

## Осознание смерти

(маранануссати, *maraṇānussati*)

Для начала подумайте о людях, когда-то наслаждавшихся жизнью, но которых теперь уже нет в живых. Затем пробудите [в себе] чувство безотлагательности, размышляя [о том, что]:

- «Жизнь неопределённа, смерть определённа»;
- «Я не в силах избежать смерти»;
- «Я могу умереть в любой момент»;
- «Смерть неизбежна»;
- «Моя жизнь заканчивается смертью»;
- «Увы, вскоре это тело, лишённое сознания, будет лежать на земле, как никуда не годное прогнившее бревно».

В минуты лени и беспечности, когда пропадает интерес к медитации, рекомендуется практиковать осознанность к смерти. [Эта медитация работает], как тонизирующее средство, вызывающее в человеке чувство безотлагательности в том, что сейчас, эта жизнь, настоящий момент является возможностью для практики.

Прямо сейчас – это когда есть сила и возможность следовать своим курсом. Человеческая жизнь – это большая редкость. [Возможность] услышать Дхамму выпадает ещё реже. Жизнь скоротечна. Практика осознания смерти парадоксальным образом придаст вам сил и зарядит энергией.

Очень часто мы забываем о том, мы действительно в скором времени можем умереть. В результате чего мы становимся крайне беспечными. Сегодня – [вот] когда необходимо сделать усилие. Ведь кто знает, завтра [нас] может [уже] и не быть. Со смертью никто не торгуется. А жизнь длится лишь в течение одного вдоха.

С чувством духовной безотлагательности практикующий склонен гораздо меньше тратить [своё] время в тщётной и жадной погоне за чувственными удовольствиями. Они не сулят нам долгоиграющего счастья, а наоборот могут сильно навредить, если мы к ним сильно пристрастимся, подобно муравьям-сладкоежкам, нашедшим свою смерть в банке с мёдом. По мере того, как человек продолжает созерцать приближение к смерти, в нём [постепенно] пробуждается чувство безотлагательности, обеспечивающее огромный прилив сил в практике.

Кроме того можно вспомнить о смерти известного человека. Подумайте о том, что, несмотря на всё своё величие, ему всё-таки пришлось покинуть этот мир. На смену здоровья приходит болезнь, молодость движется к старости, любая жизнь заканчивается смертью.

Теперь можно перейти к созерцанию смерти своих близких (родителя, супруга, сестры или брата), затем – нейтрального человека. В заключение поразмышляйте о том, что «Точно так же и я [однажды] непременно умру».

Будда наставлял:

«Все обусловленные явления непостоянны;

Когда человек смотрит на это с мудростью,

он устаёт, разочаровывается, отвращается от дуккхи (страдания) [т.е. пяти совокупностей].

Вот путь к чистоте».

Дхп. 277

На пороге смерти поразмышляйте о том, что ничто вам не поможет за исключением духовной практики. Поэтому, осознанно пробуждайте в себе чувство безотлагательности, чтобы быть более усердными, пока вы еще живы.

Практикующий осознание смерти постоянно усерден, тем самым он обретает ощущение разочарования во всех видах становления. Восприятие непостоянства растёт, что [в конце концов] и приводит к победе над привязанностью к жизни. Человек, часто практиковавший осознанность [на протяжении жизни], умирает бесстрашно и без иллюзий, в отличие от тех, кто на пороге смерти становятся жертвами страха, ужаса и смятения. Этот объект медитации называется «общественно полезным», так как он приносит пользу большинству практикующих.