Эйнштейн говорил о том, что все относительно, все зависит от вашего образа мышления. Будда говорил, что все взаимозависимо, находится в зависимости от вашего ума. Если вы смотрите наружу с негативным состоянием ума, то даже своих родителей вы увидите, как ужасных, а с позитивным состоянием ума даже в своем враге вы будете видеть что-то хорошее. Это факт, это правда, открытая Буддой и также великим ученым современности Эйнштейном: все во внешнем мире очень сильно зависит от состояния нашего ума. Поэтому, когда вы сохраняете позитивный настрой, критика очень полезна для вас. Мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике. Потому что критика устраняет ваши недостатки. Не радуйтесь временному счастью, радуйтесь временным страданиям. Временное счастье увеличит ваши омрачения. Временные страдания очистят вас от негативной кармы. Временные страдания – это благословение вашего духовного наставника».

Далее мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь богатству и имуществу, а радуйтесь бедности. С богатством и имуществом вы будете страдать от его накопления и защиты. Благодаря бедности у вас появится время на практику Дхармы». Если бы вы все были очень богатыми бизнесменами, то у вас просто не было бы времени, чтобы прийти сюда и получить учение. Вы всегда будете бояться, что вам надо сделать одно, второе, у вас не будет времени. Из-за меньшего богатства вы получаете выгоду. Поэтому мастера Кадампа говорили, что бедность – это украшение духовного практика. Если вы меняете свой образ мышления, тогда то, что вы раньше ненавидели, то, что вам не нравилось, – бедность становится украшением вашей жизни. Потому что сама бедность не является ни хорошей,

ни плохой, это все относительно, зависит от образа мышления. То, что говорил Эйнштейн, что все относительно – это действительно, правда. Для кого-то бедность – это что-то ужасное, а для другого человека это нечто хорошее, все зависит от образа мышления. Он провел анализ и понял это. Вы на все можете смотреть и думать с позитивной точки зрения, тогда все для вас будет хорошим. Даже ваш враг для вас будет очень приятен. Потому что он очень хороший тренер, и делает ваш ум сильным. Смотрите на него как на прекрасного, приятного человека. Даже если он ругается, думайте так: «Как хорошо, мне это полезно!» Такая тренировка ума, которой учили мастера Кадампа, очень сильно опирается на тему непостоянства. Поэтому сильная и более глубокая реализация непостоянства – это очень хороший фундамент для более высоких реализаций.

Теперь мы снова возвращаемся к нашей теме медитации на непостоянство и смерть. В прошлый раз мы с вами обсудили пять недостатков неразмышления о непостоянстве и пять преимуществ размышления о непостоянстве. Что касается пяти преимуществ, то мы дошли до третьего преимущества: практика становится чище. Благодаря тому, что концепция непостоянства становится в вашем уме очень сильной, в зависимости от этого автоматически и ваша практика становится очень чистой. Без осознания непостоянства сама собой ваша практика чистой не станет, здесь необходим определенный механизм. Например, если вода грязная, то сама собой, автоматически она не станет чистой. Необходим определенный процесс, с помощью которого воду можно будет очистить. Средство, очищающее вашу мотивацию, это медитация на непостоянство и смерть.

Когда я медитировал в горах, со мной произошел такой случай. Однажды мне приснилась очень большая голова женщины, не было тела, была только голова. Эта женщина взглянула на меня и сказала: «Ты умрешь через три дня». Когда я проснулся, я почувствовал с большой силой, что это по-настоящему признак приближающейся смерти, что через три дня я умру, у меня осталось только три дня. Благодаря такой сильной концепции непостоянства, понимания, что я умру через три дня, когда я приступал к практике, автоматически вся моя практика становилась очень чистой. Как сказано в «Ламриме»: непостоянство и смерть очищает всю неправильную мотивацию, появляется чистая мотивация. Когда у вас сильна концепция непостоянства, все мирские дела для вас становятся ерундой, автоматически развиваются хорошие качества ума. Практика идет очень хорошо.

Эти три дня прошли очень гладко. Я очень хорошо занимался чистой практикой. На третий день вечером я подумал, что осталось всего два часа до смерти, поэтому решил умереть в позе льва. Я принял такую позу, какую принял Будда перед смертью. Страха не было, я думал: «Я умру, ничего страшного, все умирают. Я умру с заслугами, с хорошими качествами». Я полностью положился на Будду, Дхарму и Сангху. Я знал, что у меня есть на сто процентов надежный объект прибежища. Бояться нечего, я принял позу льва и решил умереть как Будда. Я заснул, но на следующее утро не умер. На следующее утро я подумал, что это был ненастоящий знак смерти, и ко мне вернулась концепция постоянства. Осознание непостоянства ушло, пришла концепция постоянства, и практика опять стала нечистой. Потом среди практики понемногу стали появляться мирские дхармы: если бы у меня было это, как было бы хорошо. Концентрация тоже ухудшилась. Почему нет шаматхи? Потому что есть концепция постоянства. Приходит очень много мыслей и концепций. Даже если убрать только концепцию постоянства, развить шаматху будет очень легко.

Один из главных инструментов для развития шаматхи – это концепция непостоянства. Один из главных инструментов для достижения отречения – это также реализация темы непостоянства и смерти. Для бодхичитты это тоже очень и очень важно. Без этого очень трудно развить бодхичитту. Если у вас очень сильна концепция непостоянства и смерти, то заботиться о других больше, чем о себе, для вас уже совершенно нетрудно. Потому что в

долгосрочном плане вам выгодно заботиться о других. В этой жизни вы можете умереть в любой момент. Поэтому вы поймете, что жертвовать счастьем этой жизни для долгосрочного счастья очень разумно. Почему вы не можете этого сейчас? Вы говорите, что забота о других больше, чем о себе, это очень хорошо, но вы не можете так действовать, потому что привязаны к этой жизни.

Вы знаете, что щедрость – это хорошо, но не можете пожертвовать даже сто рублей, потому что привязаны к этой жизни. Вы говорите красивые слова, но по-настоящему не можете отдать даже сто рублей. Это ошибка из-за концепции постоянства, вы думаете: вдруг вам самим это понадобится? Вы не можете отдать даже старые вещи, которые не носите, потому что думаете: вдруг мне понадобится, ведь я буду жить долго. Дома вы как крысы, собираете, собираете много мусора, нечем дышать. Из-за этого вы болеете. Все это из-за одной ошибки – из-за концепции постоянства. Это ваш самый страшный враг. С безначальных времен он обманывает вас, и в будущем он тоже будет вас обманывать.

Лама Цонкапа говорил, что человек, который очень хорошо может доказать, что звук непостоянен, но при этом цепляется за себя как за постоянного, это очень странный человек. Монахи очень хорошо доказывают, что звук непостоянен, поскольку является производным. Диспутируют, диспутируют, но когда заканчиваются диспуты, у них остается мысль, что я-то постоянен. «Я постоянен, я буду долго жить», – из-за таких мыслей возникают омрачения. У монахов тоже бывают омрачения: мой монастырь, его монастырь, а в монастыре лучшая – моя группа, а они из другой группы – все это возникает из-за концепции постоянства. Мы все находимся в заблуждении из-за этой концепции постоянства, и ее необходимо устранить медитацией на непостоянство и смерть. Преимущество размышления о непостоянстве и смерти состоит в том, что благодаря простому размышлению ваш ум, ваша мотивация становятся чистыми.

Следующее преимущество – это уменьшение омрачений, возрастание добродетели. Лама Цонкапа говорил о том, что размышление и реализация непостоянства – это очень хороший фундамент для устранения омрачений и для взращивания благих качеств ума. Поэтому те, кто хочет устранить свои омрачения и кто хочет реализовать весь потенциал своего ума, вначале медитируйте на непостоянство и смерть и устраните концепцию постоянства. Когда концепция постоянства исчезнет из вашего ума, то и замок, созданный из восьми мирских дхарм, тоже рухнет в вашем уме. Восемь мирских дхарм – это как дом, построенный из льда концепции постоянства. Когда лед этой концепции постоянства тает, в точности так тает и весь дом восьми мирских дхарм в вашем уме. Благодаря этому вы станете чистым духовным практиком.

Следующее преимущество – отсутствие сожалений в момент смерти. Благодаря размышлению о непостоянстве и смерти вы уменьшаете привязанность к этой жизни и готовитесь к будущей жизни, поэтому в момент смерти вам будет не о чем жалеть. Таковы пять преимуществ размышления о непостоянстве и смерти. Во время вашей медитации вам необходимо обдумывать эти положения и развивать убежденность в них все сильнее и сильнее, тогда желание медитировать на непостоянство и смерть будет становиться у вас все сильнее и сильнее. Желание устранить концепцию постоянства тоже будет становиться все сильнее и сильнее, и желание устранить восемь мирских дхарм тоже будет становиться все сильнее и сильнее. Тогда вы станете чистым духовным практиком.

Многие мастера говорили, что если вы привязаны к этой жизни, то вы не являетесь духовным практиком. Если вы привязаны к объектам сансары, то у вас нет отречения. Если вы привязаны только к собственному благополучию, то у вас нет бодхичитты. Если у вас

есть цепляние за истинность, то у вас нет верного воззрения. Это очень важные заключения в философии, их нужно помнить.

Теперь собственно медитация на непостоянство и смерть. Она состоит из трех основных положений и девяти обоснований. Первое положение – смерть неизбежна. Об этом очень важно думать, используя три обоснования. Используйте эти три обоснования, и вы придете к выводу, что однажды обязательно умрете. Это осознавать очень важно. Хотя мы знаем это, но мы так не думаем. Первое обоснование того, почему смерть неизбежна, состоит в том, что владыка смерти обязательно придет. Это такое образное выражение, которое в действительности означает, что рождение, в конце концов, заканчивается смертью, поэтому, однажды вы обязательно умрете. Когда есть рождение, то на сто процентов наступит и смерть. Поскольку есть смерть, то будет и новое рождение. Это закон природы, этого никто не создавал.

Будда говорил о четырех заключениях, одно из которых звучит так: любое рождение заканчивается смертью. Второе заключение: любая встреча заканчивается расставанием. Третье – любое накопление заканчивается истощением. Четвертое – любой взлет заканчивается падением. Это имеет отношение к вашим мирским восьми дхармам, о которых вы думаете, что они принесут вам счастье. Сколько бы вы ни были вместе с близкими людьми, сколько бы они ни говорили вам приятных слов, в конце концов, вы расстанетесь с ними.

То, что любое накопление заканчивается истощением – это означает, что, сколько бы вы ни копили богатства и имущества, прибегая к восьми мирским дхармам, думая, что это принесет вам счастье, вы могли это копить, копить, но, в конце концов, все это иссякнет. Например, вы можете спросить у пожилых людей, они всю жизнь что-то копили, и чем же сейчас они обладают? Ничем. Речь идет о мирском богатстве и имуществе. Сколько бы вы его ни накапливали, в конце концов, оно у вас истощится, таков закон природы. Почему? Потому что в философии говорится о том, что все материальные объекты очень ненадежны. Сегодня они есть, а завтра их нет. Случиться может все, что угодно. Все нестабильно.

Также это относится к вашему телу. Сколько бы вы его ни развивали, ни тренировали, все равно будет существовать определенный предел, сверх которого вы не добьетесь развития. Это то, что доказал Дигнага в труде по буддийской логике. У нашего тела есть определенные ограничения, сверх которых вы не сможете добиться развития, поскольку это ненадежный объект. Надежным является только одно – это качества вашего ума. В отношении них – сколько бы вы ни копили благих качеств своего ума, и также заслуг, в конце все это не иссякнет, а наоборот будет преумножаться, расти все больше и больше. Поэтому, если вы умные, то копите что-то такое, что в конце не иссякнет у вас само собой, и тогда ваша работа будет значимой. Если вы на песке у моря напишете красивые слова, то придет одна волна и ничего не оставит. Вся наша работа была такой же. С безначального времени по сей день, мы пишем что-то красивое на песке у моря. Нам немного мешают люди, и тогда мы злимся из-за этого, но приходит одна волна, и ничего не остается. Волна – это как смерть. Приходит смерть, и вы остаетесь с пустыми руками. С пустыми руками пришли, с пустыми руками ушли. У вас ничего нет, и нужно начинать все снова. Это ошибка. Нас никто не научил – что надежно, а что ненадежно. Потом Будда открыл нам глаза, что качества ума – это надежно. Копите это. Вы не можете копить другие вещи. Это очень полезный совет Будды.

Вернемся к теме, – то, что владыка смерти обязательно придет. Это означает, что любое рождение заканчивается смертью, и однажды на сто процентов я умру. Это все равно, что я выпал из летящего самолета. Поскольку я выпал и падаю, то однажды на сто процентов я

упаду на землю. Это то же самое – если вы знаете, что выпали из самолета, и с каждым мгновением приближаетесь к земле, то как вы поступите? Вы уже не будете теряться в этой глупой мирской деятельности. Если вы выпали из самолета с группой людей, и они вас называют очень хорошим, особым человеком, хотят выбрать вас в мэры города, вы скажете, что не хотите быть мэром города, потому что падаете, и вам нужен парашют. Вы знаете, что вы падаете. Если вам кто-то скажет, что вы очень красивы, вы не будете радоваться и восторженно смотреться в зеркало. Для вас не будет разницы, красивы вы или нет, потому что вы понимаете, что падаете вниз. «Зачем мне тратить много времени на фигуру?» – вы так подумаете, потому что хотите иметь только одно – парашют. Если при падении из самолета вы думаете о фигуре, делаете пластику лица, то вы очень глупы. Вы падаете, и в этот небольшой промежуток времени смотрите в зеркало, – это очень глупое поведение. Посмотрите на концепцию непостоянства с точки зрения этой аналогии, тогда вы станете немного более мудрыми. Потому что поймете, насколько вы сейчас глупы. Когда вы понимаете, что глупы, в этот момент вы становитесь немного умнее, если же вы считаете себя умным, то вы очень глупы. Будда говорил, что тот глупец, который знает, что он глуп, гораздо мудрее того глупца, который считает себя мудрым. Вас ничего не будет интересовать из мирских вещей, если вы знаете, что выпали из самолета, летите и с каждым мгновением приближаетесь к земле, все что вас будет интересовать – это только парашют. Вы захотите узнать – что же это за парашют? Вам будет интересно найти самый надежный парашют. Парашют – это прибежище в Трех Драгоценностях. После медитации на непостоянство и смерть, когда я передам вам практику прибежища, тем самым вы по-настоящему наденете на себя парашют.

Прибежище – это не просто когда вы повторяете: я принимаю прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе или читаете НАМО ГУРУБЭ, НАМО БУДДАЯ. Если у вас при этом нет никаких мыслей, то это не прибежище. Прибежище – это когда вы видите, что Будда, Дхарма и Сангха – это самые надежные объекты, что надежны только они, а все остальные мирские объекты ненадежны. Тогда от всего сердца вы захотите положиться только на эти три объекта. В особенности на Дхарму. Дхарма – это не что-то во внешнем мире, это благие качества вашего собственного ума. Если вы полагаетесь на Дхарму, то это прибежище. В любой трудной ситуации полагайтесь только на собственные хорошие качества ума. Добрые мысли – это прибежище в Дхарме. Если вас ругают, а вы не гневаетесь, это значит, что вы полагаетесь на благие качества ума. Когда приходит гнев, вы решаете, что не будете на него полагаться. Сейчас, если вас ругают, вы полагаетесь на гнев как на защитника. Гнев как защитник – это ваше прибежище. Он приходит как защитник, но по-настоящему он не защищает. Поэтому принимать прибежище в негативных состояниях ума – это очень неправильно. Прибежище – это когда в любой трудной ситуации вы полагаетесь на благие качества ума, полагаетесь на советы Будды, полагаетесь на Сангху, на тех, кто обрел прямое постижение пустоты. На остальных мирских людей не полагайтесь слишком сильно. Вы можете их любить, но не полагайтесь на них. Они ненадежны, как на них можно положиться?

Почему из-за романтических отношений молодые парни и девушки очень часто испытывают боль? Они полагаются на то, на что нельзя полагаться. Мужчина говорит красивые слова, и девушка начинает полагаться на него. Потом он говорит «до свидания», а она плачет. Мужчина тоже может положиться на девушку, принять в ней прибежище. Он будет думать, и говорить только об этой девушке. Вы принимаете прибежище, вы полностью полагаетесь на человека, это неправильно. Кто-то принимает прибежище в деньгах: встает утром, открывает глаза, и сразу – деньги, деньги, деньги.

Мы не являемся независимыми, мы зависимые существа, но мы не знаем, от чего нам зависеть, на что полагаться, – и в этом наша ошибка. Для вас очень важна тема прибежища,

в будущем я ее объясню вам. Когда вы искренне в своем сердце примете прибежище, ваша будущая карьера будет очень хорошей. Если говорить о прибежище, то без понимания пустоты вы не сможете правильно понять прибежище. Все равно ваше полагание на Будду, Дхарму и Сангху останется поверхностным и не будет особо глубоким. Если вы поймете теорию пустоты, тогда на сто процентов вы обретете очень ясное и очень глубокое понимание того, почему Будда, Дхарма и Сангха являются самыми надежными объектами прибежища. Таким образом, с помощью понимания теории пустоты ваша практика прибежища станет очень мощной.

Его Святейшество Далай-лама говорит, что без понимания теории пустоты вся ваша буддийская практика будет поверхностной, начиная от прибежища, и заканчивая практикой тантры. Поэтому очень важно изучать теорию взаимозависимости. У вас, россиян, нет таланта к однонаправленной концентрации. У вас нет такого таланта. Какой талант у вас есть? У вас есть талант к размышлению и анализу. Для буддизма это важнее, чем однонаправленная концентрация. Даже если у вас есть талант к однонаправленной концентрации, это не так важно, а если есть хорошие умственные способности, способности анализировать – это важнее. Используя это, вы можете легко развить концентрацию. У вас есть самый главный талант, но если вы сидите и напряженно медитируете на то, к чему таланта нет, то это выглядит смешно. Вам не подходит вид йогина и большие глаза, вам подходит галстук. Вам подходит аналитический подход, философия. Это разовьет и сделает корень буддизма в России крепким. С одной стороны вам нужно материальное развитие, а с другой стороны необходимо развивать свой ум. Это должно быть вместе. Заботьтесь о своей семье. Размышляйте о философии каждый день, становитесь все мудрее и глубже. Не теряйте свою культуру. Тогда буддизм укоренится в России. Если вы будете надевать странную белую одежду, носить на шее четки, говорить о махамудре, о каплях, о странных вещах, тогда, конечно, буддизм не укоренится.

Поэтому очень глубоко изучайте «Ламрим», а также очень важно изучать текст Чандракирти «Мадхьямакааватара» и текст Нагарджуны по шести обоснованиям. В этом заключено богатство буддийской философии. Занимаясь практикой прибежища, вам не нужно будет складывать у сердца руки, вы просто будете сидеть в позе медитации, но глубоко внутри вашего сердца вы будете опираться, полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху с очень ясным пониманием. Все мирские вещи вы будете видеть как иллюзию, с пониманием, что они ненадежны. Вы не будете на них полагаться, у вас даже не возникнет привязанность. Когда мы сильно к чему-то привязаны, потом мы начинаем полагаться на это. Если вы полагаетесь на стол, который ненадежен, в конце концов, вы упадете. Это ваша собственная ошибка. У всего этого есть такой фундамент как непостоянство и смерть, теперь вы видите, как все это взаимосвязано.

Второе обоснование того, почему смерть неизбежна: жизнь с каждой минутой укорачивается. Здесь пример, о котором вы можете подумать, – это масляный светильник. Подумайте с точки зрения логики: горит масляный светильник, и вы не добавляете в него масло. В этом случае с каждой минутой горения масло, которое в нем находится, потихоньку заканчивается, и на сто процентов это означает, что однажды он погаснет. Это логично. Такова теория вероятности. По этой аналогии можно сказать с уверенностью на сто процентов, что однажды вы умрете. Это факт. Потому что вашу жизнь ничто не продлевает, с каждым мгновением ваша жизнь укорачивается, и как масляный светильник однажды погаснет, также и вы на сто процентов умрете. Здесь подумайте: однажды на сто процентов я умру. Но смерть не будет концом вашей жизни, она будет началом следующей жизни. Если вы умные, то в этот момент вы подумаете: «Что же меня ждет в будущей жизни, что же мне сделать для будущей жизни, подготовил ли я к ней что-нибудь? Могу ли я сейчас что-то сделать для своей будущей жизни?» На сто процентов можете.

В настоящий момент есть очень много всего, что вы могли бы сделать для своей будущей жизни. Это подходящее время. Надо сказать, что это своевременно. Делать что-то для вашей будущей жизни – это своевременно, а если делать что-то сейчас для счастья в текущий момент времени, то уже слишком поздно. В отношении многого можно сказать, что уже поздно, но если говорить о вашей подготовке к следующей жизни, то сейчас у вас по-настоящему золотое время. Если вы опоздали купить куда-то билет, то думаете, что это кошмар, что уже поздно. Но для многих важных вещей еще не поздно. Думайте так: «Я не хочу снова сожалеть в будущем. Я хочу подготовиться к будущей жизни. Сегодня слишком поздно для чего-то, но можно сказать, что сегодня – золотой шанс для очень многого в будущем».

Такой образ мышления очень полезен. Благодаря размышлению о непостоянстве и смерти вы захотите использовать текущий момент вашей жизни для обретения долгосрочного счастья, и будете совершать действия своевременно. То, кем вы являетесь сейчас, это выбор, который вы сделали в прошлом. То, кем вы будете в будущем, зависит от ваших действий в настоящем. Поэтому если вы хотите светлого будущего, вместо совершения негативных действий совершайте позитивные действия. Это закон природы, этого никто не создавал. Будда просто открыл этот природный закон кармы. Поэтому Будда является величайшим ученым в области науки об уме на нашей планете. Недавно я сочинил стихотворение на эту тему. Скоро выйдет книга, в которой все это будет изложено, и я не знаю, как насчет вас, но для меня, когда я размышляю о философии, очень полезны такие стихотворения. Может быть, они также будут полезными и для вас.

Следующее обоснование состоит в том, что, даже если в течение жизни я не имею времени на практику Дхармы, я, несомненно, умру. Здесь говорится о том, что смерть неизбежна. Даже хотя у вас нет особо времени на подготовку, все равно вы умрете. Вы умрете быстро, не успев закончить дела. В один день, с незаконченными делами вы умрете на сто процентов. Нет ни одного человека, который к моменту смерти закончил бы все свои дела. Ваши дела не кончатся, но вы на сто процентов умрете. Поэтому, если вы думаете: «Сначала я закончу свои дела, а потом займусь практикой Дхармы», – то это самообман, потому что смерть неизбежна. Подумайте так: «Поскольку смерть неизбежна, я не буду теряться в одной лишь этой жизни, я обязательно буду готовиться к смерти». Вам нужно прийти к такому заключению: «Я очень глуп из-за того, что готовлюсь к существованию только в этой жизни, мне необходимо готовиться также и к будущей жизни». Но это не означает, что вам вообще не нужно готовиться к тому, чтобы продолжать жить в этой жизни. Вам необходимо к этому готовиться, но ваш главный план должен быть подготовкой к будущей жизни.

Раньше вашим планом **А** было счастье этой жизни, а план **Б** – это духовная практика ради будущей жизни. Вы думали: «Вдруг, есть нирвана? Я хочу попасть в нирвану». Теперь, помедитировав на непостоянство и смерть, вы должны полностью изменить свои планы, сделать их противоположными. Первым планом **А** должна быть подготовка к счастью будущей жизни. Потому что на сто процентов смерть однажды наступит. При этом смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни. Кроме того, эта жизнь очень коротка, как один день. А будущие жизни – это очень длительный период. Жизнь за жизнью, жизнь за жизнью – это очень долго. Сегодняшняя жизнь – это как один день. У бомжей всегда проблемы, потому, что они думают только о сегодняшнем дне. Почему мы страдаем? Потому что думаем только об одной этой жизни. Из-за этого мы тоже как бомжи. Когда бодхисаттвы смотрят на нас, они видят нас подобными бомжам, мы думаем только об этой жизни, не видим дальше этой жизни. Когда вы видите бомжей, вы думаете: «Как жалко, они думают только об одном дне, даже не думают о здоровье тела». Так же нас жалеют и бодхисаттвы. Благодаря такому ясному пониманию вы придете к тому, что вашим планом **А** станет

подготовка к счастью будущей жизни. На тот случай, если вы вдруг не умрете, тогда в силу вступает план **Б** – как прожить в этом мире. Нет необходимости заниматься слишком большим количеством разных дел, делайте эффективную работу. Даже в мирской области, если вы знаете, как вести себя искусно, то, занимаясь деятельностью эффективно, проявляя небольшую активность, вы сможете сделать очень много всего для выживания. План **Б** – это на случай, если вы не умрете, то есть вы готовитесь к выживанию в этой жизни. Кроме этого, вам должно быть достаточно того, чем вы уже обладаете.

Второе основное положение: неопределенность момента смерти. Здесь есть три обоснования. Это очень важное положение. Большинство людей знает, что однажды они умрут, но при этом у них нет осознанности в отношении этого. Это ошибка. Обрести убежденность в том, что однажды вы умрете – это не так трудно. Обрести убежденность в том, что вы можете умереть в любой момент – это очень трудно. Вы не можете представить, что способны умереть в любой момент. Это очень большая сила концепции постоянства. Есть очень много оснований считать, что смерть может прийти в любой момент.

Первое обоснование – это то, что продолжительность жизни в этом мире неизвестна, не определена. Например, на каких-то других планетах у существ есть вполне определенный срок жизни – это сто лет или тысяча лет или пятьсот лет, а на нашей планете жизненный срок не определен. Я не знаю точно, есть ли такой мир, в котором живут ровно пятьсот или тысячу лет, но такое говорится. Мы знаем, что на нашей планете нет такой определенности. Нет такого, что все живут по сто лет. Что касается продолжительности жизни, то некоторые дети умирают, прожив всего два дня. Некоторые живут два года. Некоторые умирают спустя двадцать лет. Кто-то может умереть в пятьдесят или в шестьдесят лет. Поэтому здесь нет такой определенности, что молодые умрут позже, а первыми умрут именно пожилые люди. Наш ум думает таким образом, что сначала умрут все старые, пожилые люди, а я умру потом, после них – это тоже сила концепции постоянства. Так выглядит, но это неправда, не факт. Потому что много молодых людей умирает раньше, чем старые люди. Наш ум думает, что тот, кто болеет, умрет раньше, а я здоровый и буду долго жить. Это тоже иллюзия. Многие больные пять лет проводят в больнице и не умирают. Здоровый человек может попасть ночью в аварию и умереть. Это подчеркивает то, что в отношении здоровья, каким вы обладаете здоровьем – хорошим или плохим, с этой точки зрения тоже нет определенности. Если у вас хорошее здоровье, это не означает, что вы будете жить долго.

Здесь нет никакой определенности – смерть может наступить в любой момент, потому что продолжительность жизни в этом мире неизвестна. Вы сами видите большое количество подтверждений тому, что умирают молодые люди. Почему же тогда смерть не может прийти к вам, скажем, завтра? Много молодых людей, моложе, чем я, умерло вчера. Почему смерть не может прийти ко мне завтра? Этому нет причин. Мы просто слепо верим в это. Это опасная вера. Слепо верить в то, что завтра вы не умрете – это очень опасная вера. Это похоже на то, что вы отдали все свои деньги ненадежному человеку – потом вы все потеряете. А если вы думаете, что завтра можете умереть, то успеете сделать много полезных вещей. Верить в то, что вы завтра не умрете – это глупее, чем отдать все ваши деньги ненадежному человеку. Вдруг он все заберет и уедет, что будет в этом случае? Это будет кошмар. Если вы завтра умрете, то это еще больший кошмар – вы ни к чему не готовы. Если вы каждый день думаете, что завтра смерть к вам не придет, то однажды для вас это станет самым большим обманом. Это станет самой большой трагедией. Если вы полагаетесь на нечестного человека, то очень маловероятно, что он вам вернет все ваши деньги обратно. В один день у вас ничего не останется, у вас будет мысль: какой я глупый. Но это не так опасно, как если вы каждый день думаете: я не умру, и не готовитесь к будущей жизни, однажды это обернется кошмаром. Эта концепция однажды приведет вас к

очень большой беде. Поэтому Будда говорил, что нам необходима медитация на непостоянство и смерть, тогда мы не будем заниматься самообманом.

Следующее обоснование гласит, что существует очень много условий для смерти и мало для жизни. Здесь Будда дает объяснение с точки зрения теории вероятности. Будете вы завтра живы или нет, зависит от того, насколько большим количеством благоприятных условий вы обладаете в настоящий момент, и с какими неблагоприятными условиями вы можете встретиться завтра. Это все взаимозависимые факторы. Посмотрите, сколько в нашем мире есть факторов, которые могут стать причиной нашей смерти. Проведите анализ. На земле, на которой мы живем, однажды может случиться землетрясение и это станет причиной нашей смерти. Наш дом, который защищает нас от холода, защищает нас от смерти, однажды может разрушиться и стать причиной нашей смерти. Вещи, о которых мы думаем, что они нас защитят, тоже могут стать причиной нашей смерти. Пища, которую мы едим, мы считаем, что она защищает нас от смерти, дает нам силы, но иногда люди умирают из-за пищи, если пища отравлена, то люди умирают. Мы думаем, что от лекарств зависит наша жизнь, но из-за неподходящего лекарства тоже можно умереть. Это факт. Вещи, о которых мы думаем, что они сохраняют нашу жизнь, могут стать условиями для нашей смерти. Кроме этого, как говорит лама Цонкапа, существует очень много условий для смерти. Первое, например, болезни. В наши дни в нашем мире есть очень много опасных болезней. Все они – условия для смерти. Второе – есть огромное количество условий для трагедий, для несчастных случаев и так далее. Например, ураганы, циклоны тоже могут привести нас к смерти. Вы можете упасть в воду и утонуть. Огонь может привести к смерти. Все четыре элемента могут быть причинами нашей смерти. Само наше тело тоже состоит из четырех элементов, и они не пребывают в гармонии между собой. Если бы они находились в гармонии, тогда у нас было бы основание считать, что мы можем жить достаточно долго, но наше тело состоит из четырех элементов, которые не находятся в гармонии друг с другом. Огонь и вода вообще не подходят друг другу. Ветер и земля тоже не подходят друг другу. Сильный ветер поднимает землю, не дает ей находиться в покое. Из четырех элементов, не подходящих друг другу, создано наше тело. Как тогда можно долго жить? Организм может сломаться в любой момент. Машина, которая создана полностью из металла, ломается. Что касается нашего тела, то оно состоит из четырех элементов и поэтому точно может испортиться.

Говорится о том, что есть меньше условий для выживания и больше условий для смерти. Поэтому смерть может наступить в любой миг. Таким образом, делать вывод, что завтра я не умру – это большая глупость. Вам все время нужно напоминать себе, что есть очень большая вероятность того, что завтра вы умрете. Но если вы скажете, что завтра на сто процентов умрете, то это тоже будет неправильно. Потому что вероятность умереть – не сто процентов. Есть восемьдесят процентов вероятности умереть завтра. Если говорить о стопроцентной вероятности умереть завтра, то это тоже неправильно, это тоже преувеличение. Преувеличение с духовной стороны – это тоже неправильно, потому что это не факт. Если я буду говорить вам, что надо верить в смерть, что завтра вы на сто процентов умрете, то это будет обман. Вы не умрете завтра на сто процентов, но и то, что на сто процентов вы будете жить, тоже неправда.

Если говорить о фактах, то есть шанс на семьдесят или восемьдесят процентов, что завтра вы умрете и лишь двадцать или тридцать процентов вероятности того, что вы останетесь в живых. Это правда, это факт. Очень важно все подсчитывать по факту. Иногда вы можете слишком сильно впасть в духовную крайность, и будете говорить слишком много с позиции духовного, такое мне тоже не нравится. Это не факт. Некоторые мои друзья, я их уважаю, но они говорят слишком сильно с духовной стороны, они не любят материальное развитие. Это нехорошо. Я говорю, что это неправильно. Материальное развитие – это тоже полезно, но

это не самое полезное. Кто бы ни сказал, что надо развивать только духовное, а материальное развитие не нужно – это неправильно, это не факт. Тогда этому человеку не нужна машина, он должен ходить пешком, и нет необходимости в еде, не нужно электричество, не нужны даже лампы для освещения, но это все существует благодаря материальному прогрессу, и такому человеку тогда придется сидеть в темном доме. Это тоже крайность. Для вас очень важно искать факты, подобно ученому. Вам не нужно принимать никакие догмы, а нужно все время искать истину. Это тот подход, которому учил сам Будда. Будда говорил о том, что не нужно принимать его учение лишь на том основании, что его передал он, Будда. Нужно исследовать его, анализировать. Если вы приходите к тому, что это факт, истина, тогда принимайте его.

Третье обоснование того, почему смерть может наступить в любой момент, заключается в том, что наше тело очень уязвимо. Доктора очень хорошо знают, как устроено наше тело, и понимают, что оно подобно пузырю на воде. Стоит только остановиться сердцу – и все, наша жизнь закончится. Наше сердце работает постоянно, без остановки. Тело человека в сорок лет – это как старая машина. Даже «Мерседес» будет старым через сорок лет, а это крепкий металл. Наше сердце сделано из мяса. Машина «Мерседес» не работает каждый день, но все равно после трех лет эксплуатации необходимо сервисное обслуживание, а наше сердце работает постоянно, без перерыва, и после сорока лет наступает очень опасный период. Вам надо говорить: «Слава богу, после сорока лет я не умер, это чудеса». Это правда, тело такое хрупкое. Вам нужно понимать, что наше тело создано из очень уязвимых элементов. Вы можете спросить у доктора, и он подтвердит вам, что действительно вам очень повезло, что вы до сих пор живы, ваше тело очень уязвимо.

Наше тело очень слабое, существует очень много опасных болезней, это тоже очень хорошее доказательство того, что смерть может наступить в любой момент. Например, старая машина «Жигули». Если вы на ней едете в Петербург, то вы понимаете, что в любой момент эта машина может остановиться, сломаться. Вы делаете перед поездкой профилактический ремонт, потому что понимаете, что эта машина может сломаться в любой момент. Поэтому, если что-то случится, для вас это не будет кошмаром. «Жигули» тоже делают из металла, а наше тело даже более уязвимое, чем «Жигули». Даже с такой машиной вы все время принимаете меры предосторожности, инструменты для ремонта вы все время возите с собой на случай, если она сломается. Если это случится, то это не будет кошмаром. Так же наше тело – на сто процентов может сломаться в любой момент, потому что оно очень хрупкое.

На основе таких трех доказательств вы приходите к заключению. Поскольку время смерти неизвестно, я буду готовиться к смерти прямо сейчас, не завтра, а прямо с этого момента. К делам моей будущей жизни я начну готовиться прямо сейчас, поскольку следующая жизнь может наступить в любой момент. Если говорить о следующей жизни в низших мирах, то это находится не так-то далеко от вас. Это может быть очень близко. Ваше дыхание остановится, и в следующий же миг вы можете оказаться в низших мирах. Это не так, что вы долго идете в низшие миры. Ваше сердце и дыхание моментально останавливаются, и во второй момент вы уже можете быть в низших мирах. До того момента, как наступит завтра, вы уже можете попасть в низшие миры. Поэтому с этим надо быть осторожным. Это настоящая трагедия.

В вашей жизни не может быть трагедии хуже, чем та, что завтра вы умрете и переродитесь в низших мирах. Это самая худшая трагедия. Все остальное – это просто ничтожно. С какими бы проблемами вы ни столкнулись завтра, вы сможете решить их, это всего лишь человеческие проблемы. Но если проявится негативная карма, и назавтра вы переродитесь в низших мирах, тогда даже Будда ничем особо вам помочь не сможет, это настоящая

трагедия. Это самая худшая трагедия, которую мы не понимаем как трагедию. Мы, люди, если чего-то не видим, то не понимаем, что нам грозит опасность, и это наша слабость. Многие ученые в прошлом говорили, что человеческая слабость в том, что если люди чего-то не видят, то они не готовятся к этому заранее, но потом становится поздно. Они всегда опаздывают, потому, что они не осторожны в плане будущего. Если мы чего-то не видим, то мы в это не верим, это наша человеческая слабость. Потому что не хватает мудрости. Не обязательно видеть глазами, вы можете понять что-то через логику. Через логику вы можете увидеть много того, что не видите своими глазами.

Такой страх – это один из самых главных видов страха для принятия прибежища. У нас этого страха нет, но это невероятно драгоценный страх, который нам необходим. У нас очень много глупых страхов, которые называются паранойя. Паранойя – это когда вы боитесь того, чего не нужно бояться, чего не стоит бояться. Не стоит бояться того, что вы постареете – в конце концов, все станут старыми, бояться этого глупо. Страх, что кто-то вам навредит – это глупый страх. Они могут вам немного навредить, но по-настоящему, вам никто не может навредить. Только ваши омрачения могут навредить вам. «Они мне навредят, они нашьют на меня порчу», – все это глупые страхи. Из-за этого вы не можете нормально спать. Вам не нужны эти страхи.

Но у вас нет такого страха: «Вдруг я умру, у меня есть все негативные кармические причины родиться в низших мирах». Это закон природы, закон кармы, который открыл Будда. Раз Будда через знание говорит, что такое на сто процентов есть, то это самый большой кошмар. Очень хорошо, если у вас есть такой страх, что завтра вы можете умереть и переродиться в низших мирах, потому что вы понимаете, что это очень опасно, и у вас появляется этот страх, который становится очень мощным для принятия прибежища. Этот страх очень полезен, чтобы остановить вас в создании негативной кармы. Не все страхи – это нехорошо, некоторые страхи очень полезны. Врач говорит больному, что если вы будете продолжать так себя вести, то вам станет хуже, и вы можете умереть. Врач не пугает, а специально говорит, чтобы пациент боялся этой болезни. Этот страх не позволит неправильно питаться. Этот страх полезен. Врач не пугает, а помогает открыть глаза пациенту. Страшные вещи надо знать заранее.

Третье положение: только практика Дхармы поможет в момент смерти. Это третье главное положение. В предыдущем положении вы приходите к такому выводу, что поскольку смерть может наступить в любой момент, я приступлю к практике прямо сейчас. Нужно прийти к такому сильному заключению: с сегодняшнего дня я начну подготовку к следующей жизни. С сегодняшнего дня я буду очищать негативную карму, которая является причиной перерождения в низших мирах. С сегодняшнего дня я начну копить заслуги, которые являются причиной счастья в будущей жизни. С сегодняшнего дня я буду бороться с негативными состояниями ума, которые являются главной причиной страдания в будущих жизнях. С сегодняшнего дня я буду развивать хорошие качества ума, которые являются источником счастья в моей будущей жизни. Это называется буддийской практикой. Это главная практика. Не обязательно читать молитвы, совершать подношения. Будда не говорил: если вы сделаете мне подношение, то я дам вам счастье. Будда также говорил: зачем читать много молитв? Читать слишком много молитв необязательно. Самая главная буддийская практика – это очищение негативной кармы. Что говорил сам Будда? Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – вот в чем состоит учение Будды. Будда не говорил: совершение мне подношений, мольба день и ночь, посещение храмов – это учение Будды. Будда так не говорил. Посещать каждое воскресенье храм – тогда вы буддист, но это не так. Если вы укротите свой ум полностью – тогда вы практикуете учение Будды. Это самое главное. Мой Духовный Наставник говорил

мне, что все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды направлены на одно – это укрощение ума.

Далее три обоснования этого третьего положения, Среди которых первое: мое положение и имущество не помогут мне в момент смерти. Мы слишком сильно заботимся о богатстве и имуществе. Мы думаем, что если у нас будет все это, то мы будем счастливы, а если не будет этого, то наступит кошмар. Поэтому мы так сильно озабочены тем, чтобы коптить, коптить. Исследуйте – поможет ли вам богатство и имущество во время смерти. Нет, ничто из этого вам не поможет, с собой вы не сможете забрать ни одной копейки. Если я коплю что-то всю жизнь, и оно никак не поможет мне в самый ключевой момент, тогда какой смысл во всем этом? В этот момент ни богатство, ни имущество ничем вам не помогут, вы не сможете забрать с собой ни единой копейки.

Следующее положение: мои родственники и друзья не помогут в момент смерти. Почему же тогда вы привязаны к своим родственникам и друзьям, и хотите обретать все больше и больше друзей? Вы думаете, что они будут полезны для вас. Но в этот ключевой момент, вам не помогут ни друзья, ни ваши родственники. Здесь ничто из этого не поможет, даже ваше положение, ваше звание вам тоже ничем не поможет. Некоторые люди говорят, что в нашем мире нет справедливости. Но на самом деле есть настоящая справедливость, и это закон кармы. Вам не нужно беспокоиться – почему плохих людей не наказывают? На сто процентов однажды они испытают такое наказание, то есть получают результат того, что сами создали. Если человек пьет яд, зачем вам беспокоиться, что у него ничего не болит? Рано или поздно он получит результат. Зачем вам думать: почему он до сих пор здоров, хотя он выпил вчера яд? Это временно, в один прекрасный день наступит результат. Это закон природы, закон кармы. Вы никак не сможете перехитрить его, не сможете избежать последствий.

Что касается вашего ключевого момента, то в момент смерти вы начинаете путешествие из этой жизни в следующую жизнь, и никто из ваших друзей и родственников в этот момент вам не поможет. Ваше звание, даже если у вас есть две профессорские степени, это вам тоже ничем не поможет. Даже если вы скажете: «Я учитель», в этот момент это тоже вам ничем не поможет. Если вы скажете, что вы учитель и у вас есть сотни учеников, во время смерти вы будете одинаковы с остальными. Учитель, брат Его Святейшества Далай-ламы, брат Будды – разницы нет, все по закону кармы. Какую причину вы создали, такой результат вы и получите. Это природный закон. Наше тело зависит от того, что мы едим. Никто не решает, что с вами будет, ваше здоровье зависит от вашего питания. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Нет какого-то исключения, все системно, какая причина, такой и результат. В этот момент ничто из перечисленного вам не поможет.

Третье положение: мое тело не поможет мне в момент смерти. Вы все время очень заботитесь об этом своем теле. Самым драгоценным вы считаете именно свое тело. Вы проявляете большую жадность, не делитесь чем-то с другими. Сколько денег вы тратили на это свое тело, сколько вещей покупали! Что вы только ни надевали на это ваше тело, чем вы только его ни мыли! В действительности в момент смерти оно совершенно ничем вам не поможет. Вы кормите его, заботитесь о нем, но в такой ключевой момент оно вам ничем не поможет. Это правда, это факт.

Поэтому в момент смерти полезна только Дхарма. Что такое Дхарма? Это благие качества вашего ума. Самый высочайший уровень Дхармы, которого у вас нет в настоящий момент, это благородная истина пресечения и благородная истина пути. Вам нужно почувствовать: «Мне необходимо обрести такую Дхарму, тогда я стану счастлив жизнь за жизнью».

Примите прибежище в такой Дхарме. Подумайте: «Пусть я разовью такую Дхарму в своем уме, и тогда я буду счастлив жизнь за жизнью».

Вам нужно понять, что в момент смерти только Дхарма полезна для вас, ничто другое вам не поможет. Поэтому, к какому же выводу вам нужно прийти? С этого момента я буду практиковать только Дхарму. Что касается средств к существованию, то я буду искать такой источник дохода, который не будет противоречить Дхарме. То есть образ жизни и средства к существованию тоже не должны противоречить Дхарме, это очень важно. Вам нужно прийти к такому выводу, что все, чем я буду заниматься – это только практикой Дхармы. Даже для выживания этого тела те средства к существованию, которые я буду искать, тоже не должны противоречить Дхарме. Если ради собственного выживания мне нужно кого-то убить, то я лучше дам себе умереть, но никого не убью. Вам нужно прийти к такой очень сильной решимости. Тогда, даже если вы родитесь тигром из-за накопленной негативной кармы, но при этом не убьете ни одно другое животное и умрете с голоду, то сразу же переродитесь человеком. Тигр ест только мясо, у него нет выбора. Если вы решите, что не будете убивать, что готовы умереть, будете терпеть муки голода, что очень сложно, и потом умрете, то сразу получите хорошую драгоценную человеческую жизнь.

Вам нужно прийти к такой решимости: «Я буду практиковать только Дхарму, и что касается средств к существованию, то я буду выбирать такие средства, которые не будут противоречить Дхарме, в противном случае я готов умереть». Если у вас есть такая решимость, то вы закладываете очень хорошую стратегию на будущее. Вы на такое способны, это практично для вас. Один день приходите к такому выводу, второй день приходите к такому выводу, и ваша решимость будет становиться все сильнее и сильнее.

Далее, после такого вывода, заключения вы визуализируете, как из Поля заслуг исходят свет и нектар и благословляют вас. Далее все фигуры Поля заслуг собираются, растворяясь в вашем Духовном Наставнике – в центральной фигуре, Ламе Лобсанге Туванге Дордже Чанге. Далее он прибывает на макушку вашей головы, благословляет вас, опускается в ваше сердце и становится единым с вами. Вы обращаетесь к нему с просьбой: «До моей смерти, пожалуйста, оставайтесь в моем сердце, а в момент смерти, пожалуйста, заберите меня в чистую землю Ваджрайогини». Далее прочитайте посвящение заслуг. Это то, каким образом вам нужно медитировать на непостоянство и смерть.

Эти наставления я получил у своих разных духовных учителей, собрал их вместе и передал их вам. Я передал вам драгоценное учение. Будете вы его правильно использовать или нет – это уже на ваше усмотрение. Это не мое учение. Я получил его у большого количества подлинных духовных учителей, и оно действительно не имеет ни единого изъяна. Это подлинная чистая теория, чистое учение. В наши дни чистое учение – это большая редкость. Поскольку прогрессирует время упадка, то очень много поверхностных учений смешивается с подлинным учением. Если вы встречаетесь с каким-то одним недостоверным учением, то это очень опасно, вы легко можете к нему привязаться. В отношении недостоверного учения вы очень легко можете почувствовать, что оно правильное. Родители дают правильные советы детям, но они не могут повлиять на ребенка, потому что правда – это не сладко. Нехорошие друзья говорят пару слов, и дети сразу «взлетают», потому что неправда – это очень сладко. Там много радуг, они сразу начинают «летать», а потом случается кошмар.