

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей
 Перевод: Майя Малыгина
 Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»
 Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

Непостоянство и смерть

Введение	2
1. Недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти	4
1.1 - Непамятование о Дхарме	5
1.2 - Невыполнение практики при наличии памятования	6
1.3 - Выполняемая практика недостаточно чиста	6
1.4 - Возрастание омрачений	7
1.5 - Сожаление в момент смерти	8
2. Преимущества размышления (памятования) о непостоянстве и смерти	8
2.1 - Памятование о Дхарме	8
2.2 - Возрастание стремления к практике	9
2.3 - Практика становится чище	10
2.4 - Уменьшение омрачений, возрастание добродетелей	12
2.5 - Отсутствие сожалений в момент смерти	12
3. Медитация на непостоянство и смерть	12
3.1 - Медитация на девять доказательств непостоянства и смерти	13
3.1.1 - Смерть неизбежна	14
3.1.1.1 (1) - Владыка смерти обязательно придет	14
3.1.1.2 (2) - Жизнь с каждой минутой укорачивается	17
3.1.1.3 (3) - Даже если в течение жизни вы не имеете времени для практики Дхармы, вы несомненно умрете	18
3.1.2 - Время смерти неизвестно	20
3.1.2.1 (4) - Продолжительность жизни в этом мире неопределенна	20
3.1.2.2 (5) - Существует очень много условий для смерти и мало для жизни	20
3.1.2.3 (6) - Наше тело очень слабое и уязвимое	24
3.1.3 - В момент смерти только практика Дхармы принесет пользу	25
3.1.3.1 (7) - Ваше положение и имущество не помогут в момент смерти	25
3.1.3.2 (8) - Ваши родственники и друзья не помогут в момент смерти	25
3.1.3.3 (9) - Ваше тело не поможет в момент смерти	26
3.2 - Медитация на аспекты смерти	27
3.2.1- Визуализация аспектов смерти	27
Ответы на вопросы	30

Введение

Очень важно развить в себе устремленность к обретению счастья в будущих жизнях. Если у вас нет этой устремленности, то ничто из того, чем вы занимаетесь, не будет практикой Дхармы. Если вы настолько ограничены, что делаете всё только ради счастья в этой жизни, то это не станет практикой Дхармы. Как минимум, вы должны заботиться о счастье в будущих жизнях.

Для того чтобы породить в себе устремленность к обретению счастья в будущих жизнях, крайне важно медитировать на непостоянство и смерть. Эта медитация раскроет ваш ум таким образом, что он не будет потерян лишь в делах этой жизни, будет думать и о счастье в будущих жизнях. Вы также будете заботиться о том, как избавиться от страдания в будущих жизнях. Медитация на непостоянство и смерть - это не просто внушение себе: «Я умираю, я умираю, я умираю». Это не медитация на непостоянство и смерть. Медитация на непостоянство и смерть представляет собой осознание вашей жизненной ситуации, трех реальных ситуаций, в которых вы находитесь. Поскольку в данный момент мы не осознаем наших трех реальных жизненных ситуаций, то мы совершенно погружены в заботу только об этой жизни.

Наше положение в данный момент можно сравнить вот с таким примером. Жила-была одна старая женщина, которая была очень сильно привязана к тому дому, в котором она жила. В действительности этот дом ей не принадлежал, но она не осознавала этой реальной ситуации. Она была очень сильно привязана к своему дому и очень много заботилась о нем. Когда какие-нибудь маленькие дети срывали цветы у нее в саду, она очень сердилась и ругалась со своими соседями. Если в саду у соседней росли более красивые цветы, чем в её саду, то она не могла спокойно спать по ночам, изнемогая от зависти. И распространяла слухи по всей округе о том, что соседские цветы плохие, а что её цветы самые лучшие. И так она проживала свою жизнь. Но был один мудрец, который понимал всю её реальную ситуацию. Когда мы смотрим на эту старую женщину из примера, то её поведение кажется нам очень глупым. Но в действительности мы абсолютно так же, как она, проживаем свою жизнь в этом мире.

Итак, пришел этот старый мудрец и сказал ей: «Почему ты так привязана к своему дому? Ведь этот дом тебе не принадлежит. Поскольку этот дом тебе не принадлежит, то рано или поздно тебе, несомненно, придется покинуть его. В этом заключается твоя первая реальная ситуация: ты будешь вынуждена покинуть этот дом, потому что он не твой.

Вторая твоя реальная ситуация состоит в том, что владелец этого дома - очень жадный человек и поэтому любому, кто предложит ему за этот дом больше денег, он его сдаст и тебя без всякого сожаления выбросит на улицу. Это вторая реальная ситуация.

И третья реальная ситуация: когда ты покинешь этот дом, то все действия, которые ты совершаешь сейчас, будут совершенно бесполезны и бессмысленны в тот момент, когда тебе придется уходить из этого дома. Те цветы, к которым ты так привязана, ты с собой забрать не сможешь, ни единого цветка. Днем и ночью ты убираешься в этом доме, но чистоту дома ты с собой тоже не заберешь.

Итак, если ты внимательно посмотришь на все те занятия, которые сейчас для тебя столько много значат, то поймешь, что в момент ухода их дома ни одно из

этих занятий, ни одно из этих дел тебе пользу не принесет. Если ты, вместо того чтобы заниматься этими глупостями, будешь копить деньги, то, если у тебя будет больше денег, ты сможешь купить еще лучший дом, чем этот. Но, тем не менее, думай сама, а я тебе просто даю совет».

И всю ночь эта женщина провела в раздумьях. И под конец она поняла, что, действительно, всё это так: «Этот дом не принадлежит мне. Несомненно, рано или поздно мне придется покинуть его. В любой момент меня могут выгнать на улицу, потому что я знаю, что владелец дома - очень жадный человек. Когда мне придется уходить из этого дома, если я не накоплю к этому моменту денег, то ничто другое из того, чем я сейчас занимаюсь, мне не поможет». Итак, всю ночь напролет она думала и поняла, что всё это именно так, то есть, она осознала эти три реальные ситуации, благодаря чему её сознание изменилось, её ум раскрылся. Обычно, когда кто-то срывает цветы в её саду, она очень злилась. Но на следующий день, когда дети сорвали в её саду цветы, она, увидев это, просто рассмеялась и сказала: «Рвите еще».

Когда у вас есть концепция непостоянства, вы не привязываетесь ни к чему. Потому что вы знаете: «Рано или поздно я с этим всё равно расстанусь. И еще до того, как всё это само от меня уйдет, если я буду практиковать даяние по отношению ко всем этим вещам, то я накоплю больше заслуг до того, как они сами от меня уйдут, сами со мной расстанутся». Все материальные вещи этого мира, вне зависимости от того, дарите вы их кому-нибудь или держите при себе, рано или поздно от вас уйдут. То есть вы, рано или поздно, должны будете с ними расстаться. В этом и заключается их природа непостоянства. И мудрые люди, еще до того, как всё это уходит от них само, практикуют даяние, отдают эти вещи другим. Глупые же люди, даже если вещь уже от них ушла или что-то от них ушло, внутренне никак не могут принять этот факт, расстаться с этими вещами. Из-за этого у них появляется депрессия. Вот в чем разница. Подумайте об этом на примере своей повседневной жизни, и вы убедитесь, что это действительно так.

Итак, наша реальная ситуация абсолютно такая же, как ситуация этой старой женщины. Вот это наше тело - это наш дом. Мое тело - это мой дом. Первое, что вы должны понять про ваше тело, это то, что оно вам не принадлежит. Вы лишь временно арендуете этот дом. И платите за аренду кармическими деньгами. Когда кармические деньги у вас кончатся, вам придется расстаться с этим телом. Итак, поскольку ваше тело вам не принадлежит, несомненно, рано или поздно вам придется расстаться с ним. И это первая реальная ситуация, которая заключается в следующем: смерть неизбежна. Несомненно, рано или поздно вам придется умереть и расстаться с этим телом. Это первая ситуация.

Но вы, как та пожилая женщина, никак не хотите это понять и очень сильно привязаны к своему телу. Вы говорите: «Ну, умирают другие люди, а я еще долго не умру». И очень редко вы задумываетесь о смерти. Даже если у вас настолько тяжелое положение, что вы становитесь старыми, дряхлыми, вам исполняется уже восемьдесят пять лет, вы не можете нормально уже дышать. Доктора говорят, что ваше положение безнадежно, но открыто вам этого сказать не могут. Но у вас такая сильная концепция постоянства, что вы говорите себе: «Всё равно я не умру, он что-нибудь сделает сейчас, и я выживу. Он меня вылечит». Если кто-то в это время даст вам золотую монету, вы спрячете её подальше, завернете в какой-нибудь мешочек, уберете туда, где ее потом никто не сможет найти. И думаете: «Когда мне полегчает, я продам эту монетку, куплю на эти деньги то-то и то-то».

Итак, если вы не будете проявлять осторожность, то вас ждет такая же участь. В восьмидесятипятилетнем возрасте, когда вы фактически уже находитесь на пороге смерти, вместо того, чтобы попросить, чтоб кто-то продал эту монету, а на вырученные деньги сделал подношение, вы эту монету прячете подальше для себя. Итак, очень важно, чтобы в повседневной жизни вы думали о непостоянстве и смерти. Пока к вам еще не пришла смерть, очень важно думать: «Когда-нибудь я, несомненно, умру. Это реальная ситуация, и мне надо к ней готовиться».

Точно так же, как мудрец сказал этой старой женщине, что владелец дома - очень жадный человек и в любой момент может выгнать её на улицу, если кто-то предложит ему за дом больше денег, точно также смерть может прийти в любой момент, и она не будет дожидаться, пока вы завершите все свои дела. Смерть не посмотрит: молодой вы или старый человек, не посмотрит даже больной вы или здоровый человек. Она может прийти к любому из нас. И она может прийти в любой момент. Поэтому не надо с головой погружаться в дела этой жизни, подобно той старухе. Если вы полностью погрузитесь только в дела и заботы этой жизни, бегая туда-сюда, как тараканы, зарабатывая деньги, думая о том, как обустроить своё жильё, то вы будете похожи на эту старую женщину. Она думала только о том, как бы убраться в доме, как бы вырастить сад, и была очень привязана к дому, и завидовала соседям, когда цветы у них были красивее, чем у нее, и гневалась на детей, которые что-нибудь срывали в её саду.

И точно также, когда эта старая женщина будет уходить из этого дома, ни одно из тех дел, которыми она занималась всю жизнь, не принесут ей никакой пользы. Но если у неё будут деньги, она сможет купить на них другой дом. Точно также в момент смерти все мирские дела, которыми вы занимались всю свою жизнь, будут для вас совершенно бесполезны. И вы ничего не сможете с их помощью сделать. Только ваша практика Дхармы поможет вам в момент смерти. Во время смерти царь ничем не отличается от нищего. Царь не может ничего забрать с собой из своего царства, а нищий не может взять с собой свою чашу для подаяний. Однако тот, кто при жизни занимался практикой Дхармы, именно её сможет забрать в свою будущую жизнь. Если нищий занимался практикой больше, чем царь, то в момент смерти он богаче царя. Подумайте об этом и занимайтесь практикой Дхармы.

На основе этой аналогии вы должны понять, что медитация о непостоянстве и смерти - это медитация на три основных положения. Но прежде, чем приступить к медитации на три основных положения, вы должны понять, каковы преимущества размышления о непостоянстве и смерти и недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти.

Учение о непостоянстве и смерти разъясняется в трех основных разделах:

1. Недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти
2. Преимущества размышления о непостоянстве и смерти
3. Медитация на непостоянство и смерть.

1. Недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти

Все пять недостатков неразмышления о непостоянстве и смерти предназначены для медитации. Для вас очень важно думать о недостатках неразмышления о

непостоянстве и смерти, и тогда у вас обязательно появится желание медитировать на непостоянство и смерть.

Когда я жил в горах, когда я пил чай, гулял по горам, в это время я часто размышлял о недостатках неразмышления о непостоянстве и смерти. И это для меня было очень полезно. Я думал о пяти недостатках неразмышления о непостоянстве и смерти и смотрел с гор на долину, где виднелись домики, в которых жили тибетцы и индийцы. Там также видны были люди, снующие туда-сюда, маленькие, как букашки. И, глядя на них, я думал, что всё это так, действительно, неразмышление о непостоянстве и смерти имеет такие недостатки.

И я понимал, что, если бы я сам не размышлял о непостоянстве и смерти, то в этот момент я находился бы там внизу вместе с этими людьми, как таракан, который бегают туда-сюда. Вечером он приносит домой какие-то деньги или какую-то добычу и говорит: «Вот какой я умный. Вот получил это». И так, они настолько ограничены своим маленьким мирком, что ничего другого вовсе не видят и не понимают. Они выбирают еще умных и дураков и говорят, что вот этот человек более умен, этот - дурак, и делят людей на такое количество разных групп, категорий. Но когда смотришь на них всех сверху, с горы, то все они, как тараканы. За исключением тех людей, которые, живя там внизу, по-настоящему практикуют Дхарму, которые живут там специально для того, чтобы помогать другим. Они - не тараканы, они - великие бодхисаттвы. Они как бодхисаттвы, для того чтобы помочь, живут там вместе с ними. Они - исключение, а все остальные - одинаковые тараканы. Для нас все тараканы кажутся одинаковыми. Но если бы вы понимали тараканий язык, вы бы услышали, что они там между собой делят себя на более умных, на дураков. И так, очень важно размышлять о непостоянстве и смерти, это откроет ваш ум.

1.1 - Непамятование о Дхарме

Первый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти: *вы не будете помнить о практике Дхармы*. Если вы не помните о непостоянстве и смерти, то вы не помните и о практике Дхармы. Всё, что вы делаете, направлено только на эту жизнь. Тогда вы будете очень заняты делами этой жизни. Если вы живете постоянно в одном и том же месте, то у вас никогда и не возникает мысль уехать из этого места. Вы не будете готовиться к отъезду, никогда не будете. Вы будете готовиться только к дальнейшему пребыванию на одном и том же месте. Но в действительности вам придется уехать. Мы здесь как туристы. Мы пришли в этот мир из низших миров, приехали сюда в качестве туристов. Когда наша виза закончится, нам надо будет вернуться обратно. Но мы об этом совершенно не задумываемся, и мы не догадываемся, что мы - туристы. Нам-то кажется, что мы здесь живем постоянно.

А ошибка заключается в том, что вы из-за этого не занимаетесь подготовкой к отъезду - той практикой Дхармы, которая, как раз была бы очень полезна в момент смерти. Вместо этого вы занимаетесь глупыми, совершенно бесполезными делами. Вместо того чтобы работать на благо своей будущей жизни, вы создаете в данный момент еще больше негативной кармы, которая будет проявляться в будущих жизнях. Поэтому, когда один ученик спросил у Атиши: «Если человек заботится только о делах этой жизни, то какой результат принесет любая его практика?», Атиша сказал, что результатом будет таковость. Это означает, что

результатом будет пустота. Это означает, что результата вообще не будет. «А в будущем каких результатов они достигнут?», - спросил ученик. «В будущем они достигнут трёх результатов, - сказал Атиша, - это рождение в мире животных, рождение в мире голодных духов и рождение в аду». Все эти недостатки являются следствием не памятования о непостоянстве и смерти и полной погруженности только в одну эту жизнь.

1.2 - Невыполнение практики при наличии памятования

Второй недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти: *даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете Дхарму*. Вы знаете: да, когда-нибудь я умру, мне нужно практиковать Дхарму, но не размышляете над вторым основным положением, которое состоит в том, что смерть может прийти в любой момент. Вот об этом вы не размышляете. Многие люди в этом мире задумываются время от времени, что когда-нибудь они умрут. Их посещает такая мысль. Но они не осознают, что смерть может прийти в любой момент. Они не думают об этом. Поэтому они и откладывают свою практику Дхармы на потом. И поэтому здесь недостаток заключается в том, что, даже если вы помните о Дхарме, вы не практикуете Дхарму и говорите: «В другой раз попрактикую». При этом вы думаете, что еще долгое время не умрете.

Иногда я тоже совершаю подобную ошибку. Мне очень хочется развить шаматху, но потом я начинаю думать, что мне нужно сейчас оставаться здесь, в обществе, для того чтобы помогать своим ученикам. И что я займусь развитием шаматхи попозже, потом, года через два, три. Я боюсь, что когда-нибудь это «потом, потом, потом» не позволит мне развить шаматху. И вы также должны быть осторожными. «Потом» не даст вам практиковать Дхарму. «Потом» заставит вас потратить впустую свою драгоценную человеческую жизнь. Так что будьте осторожны с этим зверем под названием «потом». Это очень опасный зверь, не дружите с ним. Это такое ядовитое животное, которое кормит вас сладким ядом. Сначала очень сладко, но постепенно-постепенно этот яд повредит вам.

1.3 - Выполняемая практика недостаточно чиста

Третий недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти: *даже если вы практикуете Дхарму, ваша практика не будет чистой*. Поскольку памятование о непостоянстве и смерти не будет сильным, то ваша практика не будет чистой. У вас не будет правильной мотивации, а вместо этого будет присутствовать забота о славе и репутации. И ваша практика, соответственно, будет смешана с восемью мирскими дхармами. Даже если вы будете вести себя, как йогин, вся ваша практика будет направлена на то, чтобы продемонстрировать людям, что вы йогин, духовный практик. И вас не будет волновать ваше благо в будущих жизнях. Не говоря уж о том, что у вас не будет заботы о благе всех живых существ, у вас не будет даже первого уровня мотивации - заботы о собственном благе в будущих жизнях. В глубине души вся ваша мотивация будет очень тесно связана с делами только этой жизни. Даже если вы будете медитировать высоко в горах, если кто-то придет вас навестить в этом затворничестве, вы первым делом спросите его: «Ну, что нынче люди обо мне говорят?»

Если бы я тоже потерял бдительность, медитируя в горах, я бы вас спросил: «Ну, что обо мне говорят ученики в России?» Они бы сказали: «Ученики говорят, что

Геше Тинлей - великий йогин, медитирует в горах». Я бы на это сказал: «Очень хорошо. Передайте им, что я еще пять лет проведу в медитации». Тогда моя медитация превратилась бы в самоистязание. Какой смысл тогда было бы мне медитировать так высоко в горах? Итак, нечистой духовную практику делает концепция постоянства. Если вы не будете думать о непостоянстве и смерти, ваша практика не будет чистой.

Многие геше Кадампы говорили: «Если утром ты не думаешь о непостоянстве, вся утренняя сессия не станет чистой практикой Дхармы. Если в полдень ты не задумывался о непостоянстве и смерти, вся твоя полуденная сессия не станет чистой практикой Дхармы. Если ты не задумался о непостоянстве и смерти вечером, то вся твоя вечерняя практика не станет чистой практикой Дхармы». Поэтому я советую вам следующее: перед тем, как приступить к практике, размышляйте о непостоянстве и смерти. После этих размышлений ваша практика станет чистой.

1.4 - Возрастание омрачений

Четвертый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти: *ваши омрачения, негативные эмоции и негативное поведение будут возрастать и усугубляться*. Например, если кто-то назовет вас ненадежным человеком, то вы очень разозлитесь. Почему? Потому что у вас очень сильна концепция постоянства, связанная с тем, что вы еще очень долго будете жить здесь. Вы знаете, что, если вас называют ненадежным человеком, от этого вы не становитесь ненадежным, но это вредит вашей репутации. «Я еще долго здесь проживу. Когда эти слухи обо мне распространятся, люди перестанут мне доверять, тогда мой бизнес придет в упадок и другие мои дела закончатся неудачей». И из-за этого возникает моментальная реакция: «Как он посмел назвать меня ненадежным?!» И всё из-за этой концепции постоянства.

Когда вы едете куда-то в метро, в вагоне с вами рядом стоят совершенно незнакомые вам люди. И вот представьте себе, что в этом вагоне кто-то вам говорит: «Ты не надежен». «Ну и что - ненадежен. На следующей станции либо эти люди выйдут, либо я выйду. Какой смысл злиться на такие заявления? Пускай говорят, что хотят». Вы можете даже подтвердить: «Да, да, я очень ненадежный человек». То есть, в метро мы можем очень быстро познать грубую форму непостоянства. То есть, когда вам кто-то заявляет нечто подобное в метро, вы очень быстро в голове прокручиваете этот анализ и постигаете грубое непостоянство. И из-за этого вы говорите: «Да какая разница, как меня называют».

Но иногда некоторые очень глупые люди даже в метро не могут понять грубую форму непостоянства. Они начинают тут же вступать в перебранку: «Как ты посмел меня назвать ненадежным?!» А если человек немножко поумнее, то он просто улыбнется и промолчит, потому что он-то будет знать, что ругаться здесь бесполезно, на следующей станции он выходит, вообще-то. Все выйдут на следующей станции, и какой смысл сейчас затевать какие-то споры. А некоторые люди даже в метро не могут постичь грубую форму непостоянства и начинают злиться. И вот из-за этой самой концепции постоянства, из-за этой мысли о том, что я буду жить вечно, мы очень часто делим людей на разные категории, на категории друзей и врагов. И тогда привязанность накатывает на нас, как волна, и гнев вспыхивает, как огонь, а сознание становится более омраченным. И всё это из-за концепции постоянства.

Кстати, одна из основных причин, почему в нашем уме столько омрачений, связана с концепцией постоянства. Если концепция постоянства исчезнет из нашего сознания, и ей на смену придет концепция непостоянства, очень большое количество наших омрачений утихнет естественным образом, и ум станет очень спокойным, умиротворенным. И у нас образуется столько свободного времени для практики Дхармы.

1.5 - Сожаление в момент смерти

Пятый недостаток неразмышления о непостоянстве и смерти: *в момент смерти у вас возникнут сильные сожаления*. Из-за того, что всю жизнь вы занимались только делами этой жизни и не думали о непостоянстве и смерти, в момент приближения смерти у вас возникнут сильные сожаления. Но будет уже слишком поздно, и с этими сожалениями вы умрете.

Вот в чем заключаются пять недостатков неразмышления о непостоянстве и смерти. Это очень важные положения, и вы должны знать их наизусть. Тогда в свободное время вы будете просто перебирать их в уме и задавать себе вопрос: «Правда ли всё то, о чем говорил Будда? Правда это или нет?» И вы будете убеждаться в том, что всё это - истинная правда. Все эти недостатки неразмышления о непостоянстве и смерти - это правда.

Давайте всё повторим... Я перехожу к традиционному методу обучения. По традиции Духовный Наставник должен прийти с палкой (указкой) и спрашивать учеников: «Ну-ка, назовите мне пункт первый, второй, третий...». Так каков первый недостаток? Непамятование о практике Дхармы. Второй? Отсутствие практики Дхармы. Вы должны кратко запомнить эти положения, потому что, если вы знаете, как развернуть их, то вам будет достаточно запомнить пару слов. Итак, пять недостатков. Первый недостаток - не памятование о Дхарме. Второй - не выполнение практики Дхармы. Третий - отсутствие чистой практики. Затем - возрастание омрачений и усугубление плохого поведения. Пятое - сожаление в момент смерти. В эти положения включен весь смысл, поэтому они называются сущностными положениями.

2. Преимущества размышления (памятования) о непостоянстве и смерти

А теперь пять преимуществ размышления, или памятования, о непостоянстве и смерти. Запомнить их легко, потому что они противоположны недостаткам.

2.1 - Памятование о Дхарме

Первое преимущество памятования о непостоянстве и смерти: *вы будете помнить о Дхарме*. Почему? Потому что из-за неразмышления о непостоянстве и смерти вы не памятуете о Дхарме. Размышляя о непостоянстве и смерти, вы, соответственно, будете помнить о Дхарме.

Например, у вас прямо на улице насыпана большая куча зерна, и вы в новостях по телевизору слышите, что издалека на ваш район надвигается наводнение. Вы знаете, что этот поток воды с каждой минутой всё ближе и ближе подходит к вашему зерну. И каждый раз, когда вы вспоминаете о том, что вода подходит всё ближе и ближе, у вас появляется естественное желание перенести как можно больше этого зерна в свой дом. Если бы вы могли перетащить всё это зерно, было бы очень хорошо. Но вы думаете: «Даже если не все, то, по крайней мере, я должен унести в дом столько зерна, сколько смогу». Потом вы постепенно устаёте, у вас притупляется это чувство, а потом опять вспоминаете, что вода-то уже подходит близко, и опять у вас появляется желание скорее-скорее перенести всё зерно в дом. Если вы будете всё время помнить о том, что вода подходит всё ближе и ближе, то, благодаря этому памятованию, вы постепенно сможете перенести всё свое зерно в дом до тех пор, пока не придет наводнение. И это подобно полной реализации.

Помните о непостоянстве и смерти. Вначале это памятование обратит ваш ум к Дхарме. В середине оно послужит условием для продолжения вашей практики. Когда вы впервые узнаете о том, что наводнение приближается, это осознание заставляет вас приступить к перетаскиванию зерна в дом. А потом, когда вы устанете, вы немножко об этом забудете. Но когда вы снова вспомните о том, что наводнение приближается, вы снова, с удвоенной энергией, начнете перетаскивать зерно. То есть, это воспоминание послужит условием для продолжения этого занятия. В конечном итоге оно поможет вам достичь безупречных результатов, то есть полностью перетащить зерно в дом. Поэтому такой большой результат, как достижение состояния Будды за одну жизнь, является следствием постоянного памятования о непостоянстве и смерти.

Поэтому, если вы слушаете песни Миларепы, то Миларепа в них говорит: «Я боюсь смерти, поэтому и убежал в горы. В горах я непрерывно практиковал Дхарму и познал абсолютную природу ума. Теперь, когда бы ни явилась ко мне смерть, я не боюсь её. Я жду смерти». Вкратце эта песня Миларепы гласит, что памятование о непостоянстве в начале обращает ум к Дхарме, подталкивает к практике Дхармы. В середине оно становится условием для продолжения практики. И в конечном итоге, благодаря памятованию о непостоянстве и смерти, я достигаю полного результата. Теперь, когда вы уже перенесли всё зерно в дом, вам безразлично, когда наступит наводнение, вы его ждете спокойно.

2.2 - Возрастание стремления к практике

Второе преимущество памятования о непостоянстве и смерти: *вы сможете не только помнить о Дхарме, но и практиковать Дхарму*. Вы будете знать: «Каждое мгновение я могу умереть, поэтому, если уж практиковать, то сейчас». Вы никогда не будете откладывать практику на потом. Вы не подружитесь с «потом», а будете практиковать сейчас. Вы подружитесь с «сейчас».

Даже те люди, которые не являются буддистами, например, Мао Цзе Дун часто советовал нечто подобное. Он говорил: «Не откладывай на завтра то, что можно сделать сегодня, тогда достигнешь результата. Если отложишь свой труд на завтра, завтра никогда не придет. Так что, завтрашний труд постарайся завершить сегодня, тогда ты достигнешь результатов». Он говорил об этой жизни, но если мы соотнесем это наставление с будущей жизнью, то это тоже очень хороший совет. Завтра никогда не наступит, поэтому занимайся Дхармой сегодня. Он имел в виду

накопление денег, поддержание репутации, оккупацию других стран. Но все эти мирские дела не имеют значения. Вот он умер, и чего он достиг? И Китай остался на месте, и Тибет остался на месте. Он не смог ничем завладеть окончательно. И даже своё тело он не смог забрать с собой. А он-то думал, что он владеет очень многим, что он контролирует очень многое. Оказывается, он не владел даже своим собственным телом. Как я вам уже говорил, если вы не получаете учение Дхармы, подобное свету, то, когда вы находитесь в темном доме, даже если у вас есть глаза, вы ничего в нем не разглядите. У него было очень хорошее зрение, но поскольку он не обладал светом Дхармы, он ничего не мог увидеть.

2.3 - Практика становится чище

Третье преимущество памятования о непостоянстве и смерти: *вы сможете не только практиковать Дхарму, но ваша практика станет очень чистой.* Если вы будете думать о непостоянстве и смерти, ваша практика Дхармы станет очень чистой. И у вас не останется никаких концепций об этой жизни. Чем сильнее будет становиться ваша концепция непостоянства, тем больше вы будете молиться о счастье в будущих жизнях, и тем больше будете посвящать свои заслуги счастью в будущих жизнях. Итак, когда концепция о будущих жизнях укрепляется в сознании, то гораздо сильнее становится и отречение. Когда вы обладаете концепцией непостоянства, то есть помните о непостоянстве и смерти, несмотря на то, что у вас еще нет чистого, спонтанного отречения, некоторый уровень отречения вы уже обретаете. И если у вас есть некоторый уровень отречения, то некоторый уровень бодхичитты также порождается в вашем сердце. Так что памятование о непостоянстве и смерти очень полезно для очищения практики.

Могу привести в пример самого себя. Я рассказываю вам об этом для того, чтобы вдохновить вас, а не для того, чтобы сказать, какой я необычный человек. Когда я практиковал в горах, поскольку у меня не было сильной концепции непостоянства, моя практика была не очень серьезной. Я занимался какой-то практикой, но при этом и отдыхал тоже. В уме была радость, было ощущение счастья, но практика была не особенно-то чистой. И затем однажды, а я думаю, что это было благословение моего Духовного Наставника, однажды ночью мне приснилось в небе, в пространстве огромное лицо старой женщины, не вся она, а только одно её лицо. Тела у неё не было, было только лицо, которое смотрело на меня из пространства. Может, это была Палден Лхамо, моя Защитница Дхармы. Но я не уверен на все сто процентов. Итак, эта женщина посмотрела на меня и сказала: «Ты умрешь через три дня». Когда я проснулся, обычно я не верю в свои сны, но вот этот сон был настолько необычным, что я решил, что это вещий сон, в котором я получил предсказание о своей смерти. И я подумал: «Ну, наверное, действительно, через три дня я умру». И что-то во мне очень сильно поверило в то, что я умру через три дня. И когда я подумал о том, что время смерти неопределенно, то я полностью поверил. Я сказал: «Ну, конечно, может быть, завтра или послезавтра, но максимальный срок, который я еще проживу, это три дня».

Депрессию я не почувствовал. «Хорошо, - сказал я, - все должны умереть когда-нибудь. Поэтому мне сейчас надо начинать подготовку. Мне еще очень повезло, что до того, как я умер, я получил предупреждение о смерти, и я могу к ней подготовиться. Было бы гораздо хуже, если бы смерть пришла без предупреждения». И затем я приступил к практике. Когда я стал практиковать, моя практика стала очень чистой. Мои медитации на Ламрим стали очень

качественными, очень сильными. Во время первой сессии я медитировал на начальный уровень Ламрима. Во время второй сессии я медитировал на промежуточный уровень. И во время третьей сессии я медитировал на высший уровень. А во время четвертой сессии медитировал на путь тантры. Именно такую практику дал мне Его Святейшество Далай-лама.

Обычно Его Святейшество Далай-лама не даёт людям такую практику. А мне он дал задание медитировать за день на весь Ламрим. Точнее даже не на весь Ламрим, а на всю сутру и тантру. Я был поражен, как можно за день охватить всю сутру и тантру. Но поскольку Его Святейшество знал, что я - очень ленивый человек, он тем самым меня сильно подталкивал. Он дал мне более трудное задание. И говорил мне: «Ты делай эту медитацию, эту медитацию». Один из моих друзей как-то отправился на аудиенцию к Его Святейшеству и когда он вернулся, я его спросил: «Что Его Святейшество поручил тебе делать?» «Его Святейшество сказал мне: не медитируй слишком интенсивно, больше отдыхай», - сказал мне мой друг. Но мне он никогда ничего подобного не говорил. Он мне всё время говорил: «Делай это, делай то». И тогда, когда мне Его Святейшество дал такое задание, я ему сказал: «Как можно за день медитировать на весь Ламрим?». И тогда Его Святейшество мне ответил: «А ты должен запомнить самые существенные положения и медитировать на них».

Для меня это было очень полезно - выполнить такое большое сложное задание за такое короткое время. И, хотя я не достиг реализаций, эта практика заложила в моем сознании очень крепкие основы. Благодаря концепции непостоянства, которая возникла в моем сознании после этого сна, у меня очень быстро возникли чувства, связанные с начальным уровнем практики, то есть осознание драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти, Прибежища, кармы. Всё это очень ярко и сильно возникло у меня в уме. И моя преданность Учителю стала очень сильной. Я обращался к нему с молитвами, говорил, что через три дня я умру. «Всю жизнь я принимал в тебе Прибежище, пожалуйста, будь моим Учителем жизнь за жизнью и будь со мной во время смерти. Во время моей смерти ты, несомненно, должен присутствовать здесь, рядом». Также практика промежуточного уровня стала эффективной благодаря концепции непостоянства. И затем во мне гораздо быстрее зародились также любовь и сострадание ко всем живым существам, некоторый уровень. Я не говорю о чистом отречении, о чистой бодхичитте, но некоторый уровень отречения, бодхичитты у меня возник в это время, то есть некоторые чувства. И, поскольку моя практика сутры (отречения, бодхичитты и мудрости, познающей Пустоту), в течение этих трех дней была более глубокой, глубже стала и моя практика тантры. Глубина практики тантры, в действительности, зависит от сутры.

И наступил третий день. Проснувшись в этот день, я сказал: «Ну, всё понятно, сегодня я умру». И я занялся своей практикой. Наступило десять часов вечера, и я сказал себе: «Мне осталось всего два часа. Я хочу умереть в позе льва». «Вот теперь, смерть, можешь приходить, - сказал я, лежа в позе льва, - я уже сделал свою практику». И после этого я мирно уснул. Когда я проснулся, то понял, что я не умер. И я понял, что это был просто сон, а не настоящий знак смерти, и концепция постоянства вернулась в моё сознание. А когда возникла концепция постоянства, моя практика утратила свою чистоту.

И вот теперь я здесь с концепцией постоянства даю вам учение. Для меня наихудшим препятствием является моя концепция постоянства, и таким же

препятствием она является для вас. Так что будьте осторожны. Будда сказал, исходя из своего собственного опыта: «Из всех следов самыми большими являются следы слона. Подобным образом, из всех осознаний наимоощнейшим является осознание непостоянства и смерти». И это истинная правда. Если у вас в уме с большой силой возникла концепция непостоянства, то все остальные реализации придут сами, потому что это очень хороший фундамент для порождения других реализаций. А если у вас спонтанная реализация непостоянства и смерти, то вы всегда, постоянно будете очень стабильным и чистым практиком Дхармы. У меня нет этой спонтанной реализации непостоянства и смерти, поэтому иногда я практикую Дхарму, иногда я трачу свою драгоценную человеческую жизнь впустую, из-за того, что у меня нет этой реализации.

2.4 - Уменьшение омрачений, возрастание добродетелей

Четвертое преимущество памятования о непостоянстве и смерти: *ваши омрачения, негативные эмоции и негативное поведение будут ослабевать естественным образом.* И это правда. Когда у вас сильное памятование о том, что вы можете умереть в любой момент, вы перестаете всерьез воспринимать все дела этой жизни. А поскольку вы перестаете слишком серьезно воспринимать дела этой жизни, то у вас в сознании естественно стихают привязанность, гнев. Но я при этом не говорю, что вам ничего не надо делать ради этой жизни, потому что вам же надо жить. Вы должны понимать: «Если я не умру, значит, я буду жить. А ради того, чтобы выжить, мне нужно что-то есть». Итак, памятование о непостоянстве и смерти естественным образом сократит количество ваших омрачений, и ваше поведение будет исправляться.

2.5 - Отсутствие сожалений в момент смерти

Пятое преимущество памятования о непостоянстве и смерти: *в момент смерти вы не будете чувствовать сожаление и умрете спокойно.* Для вас смерть будет подобна простой смене старого тела на новое и лучшее. Иногда мастера, когда становятся очень старыми, говорят: «Ну, всё. Мне пора менять моё тело. Эта машина уже слишком старая, хочу обменять её на новую. Старая машина уже стала легко ломаться, и её нужно капитально ремонтировать. Она очень растолстела. Не может нормально ходить, не может нормально дышать. Пора мне завести себе новый автомобиль». И с такими чувствами они умирают спокойно и перерождаются. Такое происходит довольно часто, очень много таких людей. Они действительно умны. Те люди, которые способны контролировать свою смерть, это по-настоящему реализованные люди. Почему они способны на это? Потому что еще до смерти они помнят о смерти, всё время помнят и делают практику. Они готовятся к смерти. И поэтому, когда к ним приходит смерть, это перестаёт быть для них несчастьем.

3. Медитация на непостоянство и смерть

Медитация на непостоянство и смерть делится на две части:

- 3.1. Медитация на девять обоснований (доказательств) непостоянства и смерти
- 3.2. Медитация на аспекты смерти.

Когда вы медитируете сначала на девять обоснований, касающихся непостоянства и смерти, то это помогает вам раскрыть своё сознание и осознать реальную

ситуацию, в которой вы находитесь. Когда медитация на эти девять обоснований, касающихся непостоянства и смерти, проходит у вас эффективно, то всё, что вы видите вне себя, все четыре внешних элемента, моментально становятся для вас учением о непостоянстве и смерти. Смена времен года напомнит вам о непостоянстве и смерти. Когда вы видите, как умирают молодые люди, это тоже становится учением о непостоянстве и смерти. Это становится учением о том, что время смерти неизвестно, не определено. В новостях по телевизору вы всё время слышите о том, как кто-то погиб, кто-то умер, и вы думаете: «Многие из этих людей были моложе и здоровее меня, но вот сегодня они умерли, их уже нет. Когда-нибудь по телевизору объявят и о моей смерти». Когда вы таким образом смотрите новости по телевизору, то они тоже становятся для вас очень хорошей медитацией на непостоянство и смерть, еще и основанной на вашем личном опыте. Благодаря зеркалу телевизора, вы видите присутствующую в вашем уме концепцию постоянства, видите ее порочность, и вы сможете устранить ее и заменить осознанием непостоянства. Это практика Дхармы. Когда ваши ценные вещи ломаются и портятся, это тоже учение о непостоянстве.

Миларепа сказал: «Каким бы громким ни был гром, это всего лишь пустой звук. Сколько бы мирского счастья ни приходило, это не более чем переживание счастья во сне. Человек, который жил еще в том году, в этом году уже мертв. Того, чем владел я вчера, сегодня у меня уже нет. Всё это - учение о непостоянстве». Какая бы вещь, которой вы обладаете, у вас ни сломалась, даже если она очень ценна, не расстраивайтесь из-за этого, а скажите себе: «О! Это учение о непостоянстве. Очень хорошо, что это напоминает мне о непостоянстве». Если на пол дороги у вас сломается машина, не надо злиться, не надо впадать в уныние. Скажите себе: «Очень хорошо. Это учение о непостоянстве. Ничего страшного, я поймаю еще одну машину и на ней доеду до своей цели. Но если моя драгоценная человеческая жизнь, подобно автомобилю, сломается, пока я еще не приступил к практике, вот это будет настоящим несчастьем».

Когда вы размышляете с таким подходом, всё, что вы видите и испытываете, всё, с чем вы сталкиваетесь, становится учением о непостоянстве. Если ваш друг или подруга, ваш муж или ваша жена бросит вас и уйдет к другому (или к другой), то это тоже хорошее учение о непостоянстве и смерти. Вы должны сказать: «Ну, всё непостоянно и всё возможно. Это ерунда, что этот человек (мой муж или моя жена) расстался со мной. Вот если бы я расстался с ним, это было бы хуже. Это было бы несчастье». Потому что, когда вы расстаётесь с чем-то, это означает, что вы умираете. В сансаре друзей очень много. Один друг уходит, другой приходит. Проблем нет. Не говорите, что это кошмар. Поэтому скажите себе: «О! Это хорошее учение о непостоянстве и смерти. Всё также непостоянно». Итак, всё это должно напоминать вам о непостоянстве и смерти, о том, что когда-нибудь и вы умрете.

3.1 - Медитация на девять доказательств непостоянства и смерти

Здесь есть три сущностных положения (утверждения):

3.1.1. Смерть неизбежна

3.1.2. Время смерти неизвестно

3.1.3. В момент смерти только практика Дхармы принесет пользу.

У каждого из этих сущностных положений есть три доказательства. Всего получается - девять доказательств.

3.1.1 - Смерть неизбежна

Когда вы будете размышлять об этих доказательствах, у вас появится убежденность в том, что смерть, действительно, неизбежна. Вы твердо будете знать: «Когда-нибудь и я, несомненно, должен буду умереть».

3.1.1.1 (1) - Владыка смерти обязательно придет

Смерть неизбежна, потому что *никакие условия не смогут остановить владыку смерти*. Здесь под владыкой смерти нельзя понимать какое-то гневное существо или смерть с косой, которое придет и заберет вас. Это образное выражение, которое означает саму смерть.

Когда я был маленьким, отец мне всё время рассказывал, что, когда люди умирают, их в аду поджидает владыка смерти, очень большой, гневный, который затем начинает взвешивать их благую и неблагую карму. Если благая карма перевесит неблагую, он отправляет их опять в мир людей, а если перевешивает неблагая карма, то эти люди должны будут остаться в аду. Эти истории очень полезны для маленьких детей, но в действительности подобного, конечно, не существует. Нет никакого владыки смерти, который взвешивает на весах вашу карму, а если перевешивает плохая карма, то он вас наказывает. Никто вас не наказывает. Любая карма, которая проявляется в момент вашей смерти, становится ввергающей кармой, которая и отвечает за ваше перерождение в том или ином состоянии. Поэтому в момент смерти вы должны быть очень осторожны и должны делать всё возможное, чтобы в вашем сознании в это время возникла благая, позитивная карма. Так что не думайте, что владыка смерти придет как какое-то черное гневное существо и заберет вас.

Итак, здесь образно говорится о том, что смерть, несомненно, придет рано или поздно, и никакое условие не спасет вас от смерти. Когда наступит час вашей смерти, то вы никуда не сможете от неё убежать. Куда бы вы ни сбежали от смерти, в Америку или даже на луну улетели, смерть всё равно последует туда за вами. Она будет бежать за вами, как тень. И, как бы быстро вы ни бежали, смерть всё равно будет неотступно следовать за вами. Поэтому от смерти невозможно убежать. Каким бы могущественным человеком вы ни были, от смерти вам не скрыться. Даже если вы очень могущественный царь, когда наступит час вашей смерти, вы должны будете умереть, убежать от этого вы не сможете. Если вы - миллионер, миллиардер, если у вас миллиарды, миллиарды долларов, вы не сможете дать взятку смерти и сказать: «Пожалуйста, возьми эти деньги, продли мою визу здесь, в этом мире». Поэтому смерть неизбежна, вы ничего не сможете сделать, для того чтобы убежать от нее. Вы нигде не сможете от нее скрыться и поэтому, несомненно, вы должны будете рано или поздно умереть.

Это подобно тому, как если бы вы выпали из летящего самолета. Вы с группой людей выпали из самолета и летите вниз, и с каждым мгновением вы всё ближе и ближе подлетаете к земле. И нет ничего, что могло бы заставить вас затормозить в этом пространстве, где вы летите, притормозить и спасти вас. Вы неизбежно должны будете рухнуть на землю. Вы с каждым мгновением всё ближе и ближе к ней. Даже если где-то на середине вашего падения все эти люди, которые падают вместе с вами, сделают вас своим предводителем, сделают для вас трон и

поставят вас на этот трон, это тоже не поможет вам спастись. Вместе с этим тронном вы и упадете. Ничто вас не спасет. Даже если люди будут молиться вам: «Мы молимся о том, чтобы вы стали бессмертным, чтобы вы никогда не умирали, чтобы вы вечно жили, потому что вы - великий Учитель, великий Мастер, великий предводитель. Пожалуйста, не умирайте, мы все молимся о вашем долголетию». Это тоже не поможет. Вы всё равно упадете.

Поскольку не существует никакого условия, которое могло бы прервать это ваше падение на землю, то с каждым мгновением вы всё ближе и ближе к земле. И тогда всё становится для вас очевидно, вы говорите себе: «Мне на сто процентов ясно, что рано или поздно я упаду на землю, потому что ничто не может задержать меня в воздухе». Иногда мы забываем, что и наша жизнь такова же: с того момента, как мы родились, мы словно выпали из этого летящего самолета и с тех пор всё летим и летим, всё падаем и падаем вниз. Но на середине своего падения, поскольку падать очень долго, мы забываем о том, что падаем, и полагаем, что мы не падаем, а просто летаем по небу. Это самообман. Итак, запомните этот пример с падением с самолета. Этот пример для меня был очень полезен, и я надеюсь, что он также будет полезен и для вас.

Если подобный ясный пример не заставит вас породить в сердце убежденность, если он вас не тронет, то как вы можете понять учение о Пустоте, как вы можете породить в себе какое-либо чувство в отношении учения о Пустоте? Ведь в нем говорится об отрицании, которое вы не можете ни увидеть, ни вообразить себе. Я буду объяснять вам всё это лишь только на словах, используя определенные термины, и у меня совсем не будет уверенности, что вы правильно поймете то отрицание, которое я буду вам обрисовывать. Но сейчас же я говорю не об отрицании, а об утверждении. Утверждение понять очень легко, а отрицание - это отсутствие чего-то и поэтому понять все это очень трудно.

Итак, скажите себе: «Моя реальная ситуация подобна падению с самолета: с каждым мгновением я всё ближе и ближе к земле. Такова моя реальная ситуация. Поэтому смерть неизбежна, и однажды мне придется умереть». Поэтому во время этого своего падения не забывайте о том, что с вами происходит, и не начинайте строить себе дома в этом пространстве, где вы падаете. Не пытайтесь создать какую-то репутацию для себя. Не пытайтесь стать предводителем всех тех людей, которые падают вместе с вами, потому что какой в этом смысл? Когда вы думаете об этом, то у вас развивается убежденность в том, что это действительно так: «Нет никакого условия, которое могло бы спасти меня от смерти, поэтому я, несомненно, рано или поздно умру».

И думайте также о тех примерах, которые происходили в прошлом. Сколько на Земле жило великих царей, могущественных правителей - все они умерли. Никто из них не дожил до наших дней, все они стали частью истории и только. И все великие Наставники, великие Учителя прошлого также уже ушли из этого мира. Если они ушли, если они умерли, почему я не могу умереть? Итак, смерть неизбежна для всех. Рождение заканчивается смертью.

Также подумайте: «В будущем, лет через пятьдесят-шестьдесят, я тоже стану лишь частью истории». И через шестьдесят лет и Геше Тинлей тоже станет историей. Люди будут говорить: «Шестьдесят лет назад в Курумкане группа людей провела ретрит. Вот на этом месте они получали учение. В этом доме жил Геше Тинлей, а теперь он уже умер». И что бы они ни говорили про меня: «Какой

великий Учитель был Геше Тинлей!», и так далее, всё это будет не более чем пустыми словами, потому что меня уже не будет. Я уже уйду в другое место, в другую жизнь. Даже если они скажут: «Геше Тинлей был ужасен и создал очень много проблем», - то это тоже будут всего лишь пустые слова, ничего не значащие. «Геше Тинлей разрушил много семей, - будут говорить люди, - он учил людей медитации, из-за этого распались семьи. Муж или жена уходили медитировать, и дети оставались дома некормленными». И даже эти слова мне не повредят. Так что вы должны понять, что и вы тоже через шестьдесят лет станете всего лишь историей.

Пятьдесят или шестьдесят лет пролетят, как одно мгновение, если вы потеряете бдительность. Оглянитесь назад на свою жизнь, допустим, если вам сорок или пятьдесят лет, как пролетели все эти годы. Ведь они прошли как одно мгновение, верно? И в будущем, если вы не будете практиковать Дхарму, всё оставшееся время пролетит точно также. И этот срок, о котором я говорил, - пятьдесят-шестьдесят лет - это максимальный срок. А если вам сорок лет сейчас, то вам еще осталось максимум сорок или тридцать лет, или двадцать. Вообще-то считается, что средняя продолжительность жизни человека - шестьдесят лет. Так вот, эти шестьдесят лет, собственно, ваш вклад в банке. Если вы проживете больше, то вы будете жить уже на проценты, дополнительно. Если вы получаете хороший процент, то проживете до семидесяти или восьмидесяти. Если вы будете много думать об этом, то у вас возникнет совершенно другой взгляд на мир, чем раньше. Если раньше вы всё время отдавали все свои силы подготовке к жизни, то есть, обустройству своей жизни, то теперь после этого вы будете больше делать для подготовки к смерти, подготовки к уходу в будущую жизнь. Потому что это очень ответственное путешествие, которое нам предстоит.

Даже если вы собирались просто в Курумкан, вспомните, как долго вы готовились к этой поездке. Вы говорили: «Мне нужно это, мне нужно то и от комаров даже нужно что-то купить». Но это же такая маленькая поездка по сравнению с тем, что предстоит вам. Настоящее путешествие - это путешествие из этой жизни в будущую, поэтому в этой жизни вы должны быть более осторожны. Что касается этой небольшой поездки в Курумкан, то, если вы не взяли с собой всё, что нужно было для этой поездки, то сейчас вы, может быть, жалеете: «Почему я с собой не взял это, почему я не взял то. Если бы я всё это взял, у меня бы сейчас не было таких-то, таких-то проблем». Но всё это ничто, пустяки. Но если вы не подготовитесь должным образом к путешествию из этой жизни в будущую, то сожалений у вас будет гораздо больше.

В настоящее время вы находитесь на острове, где столько драгоценностей, которые вы можете взять с собой. Перед вами открылась невероятная возможность. Каждое мгновение вашей жизни невероятно значимо. Если вы умрете внезапно, так и не использовав все эти возможности, то это будет большой потерей. И тогда вы будете жалеть о том, что вы обрели драгоценную человеческую жизнь и не использовали её правильно. Вы получили полное учение, но не практиковали его. Если вы уйдете в следующую жизнь с пустыми руками, то это будет самым большим вашим сожалением. Вы должны сказать себе: «Если я позволю такому произойти, то я буду самым большим дураком на свете». Это всё равно, что вы стоите на краю пропасти, вы отчетливо видите перед собой пропасть и, тем не менее, прыгаете в нее. Это же сумасшествие. Многие другие люди падают в пропасть, потому что они слепы, потому что они не видят, куда идут, куда шагают. И поэтому, когда они падают, ну о чем здесь жалеть, они были

слепыми. Мой Учитель говорил мне: «Если ты, выслушав учение по Ламриму, хорошо поняв это учение, не практикуешь его и после смерти пойдешь из-за этого в низшие миры, то это всё равно, что прыгать в пропасть, прекрасно видя ее перед собой. Это почти как сумасшествие». Поэтому скажите себе: «Смерть неизбежна, и поэтому мне нужно готовиться к смерти».

3.1.1.2 (2) - Жизнь с каждой минутой укорачивается

Смерть неизбежна, потому что *наша жизнь с каждым мгновением укорачивается, а не увеличивается*. С каждым мгновением мы становимся всё ближе и ближе к смерти. И здесь в качестве примера приводится масляный светильник или свеча. Если вы зажжете свечу, то ее свет подобен вашему рождению. Когда вы родились, вы словно зажгли свечу своей жизни. С тех пор с каждой минутой эта свеча становится все короче и короче. Эта свеча не удлиняется, а наоборот, с каждым мгновением укорачивается. И поэтому совершенно очевидно, что рано или поздно эта свеча вообще исчезнет. Она вся прогорит, потому что никакого добавления к этой свече не происходит. Она, напротив, с каждым мгновением сама себя сжигает. Подобным образом наша жизнь не увеличивается. Наоборот, с каждым мгновением мы все больше и больше тратим, расходует свою жизнь. Так что, несомненно, рано или поздно мы умрем. Поэтому скажите себе: «Не погружайся полностью в эту жизнь, готовься к следующей жизни».

Размышление о непостоянстве и смерти не должно ввергнуть вас в депрессию, вы не должны думать о том, что «я умру, какой кошмар». Наоборот, эта медитация должна открыть вам глаза: «После смерти последует другая жизнь, и я должен к ней хорошенько подготовиться». Когда вы рождаетесь в этом мире, вы рождаетесь в одиночестве. Когда вы уйдете из этого мира, вы также покинете его в одиночестве, подобно волоску, который вытаскивают из масла. Если вы к моменту смерти накопите позитивную карму, она отправится в другую жизнь вместе с вами, если вы накопите негативную карму, она также последует за вами. Только качества ума вы сможете забрать с собой. Так что скажите себе: «Пока этот момент еще не наступил, я должен готовиться к смерти». Итак, когда вы видите, как ваши соседи и другие знакомые умирают, это должно вас чему-то учить. Вы должны думать о том, что и вы тоже скоро умрете. А если никакого чувства у вас при этом не возникает, значит, вы глупее барана. Когда баранов выстраивают в очередь на бойню, то, когда мясник убивает первого барана в очереди, второй и третий бараны пугаются, чувствуя, что их тоже сейчас убьют.

Есть история о том, как мясник зарезал каких-то баранов, а потом положил свой нож на стол и пошел в туалет. Другие бараны знали, что этим ножом он сейчас прирежет и остальных. Они копытами вырыли яму в земле и спрятали этот нож. Когда он вернулся, то увидел, как они закапывают нож, и он почувствовал огромное сожаление о том, что он сделал. Он сказал себе: «Оказывается, когда я убиваю их, они понимают, что я их убиваю. Поэтому сейчас они зарывают нож в землю, чтобы избежать смерти. Как я мог поступать так с ними? Если я не могу им помогать, как я могу лишать их жизни? Даже если я умру с голоду из-за этого, я все равно отказываюсь от этой работы и никогда больше не буду убивать». После этого он освободил всех оставшихся баранов и перестал убивать. Он понял, что, когда на бойне забивают первого и второго барана, все оставшиеся тоже знают, что их вот-вот убьют. Мы же, люди, умнее баранов, однако смерть наших знакомых и близких ничему нас не учит. Когда мы видим, как умирают наши соседи, знакомые, другие люди, у нас не возникает ощущения, что мы, как те же

бараны. Мы стоим в очереди на бойню, и сейчас очередь дойдет и до нас. Это очень глупо, если вы этого не понимаете. Если, услышав новость о чей-то смерти, вы сразу же не думаете, что и я рано или поздно тоже умру, может быть, завтра подойдет мой срок, значит, ваш ум очень сухой, черствый, вы совершенно не поняли Дхарму. Вы совершенно погружены в эту жизнь, поэтому вы являетесь объектом большого сострадания. Если вы думаете только об этой жизни, думаете о тантре, о йоге, о Шести йогах Наропы, о том, как бы всем этим здорово было бы заняться, и при этом у вас в сознании очень мощная концепция постоянства, и вы не осознаете непостоянства, значит, все ваши занятия - только игры вашего эго.

Итак, подумайте об этом примере и скажите себе: «Смерть неизбежна, рано или поздно я, несомненно, умру, поэтому я должен сейчас готовиться к смерти. Я гость в этом мире на короткое время. Поэтому, пока я здесь, пусть всё, что я делаю и говорю, будет иметь значение для других, будет помогать другим. Пусть моя жизнь станет источником счастья для других». То, насколько значимой или незначимой была ваша жизнь, вы поймете только после смерти. Если, когда вы умрете, все окружающие скажут: «Слава богу! Наконец-то у нас покой появился, что он умер», - значит, ваша жизнь приносила не помощь другим, а один только вред. А если после вашей смерти все с сожалением скажут, что этот человек был достойным и замечательным, его присутствие приносило гармонию и покой, и мы очень скучаем по нему, значит, ваша жизнь была значимой.

Мой Духовный Наставник говорил мне, что, когда ты даешь учение о драгоценной человеческой жизни, его нужно давать таким образом, чтобы все чувствовали большую радость, большое счастье. Когда даешь учение о непостоянстве и смерти, ты должен давать его так, чтобы все, кто слушает это учение, почувствовали большую грусть, и слезы потекли из их глаз, тогда твое учение будет эффективно.

3.1.1.3 (3) - Даже если в течение жизни вы не имеете времени для практики Дхармы, вы несомненно умрете

Смерть неизбежна, потому что *мы умрем независимо от того, найдем или не найдем время на практику Дхармы*. Наша жизнь так коротка, что, может быть, мы умрем завтра. Даже если вы хотите практиковать Дхарму, то, вполне возможно, умрете очень скоро, так и не получив возможность для практики. Допустим, если мы живем максимальный срок нашей жизни - шестьдесят лет, то посудите сами: всё ночное время мы спим, то есть из шестидесяти лет своей жизни тридцать лет мы проводим во сне, не практикуя Дхарму. Спим, как бараны.

Остаётся у нас тридцать лет. Из этих тридцати лет двадцать лет, как минимум, мы бегаем туда-сюда, пытаемся обустроить свою жизнь, добываем себе еду и так далее. Проверьте, сколько километров вы прошли пешком с момента рождения до смерти. Ведь столько километров уже исхожено вами! А некоторые, когда исследуют, сколько километров их жена прошла только по одному их дому за день, то подсчитывают, что женой исхожено очень много километров. Когда она бежит по хозяйству в маленьком домике туда-сюда, опять туда, опять сюда, то в итоге получается, что она пробежала много километров. Итак, для того чтобы набить себе живот, для того чтобы найти себе жильё, лет двадцать мы ходим туда-сюда. Ходим, ругаемся, деремся с другими. Итак, прошли уже пятьдесят лет, осталось десять.

Из этих десяти лет более пяти лет мы проводим в отдыхе, развлечениях, танцах, поём, сплетничаем. Наверное, на пустую болтовню у нас уходит больше пяти лет. Сколько же у нас остаётся времени для практики Дхармы? Один или два года, если вы проанализируете. Но и я не уверен, в течение этих двух лет, какую Дхарму мы практикуем - чистую или нет. Может быть, в то время, когда мы читаем наши ежедневные садханы, мы одновременно строим планы на свою повседневную жизнь. Читаем, читаем, читаем, потом думаем: «Так, я не сделал то-то и то-то. Надо будет сделать, не забыть». Потом продолжаем читать, а если кто-то присутствует рядом с нами в комнате, то мы, не прерывая чтения, так иногда говорим: «А! Сделай то-то и то-то». Потом дальше возвращаемся к чтению своей садханы. Мой отец так вот поступал. Сидит, читает текст, потом в комнату заходит моя мать, он говорит: «Ты не сделала вот это, пойди и сделай». На что моя мама говорила: «Да замолчи ты! Я всё сделаю, а ты свою практику лучше доделай». Поэтому я не знаю, может быть, только один год из своей жизни вы занимаетесь практикой Дхармы. А уже остальное всё там - простое пение и простое чтение. Если вы за всю свою жизнь хотя бы год чисто занимались Дхармой, то уже и это очень хорошо. Сколько же дней в году? Триста шестьдесят пять дней в году. И это тоже хорошо, что хотя бы это время вы занимались Дхармой.

Итак, за всё время своей драгоценной человеческой жизни вы всего в течение одного года собираете драгоценности, для того чтобы взять их в собой в будущую жизнь. Всё остальное время вы тратите впустую. И так себя ведут, я думаю, только мои лучшие ученики, а далеко не все из них. Когда вы занимаетесь таким анализом, то, в конечном итоге, вы приходите к выводу: «О! Я не использую мудро свою драгоценную человеческую жизнь, я трачу впустую столько времени!» Если вы не анализируете это, то у вас возникают другие мысли: «Ну, я же делаю каждый день свои обязательства по практике, я делаю то, я делаю это. Я очень хороший ученик». Ну, по сравнению с плохими учениками, вы, может, и хороший ученик, но всё равно вы очень бедны в этом отношении. По сравнению с заслугами бодхисаттв, ваши заслуги ничтожны, их у вас очень мало.

Вы должны развить настоящий энтузиазм к практике. Скажите себе: «Если я практикую так после того, как я дал обет бодхичитты перед всеми буддами и бодхисаттвами, то получается, что я обманываю их. Я должен меняться к лучшему, я должен что-то делать. Я должен практиковать сильнее. Я должен действительно сдержать то обещание, которое дал буддам и бодхисаттвам. В противном случае, я их обманываю». Во время медитации думайте об этом. И тогда что-то изменится у вас в сознании.

Если вы медитируете, просто сев в строгую позу, закрыв глаза: «Так, непостоянство и смерть. Смерть неизбежна. Почему? Потому что владыка смерти обязательно придет. Потому что жизнь всё время укорачивается. Потому что ...». И так далее. Если вы, как попугай, оттарабаните все эти положения, потом скажите: «Ну, всё. Я помедитировал. Медитация закончена». А потом вы концентрируетесь и говорите про себя: «Непостоянство, непостоянство. Я умираю, я умираю. Я умру. Я умру». Это не медитация на непостоянство и смерть. Если вы будете заниматься такой медитацией, то у вас что-то нарушится в голове.

Итак, третье доказательство заключается в том, что мы умрем, даже если у нас нет времени на практику Дхармы.

3.1.2 - Время смерти неизвестно

3.1.2.1 (4) - Продолжительность жизни в этом мире неопределенна

Время смерти неизвестно, потому что *продолжительность жизни в этом мире не определена*. В этом мире нет никакой предопределенности относительно того, сколько вы проживете, поэтому время смерти неизвестно. Вы часто слышите о том, как умирают маленькие двухлетние дети. Если умирают они, почему смерть не может прийти ко мне завтра? Сильные, здоровые спортсмены умирают в возрасте двадцати пяти лет. Почему, если они умирают, смерть не может прийти ко мне? Вы обычно цепляетесь за жизнь, думая: «Я молодой и здоровый, поэтому я проживу еще долго. Когда люди умирают в восемьдесят лет, это нормально». Но ваша логика здесь не работает, потому что умирают не только люди в возрасте восьмидесяти лет, но умирают и молодые, и здоровые люди, которые здоровее и моложе вас, которые в прекрасной спортивной форме. Когда их проверяют врачи, то находят их совершенно здоровыми. Но и такие люди умирают из-за отравления, из-за авиакатастрофы, из-за аварии, из-за наводнения. Есть столько условий, которые приводят к смерти. Они умирают во время пожара, они тонут в воде. Очень много условий для смерти. Почему, если они умирают, и я не могу умереть тоже? Даже если я буду очень здоровым, даже если доктор скажет, что у меня такое отменное здоровье, что я проживу до восьмидесяти лет, всё равно никакой гарантии нет, что я проживу до восьмидесяти лет. И доктор не может вам это гарантировать. Иногда, когда вас исследуют врачи, они делают заключение о том, что у вас прекрасное здоровье, вы проживете очень долго. Вы радуетесь этому и говорите про себя: «Я проживу долго, у меня хорошее здоровье». Но подобный вывод тоже основан на ложной концепции, на концепции постоянства. Поэтому вы должны сказать себе: «Продолжительность жизни в нашем мире не определена, поэтому время смерти неизвестно».

В некоторых буддийских текстах сказано, что в других мирах жизненный срок фиксирован, но я не уверен в том, что это правда. Я скептически отношусь к этому. Может быть, это так. Но доказать я вам это не могу, поэтому и не могу просить вас в это поверить. Но это неважно. Главное, чтобы мы знали, что продолжительность жизни в этом мире не определена, и этого будет достаточно. Потому что, благодаря этому мы также поймем, что можем умереть в любой момент.

3.1.2.2 (5) - Существует очень много условий для смерти и мало для жизни

Время смерти неизвестно, потому что *условий для смерти много, а условий для выживания очень мало*. Если вы поймете, что существует очень много условий для смерти, причин смерти и очень мало причин для дальнейшей жизни, вы скажите: «Да, смерть, действительно, может настичь меня в любой момент. Потому что существует больше условий для смерти, чем для выживания». И у вас нет никаких оснований, для того чтобы утверждать, что завтра вы не умрете. Вы просто слепо говорите: «Я не умру». Но вы ничем не сможете это доказать.

Это всё равно, что человек, который играет в русскую рулетку, приставляет к виску пистолет, и, готовясь сделать первый выстрел, говорит: «Я не умру». Почему он так говорит? У него нет на это оснований. Он не умрет только в том

случае, если в первый же выстрел ему не попадет патрон. Это слепая вера, слепая убежденность, потому что нет у него никакой причины утверждать, что он не умрет, он просто говорит, вот и всё. В действительности, каждый наш день подобен русской рулетке. Каждый день, когда мы не умираем, это наш счастливый шанс, который нам выпал в этой игре. Потому что в целом существует очень много условий для смерти. На наше счастье, в этот день ни одно из этих условий не проявилось.

Я сейчас вас опечалил немножко, да? Вообще, русские ученики - очень хорошие ученики. Потому что в Америке, я слышал, когда учителя дают учение о непостоянстве и смерти, среди лекции люди встают и говорят: «Пожалуйста, не учите нас непостоянству и смерти. У нас и так много проблем, наша жизнь и так тяжела. Дайте нам, пожалуйста, учение о йоге, о тантре, учение, которое бы сделало нас счастливыми». Но это самообман. Учение дается вам не для того, чтобы заинтересовать вас, а чтобы принести вам пользу. Иногда учителя тоже делают ошибку, они дают учение неискусно, просто сухо повторяя все положения медитации: «Смерть, смерть, смерть...». Американцы ведь тоже люди, они тоже нуждаются в объяснениях того, почему нам нужно размышлять о непостоянстве и смерти и каким образом это нам поможет. Если им не объясняют всего этого, то, конечно, откуда им понять всю важность медитации на непостоянство и смерть.

Так что, возможно, часть вины лежит на учителях, а часть вины - на учениках. Очень важно чтобы Духовный Наставник давал учение, ставя себя как бы на место своих учеников, и о необходимости этого также упомянуто во многих текстах. Он должен ориентировать своё учение на их наклонности, на их интересы, на их менталитет, и вместе с тем не давать им только те учения, которые их интересуют. Ну, конечно, элемент интереса должен присутствовать, но далеко не всегда. То есть учитель должен придерживаться срединного пути. Если учителя говорят, что учение даётся не для вашего интереса, а для вашей пользы, и вы не услышите ничего интересного, то ученикам тоже становится скучно. Но, с другой стороны, если дается только то учение, которое интересуется учеников, только то учение, которое они хотят услышать - это другая крайность. Нужен срединный путь. И вы тоже, если будете помнить об этом, то благодаря этому в будущем сможете помочь живым существам. Поэтому сейчас я вам об этом и рассказываю. Теперь возвращаемся к нашей теме.

Итак, посмотрите на всё разнообразие условий, ведущих к смерти, которое присутствует в нашем мире. В наше время очень много условий для смерти. Посмотрите, сколько мы создали смертоносного оружия. По сути, сейчас миллионы и миллионы человеческих жизней зависят от чьего-то пальца, который лежит на кнопке. Достаточно нажать на эту кнопку, и много миллионов человек тут же умрут. А если подобное оружие попадет в руки сумасшедших, безумных людей, что произойдет? Это будет тоже причина смерти. И не только это одно.

Посмотрите, сколько в мире болезней. Каждый год всё больше и больше людей умирают от разных смертельных болезней, и это тоже условие смерти. Итак, всё это ждет вашей смерти. Всё это оружие ждет вашей смерти. Все эти болезни ждут вашей смерти. И всё это рассылает нам приглашения. Пока мы еще не получили этого приглашения. СПИД посылает вам приглашения, рак посылает вам приглашения. Пока все эти приглашения улетели в другую сторону, потому что ветер дует не в вашу сторону. Поэтому вы еще не получили это приглашение, но другие, ваши знакомые, получили их, ваши соседи их уже получили. Если они все

получают эти приглашения, почему вы тоже не получите его в один прекрасный день? Итак, всё это также служит причиной для смерти.

И не только это. Стихийные бедствия. Какой бы здоровый образ жизни вы ни вели, сколько бы вы ни занимались спортом, надеясь прожить подольше, в один прекрасный день вас может настичь землетрясение, наводнение, пожар. Всё это служит причинами вашей смерти. Очень многие люди каждый день умирают из-за этих условий. Эти условия также поджидают и нас.

Помимо этого, условием смерти может стать также то, что мы обычно считаем причиной нашего выживания, например, еда. Иногда мы можем отравиться какой-нибудь некачественной пищей и умереть. От этой причины умерло много людей. Почему же вы застрахованы от этого? И с вами такое может произойти. Короче, то, что мы обычно считаем условием для выживания, может послужить также и причиной смерти. Мы принимаем прибежище в нашем доме, считаем его нашей незаблемой защитой. Иногда дом может рухнуть нам на голову, и мы будем похоронены под ним. Итак, то, что мы обычно считаем защитой, иногда может стать и условием смерти. То же самое относится и к лекарствам. Лекарства в целом считаются условием для нашего выживания, но иногда люди принимают не те лекарства и из-за этого умирают.

Таким образом, как видите, существует огромное количество условий для смерти и даже те условия, которые, как мы считаем, ведут к выживанию, иногда могут стать причиной смерти. Поэтому время смерти совершенно неизвестно, и это для нас становится очевидным. Поэтому вы должны всё время думать о том, что нет никакой уверенности в том, буду ли я жив завтра или нет. Если возможно, вы должны думать о том, что существует больше оснований для меня завтра умереть, чем выжить. Если я не умру завтра, это будет огромной удачей, потому что существует гораздо больше причин для смерти, чем для жизни. Вы анализируете и приходите к выводу, что на восемьдесят процентов моя смерть вероятна и лишь на двадцать вероятно моё выживание.

Итак, на следующий день, если вы не умрете, когда вы проснетесь утром, скажите: «О! Какая удача, что я еще не умер! Я должен был умереть с вероятностью до восьмидесяти процентов, и существует ведь столько условий для смерти, и многие другие люди за это время умерли, но я не умер. Мне очень повезло. Поэтому сегодня я должен практиковать Дхарму, иначе завтра меня опять с восьмьюдесятью процентной вероятностью ждет смерть». Вот если у вас такие мысли появились в голове, значит, вы по-настоящему медитируете на непостоянство и смерть.

В особенности, если вы могли бы думать об этом во время ретрита, то ваша практика стала бы настоящей практикой Дхармы. Если у вас появится очень сильная убежденность, сильное представление и памятование о том, что время смерти неизвестно, и что есть больше причин для смерти, чем для выживания, поэтому я могу умереть в любой момент, то вы совершенно изменитесь, и другие вас не узнают. Вы станете гораздо добрее, мягче и терпимее, чем раньше, и множество омрачений утихнет у вас в уме. Когда вы будете разговаривать с другими, то вы не спросите у них: «А что люди обо мне говорят?», потому что для вас этот вопрос уже будет совершенно детским. Наоборот, вы из сострадания скажите своим друзьям: «Не тратьте впустую своё время. Ты обрел невероятно драгоценную человеческую жизнь и сейчас тратишь её впустую. Пожалуйста, не

делай этого. Каждую минуту мы всё ближе подходим к смерти. Так что готовься к долгому путешествию в будущую жизнь». Если вы от чистого сердца, из сострадания скажете это своему другу, то он действительно почувствует силу ваших слов, и на его глазах покажутся слезы, и он воспримет ваш совет всем сердцем. Это называется сущностным наставлением.

Когда вы советуете что-то другим, исходя из своего собственного опыта и с сильным состраданием, то такой совет будет очень эффективен для другого. Если вы сами не практикуете, и, не делая практику, советуете другим: «Тебе нужно заниматься этой практикой, этой практикой». Если с черствым умом вы советуете другим: «Тебе нужно заниматься медитацией на непостоянство и смерть, на бодхичитту, на Пустоту», ваши слова не произведут никакого воздействия. Поэтому эффективны слова лишь в том случае, если сначала вы это сами испытали на опыте, а потом уже советуете это людям.

В Индии одна женщина, у которой был ребенок, решила повидать Махатму Ганди. Она сказала Махатме Ганди: «Мой сын ест слишком много шоколада, пожалуйста, скажите ему, чтобы он не ел шоколада». Махатма Ганди задумался, а потом сказал ей: «Хорошо, приходите через две недели. Я пока подготовлю речь, а через две недели вы придете, и я всё скажу». И эта женщина была потрясена: «Такой великий Учитель, как Махатма Ганди, нуждается в двухнедельной подготовке к таким, собственно, простым словам, как обращение к моему ребенку с просьбой не есть шоколада, и всё». Но она ему ничего вслух не сказала, а просто ушла. Через две недели она пришла со своим ребенком к Махатме Ганди. Махатма Ганди посмотрел на мальчика, улыбнулся и сказал: «Дитя, не ешь шоколад. Это вредно для твоего здоровья». После чего сказал: «Ну, всё. Можете уходить». Женщина была еще больше изумлена. «Я же каждый день ему говорю то же самое, - подумала она, - зачем же ему понадобились две недели, чтобы подготовить те же самые слова?»

Но когда Махатма Ганди посмотрел на ребенка и сказал ему эти слова, а он говорил от чистого сердца, очень искренне, эти слова так взволновали, так тронули этого ребенка, что когда они пришли домой, он уже не мог есть шоколад. С тех пор он перестал есть шоколад вообще. Тогда его мать еще больше была потрясена. «Почему я каждый день говорила ему те же самые слова, но после того, как сказал эти слова он, Махатма Ганди, ребенок перестал есть шоколад?» И она снова отправилась к Махатме Ганди, чтобы всё это выяснить. Махатме Ганди она сказала: «У меня есть к вам два вопроса. Первый вопрос: почему такой великий Наставник, как вы, попросили у меня две недели на то, чтобы подготовить две простых фразы, обращенных к моему ребенку, что он не должен есть шоколада? И второй вопрос: почему, когда вы ему сказали, чтобы он не ел шоколада, хотя тоже самое говорила я ему и раньше, он вдруг перестал есть шоколад?»

И Махатма Ганди сказал: «Мне потребовалось для этого две недели, потому что, когда вы меня попросили, чтоб я сказал ребенку, что нельзя есть шоколад, я еще в то время сам ел шоколад. Как я мог советовать ему не есть шоколад, когда я сам его ем? И поэтому для того, чтобы подготовить, как следует, обращение к ребенку с просьбой, чтобы он не ел шоколада, я за две недели должен был бросить есть шоколад. Тем самым я готовил слова истинные, а не одни лишь красивые слова. Ваш ребенок перестал есть шоколад не потому, что мои слова были очень красивы, а в силу истины, заключенной в моих словах».

Поэтому, если в будущем вы хотите приносить пользу живым существам, вы должны вести себя в соответствии с тем, о чём вы учите, и тогда ваши слова будут действительно полезны и эффективны для других. Если вы хотите, чтоб ваши дети не пили водку, сначала вы сами должны бросить пить водку, а потом уже можете учить этому детей. Если вы хотите, чтобы ваши дети не курили, не безобразничали, сначала вы сами тоже должны бросить курить и перестать безобразничать. После этого вы уже можете говорить своим детям, чтобы они этого не делали. Ваши действия говорят громче ваших слов. А когда пьяный папа говорит своим детям: «Не пейте водку», ребенок лишь рассмеётся ему в лицо и будет пить еще больше.

3.1.2.3 (6) - Наше тело очень слабое и уязвимое

Время смерти неизвестно, потому что *наше тело очень слабое и уязвимое*. Наше тело такое же хрупкое и уязвимое, как пузырек на воде, который лопаётся даже от слабого дуновения ветерка. Его может подкосить самое мельчайшее неблагоприятное условие.

Второе доказательство гласит, что существует очень много условий для смерти, и поэтому ее время неизвестно. При этом, если бы у нас было сильное тело, то мы бы все равно могли бы прожить долгое время, даже несмотря на множество условий для смерти. Но здесь подчеркивается, что помимо того, что существует много условий для смерти, еще и наше тело является слабым и хрупким. И поэтому любое из этих условий для смерти может привести к нашей смерти. Если даже огромная твердая гора, бескрайний океан, надежная прочная земля могут быть разрушены в конце калпы, что же говорить о нашем хрупком уязвимом теле, которое подобно пузырьку на воде.

Поэтому наше тело, будучи таким хрупким и уязвимым, может очень быстро исчезнуть из этого мира. Если вы прожили до сорока лет, то вы должны сказать себе: «Невероятно, как мне удалось прожить эти сорок лет?» Подумайте о том, сколько людей родилось в мире в том году (1962). Миллионы и миллионы родились на свет. А сколько миллионов из них уже умерло на сегодняшний день? Многие миллионы уже умерли. Вы должны сказать себе, что тот факт, что вы до сих пор еще живы, это, действительно, чудо.

Ваша жизнь подобна масляному светильнику. И представьте себе, что этот светильник выставили туда, на улицу, где столько всяких погодных условий: дождь, ветер. И представьте, что он до сих пор горит, несмотря на все эти условия. Это ведь, действительно, будет чудо. Также и наша жизнь подобна этому светильнику. Мы подвергаемся воздействию очень многих условий, которые привели бы уже к нашей смерти, если бы нас не спасла, например, забота Защитников Дхармы, которые в последний момент защитили нас от смерти.

Когда вы думаете об этом, приводя себе эти три доказательства, вы, в конечном итоге, убеждаетесь, что все действительно так, что время смерти неизвестно, и я могу умереть в любой момент. Например, я не могу утверждать, что я не умру завтра, потому что завтра меня будет подстерегать множество причин и условий для смерти. Думайте так: «На 80 процентов есть вероятность, что я могу умереть, и лишь 20 процентов шанса выжить». Когда вы будете думать именно таким образом, то 80 процентов времени и сил будете уделять практике Дхармы и 20

процентов будете посвящать благоустройству этой жизни. А если вы не можете сразу обрести такой подход, такое мышление, то хотя бы приучите себя думать, что есть вероятность на 50 процентов, что вы завтра умрете и на 50 процентов, что выживете. И тогда на 50 процентов вы будете готовиться к будущей жизни и заниматься практикой Дхармы, а на 50 процентов вы будете заниматься делами этой жизни. Кроме того, если вы поймете, что время смерти неизвестно, то не будете откладывать практику на потом. Таким образом, развейте в себе сильную убежденность в том, что время смерти неизвестно. Пребывайте на этом чувстве.

3.1.3 - В момент смерти только практика Дхармы принесет пользу

3.1.3.1 (7) - Ваше положение и имущество не помогут в момент смерти

В момент смерти ваше *богатство, имущество, любые материальные ценности, репутация и власть не смогут вам помочь*. Все это в момент смерти будет для вас также полезно, как детские игрушки. Даже если ваш дом полон бриллиантов, в момент смерти вы будете просто смотреть на них и не сможете забрать с собой ни один из этих бриллиантов. Если у вас, допустим, очень большой дом или у вас много Мерседесов, то в момент смерти вы, опять же, будете смотреть на эти Мерседесы и не сможете забрать ни одного из них с собой. А если вы очень сильно привязаны к своему имуществу, то оно не только не поможет вам, но и из-за него вы после смерти родитесь вредоносным духом. Вы будете уже в качестве духа обитать рядом со своим домом, рядом со своими машинами, со своим имуществом. Таких историй очень много, вы можете сами проверить. Люди покупают себе новый дом, владелец которого умер, а дух этого владельца бродит, блуждает по этому дому и не дает новым хозяевам спать по ночам.

Всю жизнь вы можете много работать, для того чтобы копить, копить, копить имущество, но в момент вашей смерти все это не имеет ни малейшей пользы. Когда начинается ваше настоящее путешествие - путешествие из этой в будущую жизнь - ничто из этого не приносит вам ни малейшей пользы. Поэтому вы должны развить в себе убежденность, что только Дхарма поможет в этот момент, а все то, что сейчас мы воспринимаем так серьезно, в момент смерти не принесет нам ни малейшей пользы. В момент смерти нет никакого различия между царем и нищим. Царь не сможет забрать с собой ни одно из своих богатств, а нищий не сможет забрать свою чашу для подаяния. Но тот, у кого есть богатство Дхармы, сможет забрать его с собой в будущую жизнь. Поэтому в момент смерти полезна только практика Дхармы.

3.1.3.2 (8) - Ваши родственники и друзья не помогут в момент смерти

В момент смерти *вам не смогут помочь ваши друзья и ваши родственники*. Допустим, если вы царь, и в момент смерти вы окружены министрами, премьер-министрами, огромным количеством телохранителей, то все бесполезно, никто из них не может вам помочь. Они не могут из автоматов застрелить вашу смерть. Когда наступит момент вашей смерти, вам ничем не поможет ни бронированный автомобиль, ни телохранители - никто из них. И вы ничто не сможете забрать с собой в будущую жизнь.

Итак, скажите себе: «Почему я так привязан к своим родственникам, друзьям, всегда стараюсь держать их поближе к себе? Это все бесполезно, потому что ни один из них не поможет мне в момент моей смерти. В этот момент поможет только моя практика Дхармы, она будет лучшим моим спутником. Мои друзья, конечно, очень хорошие люди, но в момент смерти они не станут для меня лучшими спутниками, моим лучшим защитником и спутником станет практика Дхармы».

3.1.3.3 (9) - Ваше тело не поможет в момент смерти

Почему мы все это доказываем поочередно? Что является нашей основной заботой в течение жизни, если мы не задумываемся о непостоянстве и смерти? Во-первых, нашей основной заботой является накопление денег, приобретение славы и репутации. Это ничем не может нам помочь, как мы выясняем, в момент нашей смерти. Второй нашей заботой является забота о наших родственниках, друзьях и близких. Они тоже ничем нам помочь не смогут. В-третьих, мы очень печемся о нашем теле, очень много всего делаем для него. Как часто мы моем наше тело, как много косметики мы накладываем на тело. Если собрать всю косметику, которой мы пользовались с самого рождения и по сей день, то сколько наберется этой косметики? Очень много. Мы также слишком много кормим наше тело. Сколько пива мы выпили за всю свою жизнь. Очень много пива.

Таким образом, с точки зрения заботы о теле, мы очень много всего делаем ради нашего тела. Если бы это тело могло перейти с нами в будущую жизнь, тогда наша забота о нем стоила бы того. Но и это тело, к которому мы так сильно привязаны, мы тоже вынуждены будем оставить в момент смерти и расстаться с ним. Конечно, никто не говорит, что тело вообще не надо кормить. Просто следует понять, что не надо так сильно привязываться к своему телу, потому что в будущую жизнь мы его с собой не заберем. Итак, каким бы ваше тело ни было прекрасным, каким бы оно ни было уродливым, безобразным, это тело является домом, который рано или поздно мы вынуждены будем покинуть и переехать в другой дом. Думайте об этом и практикуйте Дхарму. Только практика Дхармы поможет вам в момент смерти.

Таким образом, если мы исследуем, если мы с разных сторон очень внимательно посмотрим на те вещи, которые имеют наибольшее значение в нашей жизни, то поймем, что, например, деньги, в зарабатывание которых мы вкладываем столько сил, слава, репутация - все эти вещи, конечно, полезны в рамках одной этой жизни. Но кто знает, когда наступит наша смерть? Затем друзья, родственники - они тоже полезны во временном отношении, но они ничем не могут нам помочь во время смерти. И наше тело, о котором мы так сильно заботимся, будет в этот момент совершенно бесполезно. Тем более, что эта жизнь очень коротка по сравнению с будущими жизнями, которых неизмеримо больше и срок которых значительно больше, чем краткий срок этой нашей жизни.

Таким образом, вы должны развить в себе сильную убежденность в том, что в момент моей смерти, мне поможет только практика Дхармы. Поскольку смерть неизбежна, я буду практиковать Дхарму. И, поскольку время смерти неизвестно, я буду практиковать прямо сейчас, я не буду откладывать свою практику на завтра. Поскольку в момент смерти мне поможет только Дхарма, я буду практиковать только Дхарму, либо я буду практиковать ее на 80 процентов, либо на 50 процентов. Это вам решать. Но это не должно быть меньше 50 процентов. Самое

лучшее - это развить в себе решимость практиковать Дхарму на все 100 процентов, тогда, если вам удастся практиковать ее на 80 процентов, это будет уже хорошо.

3.2 - Медитация на аспекты смерти

Медитировать на аспектах смерти очень полезно в качестве подготовки к смерти. И если вы хорошо натренируете себя в жизни, то, когда на самом деле к вам придет смерть, она уже не будет для вас шоком, вы будете готовы к этому. Поэтому актеры перед премьерой очень много репетируют, то есть они должны блестяще овладеть своей ролью. Если они перед спектаклем хорошо к нему подготовятся, то сыграют в нем очень хорошо. Точно также, если вы будете довольно часто в своей повседневной жизни медитировать на аспектах смерти, то, когда на самом деле к вам придет смерть, вы уже без малейшей паники сможете нормально пройти через этот процесс.

Один тибетский лама все время говорил своим ученикам: «Вы должны готовиться к смерти, вы должны постараться родиться в Чистой Земле, и я тоже в момент своей смерти отправлюсь в Чистую Землю». Он уверенно говорил об этом своим ученикам. Однажды этот лама заболел и был уже на краю смерти. Он запаниковал. Ученики спросили его: «Почему вы паникуете? Вы же сказали нам, что уверены, что родитесь в Чистой Земле». На это он им ответил: «Конечно, но лучше бы, чтобы смерть все-таки не приходила».

Как говорится, мы, обычные люди, пока смерть к нам не приходит, не боимся ее, говорим: «Ну, я смерти не боюсь». Но когда смерть действительно придет, у нас начинаются страх и паника. Это ошибка. На самом деле все должно быть наоборот: вы должны бояться смерти, пока она еще не пришла, и готовиться к ней. Почему вы боитесь смерти, когда она настает? Потому что вы к ней не готовы. Вы говорите: «Если сейчас, в эту минуту, ко мне придет смерть, я буду совершенно к ней не готов. Точно так же, как если бы сейчас на улице пошел дождь, то все мое зерно, которое находится на улице, намокло бы. Я не готов к дождю, потому что еще не перенес свое зерно в амбар. Если бы я все зерно уже перетащил в амбар, то тогда мне было бы безразлично, пойдет дождь или не пойдет». Итак, вы должны бояться смерти без подготовки. Вы должны бояться падения без парашюта. Если у вас есть парашют, то бояться вам нечего. Поэтому до тех пор, пока у вас нет в руках парашюта, вы должны бояться смерти. До тех пор, пока вы не принесете в дом, по крайней мере, половину своего зерна, вы должны бояться смерти, подобной дождю. Мудрые люди боятся смерти, пока она еще не наступила, а когда она настает, они уже ее не боятся

3.2.1- Визуализация аспектов смерти

Вы должны представить себе, что ваше тело становится все слабее и слабее. Ваши друзья и родственники звонят друг другу и сообщают о том, что вы умираете. И они приходят к вам, и доктор приходит к вам. Они, улыбаясь, утешают вас и говорят: «Не волнуйся, ты выздоровеешь». И врач тоже обещает вам, что постарается сделать все, чтобы вылечить вас, чтобы вы не волновались. Вы, услышав их чрезмерно ласковые речи, догадаетесь, что находитесь уже на краю гибели, вот-вот уже умрете, потому что, если бы вы не умирали, они не разговаривали бы так с вами.

Один геше заболел. Когда он пошел в больницу, врачи обнаружили у него рак уже в последней стадии. Врач ему сказал: «Теперь возвращайтесь к себе домой, вам не надо принимать лекарство, просто больше отдыхайте, и вам полегчает». Геше сразу понял: «Я болен. И, поскольку мне сказали не принимать лекарств, то, значит, мое положение, действительно, критическое, и я скоро умру». И врачи ему посоветовали: «Если будет очень сильная боль, примите болеутоляющее». Геше сразу стало очевидно, что он умирает. Тогда он сказал врачу: «Не беспокойтесь, вы можете сказать мне прямо, что я смертельно болен. Я не такой, как обычные люди, и поэтому смогу это нормально воспринять. Для меня будет, наоборот, полезней, если я буду знать, какой болезнью я болен». Тогда врач сказал ему: «У вас последняя стадия рака, вы умрете через месяц или через два». На это Геше сказал: «Спасибо большое, что вы мне сообщили. У меня есть еще целый месяц, чтобы подготовиться к смерти. Это очень хорошо».

Он был настолько счастлив. Доктор не увидел у него ни паники, ни огорчения и был изумлен его реакцией. Врач сказал: «Первый раз в жизни встречаю такого человека». Улыбаясь всем, геше ушел из больницы. Не с ужасом: «О, какой кошмар! У меня рак!», а в спокойном состоянии ума. «Ну вот, у меня рак, и теперь я об этом знаю». Вернувшись в свой монастырь, он продолжил свою практику и провел ретрит. Он сказал своим друзьям: «Теперь, когда я знаю, что у меня рак и что я умираю, моя практика стала очень чистой». И это правда. Так он занимался чистой практикой до последнего дня. Когда смерть пришла к нему, он прибывал в медитации на Ясный Свет в течение трех дней. Подобное возможно и для вас также, если вы будете правильно готовиться к смерти.

Итак, вернемся к нашей визуализации. Вы визуализируете, что все ваши родные и близкие собрались вокруг вас, и вы понимаете, что сейчас вы умираете. Вы смотрите вокруг себя, видите все те материальные блага, которые копили всю свою жизнь. Копили, копили, как крыса, которая копит у себя в норе зерно. А сейчас, когда вы умираете, вы смотрите на это и понимаете, что все это, как игрушки, - совершенно бесполезно. Затем вы смотрите на своих друзей, близких. Они плачут, но все это также бесполезно, потому что вот-вот вы расстанетесь с ними. И в этот момент вы понимаете: «Действительно, то, что сказал Будда - правда. Все встречи заканчиваются расставаниями. И вот сейчас я расстаюсь с ними. Мы долгое время были вместе, теперь моя карма иссякла, и я должен с ними расстаться. Пусть они будут счастливы, пусть жизнь за жизнью я смогу вновь встречать их и помогать им».

Постепенно вы чувствуете, что вам становится трудно дышать. Вы говорите себе: «Мое грубое дыхание прекращается. Сейчас я уже очень близок к смерти». Затем постепенно вы наблюдаете за тем, как в вашем восприятии возникают знаки растворения элементов. Сначала элемент земли растворяется в элементе воды. В этот момент ваше тело становится очень слабым. У вас возникает видение миража. Когда вы видите перед собой видение миража безо всякой на то причины, то вы должны понять, что это признак того, что ваш элемент земли растворился в элементе воды. Я не буду объяснять вам очень подробно все эти видения, потому что не все из присутствующих получили тантрическое посвящение.

В общем, элементы вашего тела постепенно растворяются, и в это время вашему сознанию являются различные видения. В это время вы думаете: «Всю свою жизнь я занимался разными делами. Большая часть моих дел была направлена на счастье в этой жизни, и очень мало я занимался практикой Дхармы. Теперь я умираю, и

позитивной кармы у меня очень мало». Вы преисполняетесь такого сожаления: «Если бы я в жизни занимался практикой Дхармы больше, то сейчас я бы умирал с большей уверенностью. Но уже слишком поздно. Сейчас для меня самое лучшее - это принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и вспомнить о своем Духовном Наставнике».

В коренном тексте сказано, что, если в момент смерти вы просто вспомните о своем Духовном Наставнике, вы не родитесь в низших мирах. «Мой Духовный Наставник, воплощение всех будд, воплощение всех божеств, появись передо мною, потому что сегодня я умираю, и, пожалуйста, защити меня от низших миров. Сделай так, чтобы жизнь за жизнью я рождался рядом с тобой, будь моим Наставником жизнь за жизнью и указывай мне путь к Просветлению с самого детства». У вас должна быть такая вот сильная молитва в это время. С такой сильной молитвой вы должны начитывать мантру Прибежища. В это время, когда вы занимаетесь медитацией на аспектах смерти, вы также можете сделать очень мощную практику Прибежища. После этого вы делаете посвящение заслуг, встаете со своего места и радостно говорите себе: «Надо же, я еще не умер!»

Для того чтобы помнить об аспектах смерти, очень важно иметь в доме скелет или фотографию скелета. И это не шутки. Действительно, раньше существовала традиция: когда йогин уходит в горы для медитации, ему нужно брать с собой либо скелет, либо часть скелета, либо какое-нибудь изображение скелета. Когда я медитировал в Дхарамсале, один из моих друзей, Одо-Римпоче из монастыря Сера, медитировал рядом со мной, был моим соседом. Мы очень хорошие друзья. В комнате, где он занимался медитацией, я увидел на стене рисунок, вырезанный из какой-то английской книжки по анатомии, - человеческий скелет со всеми органами и их описанием: это такой орган, это - такой. Я у него спросил: «Ты что, занимаешься анатомией?» «Нет. Я медитирую на непостоянство и смерть, а этот рисунок висит здесь для того, чтобы напоминать мне об аспектах смерти».

На скелет надо смотреть для того, чтобы понять, что однажды ваше тело станет таким же скелетом, все внутренности будут вырезаны из вашего тела во время вскрытия или еще когда-нибудь. Вы должны смотреть на этот скелет и говорить себе: «Когда-нибудь и мое тело станет таким же». Когда вы будете покойником, ваше тело будет использоваться для препарирования в медицинском институте. Доктор будет вскрывать его перед своими учениками и показывать: «Вот это - сердце, это - желудок». Вам такая перспектива не понравилась, да? Однако, когда вы смотрите на мертвые тела других, или, допустим, если вы учитесь в медицинском институте и смотрите, как препарируют покойника, вы воспринимаете его совершенно равнодушно, просто как некий предмет. Вы никогда не задумываетесь над тем, что это мертвое тело раньше было живым и было таким же человеком, как и вы.

Каждый день, когда вы во время своей тантрической практики принимаете на путь Дхармакаю, на этом этапе вспоминайте об аспектах смерти. Когда вы во время практики будете принимать Дхармакаю на путь, вы должны каждый раз очень живо представлять себе, что вы по-настоящему проходите через процесс смерти, как я объяснял очень подробно во время комментария на тантру. Затем, когда вы доходите до Ясного Света ума, вы пребываете на нем. В своей повседневной жизни, когда вы читаете садхану и принимаете на путь Дхармакаю, тренируйтесь как следует. И тогда, когда придет смерть, вы действительно сможете войти в медитацию на Ясный Свет и пребывать в этой медитации три дня.

Ответы на вопросы

Вопрос: Когда умирает близкий человек, какие практики нужно делать, чтобы помочь ему?

Ответ: Хорошо бы от имени этого человека делать подношения, например, подношение масляных светильников, сделать подношение Цог от имени этого умершего или умирающего человека. Также, если человек уже умер, очень полезно, если вы каждый вечер после этого делаете подношение муки и масла в огонь. Вы смешиваете масло с мукой, бросаете в огонь, благословляете мантрой ОМ АХ ХУМ, ОМ АХ ХУМ, ОМ АХ ХУМ. Таким образом, сжигаете, посвящая это умершему человеку. Это как пища для него, пока он в бардо. Но очень важно каждые семь дней после его смерти делать обширные подношения, приглашать лам, просить их проводить ритуалы для этого человека. Максимальный период пребывания в бардо - это сорок девять дней. На сорок девятый день вы тоже должны сделать обширное подношение. Если вы сами не способны сделать нормально практику для умершего человека, попросите своего Духовного Наставника об этом или каких-то других лам. Попросите их посвятить эту практику умершему и его перерождению. Это тоже полезно.

Вопрос: Как контролировать себя в момент смерти, когда распадаются элементы?

Ответ: Я имел в виду под контролем то, что мастера, которые обладают большой реализацией, могут контролировать время своей смерти - когда умирать, когда не умирать.

И в момент смерти, когда элементы растворяются, сознание всё утончается и утончается, вы должны призвать всю силу своей оставшейся внимательности, памяти и вспомнить об учении. И очень важно, чтобы люди, которые вас окружают в момент смерти, всё время напоминали вам о практике Дхармы, чтобы они не плакали, не стенали и не говорили, что будут скучать без вас. Без всех этих эмоций. Важно, чтобы просили вас визуализировать перед собой Духовного Наставника и божество, напоминали, чтобы вы делали практику, потому что смерть уже вот-вот придет.

Когда мой отец был уже на пороге смерти, мать сказала мне: «Он не может как следует дышать». И тогда мама стала приглашать всяких лам, ринпоче в дом, для того чтобы они прочитали ритуалы для отца, но он жестом остановил её. Тем самым он сказал: «Зачем приглашать этих посторонних людей, когда я сам могу сделать практику». И тогда мама спросила: «А мне поставить перед тобой фотографию Далай-ламы?». И на это он кивнул утвердительно. Он уже говорить не мог в тот момент. И потом моя мать сказала ему: «Наверное, ты сейчас уже умираешь, так что, делай практику». И он кивнул тоже. И затем с огромным трудом он медленно поднял руки и сложил ладони перед фотографией Его Святейшества. У моего отца была сильнейшая вера в Его Святейшество Далай-ламу. Он, действительно, видел Его Святейшество неотделимым от Будды Шакьямуни и Будды Ваджрадхары. Даже когда он был сильно пьян, он, бывало, говорил: «Мой Духовный Наставник - это Его Святейшество Далай-лама, и у него нет ни единого недостатка. Даже если будешь искать его недостатки, не найдешь у него ни одного». Вот такая у него была преданность. И вот, лежа уже на смертном одре, он стал делать практику и неожиданно вдруг сказал: «Хик». Это был знак того, что он сделал Пхову. До этого он тренировался в практике Пхова,

но это было давным-давно, за много лет до смерти. И мама потом мне рассказывала, что после того, как он сказал «Хик», все признаки жизни у него исчезли, то есть он умер. Сразу же умер, без боли, без агонии, без стонаний. Так что очень важно в момент смерти вспомнить о своем Духовном Наставнике. Это очень важно.

Итак, мы закончили обсуждение медитации на непостоянство и смерть.