

Как обычно, развеите правильную мотивацию, осознавая то, что подобно пузырьку на воде, наша драгоценная человеческая жизнь скоро исчезнет. «Еще до того, как подобное произойдет, я извлеку наибольшую пользу из своей драгоценной человеческой жизни. С этой целью я получаю учение и буду претворять его на практике». Вы должны понимать, что основная практика – это изменение вашего образа мышления, это превращение вашего тела, речи и ума в более мудрые, более искусные тело, речь и ум.

Первый уровень вашей практики - это охрана ваших тела, речи и ума и не причинение вреда никаким живым существам. Итак, когда ваше тело чем-то занято, все время следите за своим телом, что делает ваше тело. Когда тело очень активно и комар опустился вам на руку, и вы уже почти подняли ладонь для того, чтобы его прихлопнуть, остановитесь в этот момент, сдержите себя. Когда вы находитесь в обществе многих людей, следите за своей речью. В это время, когда вы уже готовы сказать что-то вредоносное, когда вы готовы накопить негативную карму речи, остановите себя, сдержите себя. Не позволяйте своему языку болтать все, что ему вздумается. Ваш язык должен быть дисциплинированным. Если мирными уговорами вы не можете заставить ваш язык замолчать, то закройте свой рот на замок. Когда вы захотите сказать что-нибудь полезное, вы должны будете сначала отпереть замок, сказать это, а потом опять закрыть на замок. Я шучу, вы можете запирать свой рот на невидимый замок, а не на обычный железный. Понимаете? Ключ все время должен находиться в вашей руке позитивного сознания, никогда не отдавайте этот ключ негативному уму. Если вы вовремя будете запирать свой рот и вовремя его отпирать, то ваш язык никогда не создаст негативной кармы. Ваш сосед скажет: «Что произошло с моим соседом? Он стал таким тихим, не шумит больше. Может быть, он переехал отсюда». Когда он встретит вас на улице, он будет потрясен, что вы еще здесь. Я шучу.

Наконец, что касается вашего ума, когда вы находитесь в одиночестве, то следите за умом. В это время ваш ум будут посещать огромное количество глупых мыслей: «Наверное, мне следует сделать то-то и то-то, а может быть, мне следует сделать то-то и то-то». Вы строите множество глупых планов, сидя в одиночестве, затем пытаетесь осуществить эти глупые планы, тем самым создаете больше проблем для себя и для других. Когда вы находитесь в одиночестве, в вашем сознании сильно активизируются негативные эмоции, негативные концепции. Поэтому особенно пристально следите за своим умом, когда вы находитесь в одиночестве. Основная причина сумасшествия – невозможность совладать с огромным количеством дурацких концепций, которые начинают овладевать вашим умом. Постепенно, если вы им потакаете, то вы начинаете слышать какие-то странные голоса, у вас начинаются какие-то видения, и, в конечном итоге, вы совсем сходите с ума. Вы слышите странный шум, странные голоса. Эти голоса говорят вам: «Прыгни с этой крыши». И вам нужно будет прыгать, вы не можете послушаться этих голосов. Все это является следствием потакания глупым концепциям.

Итак, не старайтесь полностью задавить в себе концепции, но и не следуйте за своими концепциями. Просто расслабьтесь и тогда вы спокойно заснете. А когда вы делаете практику, породите в себе позитивное сознание, и с таким настроением делайте практику. Когда вы начинаете практиковать, не надо сохранять естественное состояние. Если во время практики вы будете просто естественными, то вы ничего не сможете практиковать.

В прошлый раз мы с вами начали обсуждать собственно медитацию о непостоянстве. Она имеет две части. Первая – это медитация на девять доказательств непостоянства и смерти. Вторая – медитация на аспектах смерти. Теперь что касается девяти доказательств, то мы с вами уже обсудили первые три доказательства того, что смерть неизбежна. То, что касается трех доказательств того, что время смерти неизвестно, мы обсудили уже два

доказательства из этих трех. Сейчас мы дошли до третьего доказательства того, что время смерти неизвестно.

Третье доказательство гласит, что время смерти неизвестно, потому что наше тело очень хрупкое, очень уязвимое, как пузырек воды. Как пузырек на воде, который лопается от малейшего фактора, от малейшего дуновения ветерка. Точно так же наше тело: оно такое хрупкое, такое уязвимое, что его может подкосить самое мельчайшее условие.

Второе доказательство гласит, что существует очень много условий для смерти и поэтому ее время неизвестно. При этом, если бы даже было много условий для смерти, но у нас было бы сильное тело, то мы бы все равно могли бы прожить долгое время, даже несмотря на существование множества условий для смерти, если бы мы обладали крепким, сильным телом. Но здесь говорится, 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, то 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 как чудо. 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 гибели, 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 действительно 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 своих 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 выживите. 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, развеите в себе сильную убежденность в том, что время смерти неизвестно. Пребывайте на этом чувстве.

Третье - это три доказательства того, что в момент смерти только практика Дхармы принесет вам пользу.

Первое доказательство гласит, что в момент смерти ваше богатство, имущество и все ваши материальные блага не смогут вам помочь. И ваша репутация, ваша власть – ничто не может помочь. Все это в момент смерти будет для вас также бесполезно, 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 в этот момент 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.

Второе доказательство того, что в момент смерти поможет только практика Дхармы, заключается в том, что в момент смерти вам ничем не смогут помочь ни ваши друзья, ни 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. Поэтому ничто не поможет. 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 практика Дхармы. Лучшим моим спутником в этот момент будет моя практика Дхармы. Мои друзья, конечно, очень хорошие люди, но в момент смерти они не станут для меня лучшими спутниками. Мои друзья и родственники – очень хорошие, но в момент смерти моим лучшим защитником, моим лучшим спутником станет моя практика Дхармы».

Третье доказательство того, что в момент смерти поможет только практика Дхармы, состоит в том, что в момент смерти даже ваше тело ничем вам помочь не сможет.

Почему мы все это доказываем поочередно? Потому что, 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 нашего тела. Как часто мы моем наше тело, как много косметики мы накладываем на наше тело. Если собрать всю косметику, которой мы пользовались с самого рождения и по сей день, то сколько наберется этой косметики? Очень много наберется косметики. Мы также слишком много кормим наше тело. Сколько пива мы выпили за всю свою жизнь. Очень много пива.

Таким образом, с точки зрения выживания нашего тела, заботы о нашем 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. И так, 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 для нас в нашей жизни, то мы 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 мы умрем, 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. Отныне я буду практиковать Дхарму. 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. И, 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.

Далее идет медитация на аспектах смерти.

Это второй основной раздел. Медитировать на аспектах смерти очень полезно в качестве подготовки к смерти. И если вы хорошо натренируете себя в процессе 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 и как следует 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 смерти, 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.

Теперь медитация на аспектах 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, поймете, догадаетесь, что находитесь уже на краю гибели, вот-вот уже умрете, потому что, если бы вы ни умирали, они не разговаривали бы так с вами.

Один геше заболел. И 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 очень чистой практикой до последнего дня. Когда смерть пришла к нему, он прибывал медитации на Ясный Свет в течение трех дней. Подобное возможно и для вас также, если вы будете правильно готовиться к этому.

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 все это и понимаете, что все это – как игрушки, совершенно бесполезно. Затем вы смотрите на своих друзей, своих близких. Они плачут, но все это, опять же, бесполезно, потому что вот-

вот вы расстанетесь с ними. И в этот момент вы понимаете: «Действительно, то, что сказал Будда – это 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 ваших 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 жизнь 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, явись 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. И вот 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 на этот раз, один из моих друзей, Одо-Римпоче из монастыря Сера, сидел медитировал рядом со мной, был моим соседом. Мы очень хорошие друзья. У него в комнате, где он занимался медитацией, увидел на стене вырезанную 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 вот 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 этом Ясном Свете. 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.

Итак, мы закончили обсуждение медитации на непостоянство и смерть. И следующий раздел называется размышление о страданиях низших миров. Такое размышление необходимо для того, чтобы помочь вам застраховать себя от рождения в низших мирах.

Основной раздел был – тренировка на общем пути личности начального уровня. И он делится на две части: первая – развитие устремления к обретению блага в будущих жизнях, вторая – указание способа обретения счастья в будущих жизнях. Таковы две основные части этого раздела.

Затем, первая часть – развитие устремления к обретению блага в будущих жизнях – имеет два подраздела. Первый из них называется быстротечность этой жизни и памятование о смерти. Сейчас мы, как раз, обсуждаем этот первый раздел. Этот раздел, как раз, представляет собой медитацию на непостоянство и смерть и имеет три основные части: недостатки не размышления о непостоянстве и смерти, преимущества размышления о непостоянстве и смерти и собственно медитация на непостоянство и смерть. Второй подраздел – это какие виды страданий вы испытаете в будущих жизнях, находясь в нижних мирах.

Я просто повторял вам сейчас структуру. Мы там немножко упустили парочку заголовков. Но сейчас мы как раз приступаем к обсуждению вот этого раздела – какие виды страдания мы испытаем в будущих жизнях, находясь в низших мирах. Эта тема объясняется в трех частях: первая – это страдания в адах, вторая – страдания в мире голодных духов и третья – страдания в мире животных.

Для того чтобы развить в себе устремление к обретению счастья в будущих жизнях, очень важно размышлять над основными двумя темами: первая – размышление над природой непостоянства и смерти, вторая – размышление о страданиях в низших мирах.

Эти две темы очень важны. Если вы будете думать об этих двух темах, то, естественным образом, породите в себе сильное устремление к обретению счастья в будущих жизнях. И, когда такое устремление породится в вас, вы станете искать способ для обретения счастья в будущих жизнях. Как раз вот этот способ и представлен в следующем разделе.

Я снова повторю эту структуру.

Обучение ума на общем пути личности начального уровня. Этот раздел имеет две основные части. Первая – развитие устремленности к обретению блага в будущих жизнях.

Пока же мы стремимся только благополучию в этой жизни, поэтому ничто из того, чем мы занимаемся, не является практикой Дхармы. Какой бы метод обретения счастья в будущих жизнях я бы вам ни объяснял, эффективным мое объяснение не будет, потому что у вас пока нет устремления к обретению счастья в будущих жизнях. Вы скажете: «Геше Тинлей, лучше дайте мне чего-нибудь покушать или немножко денег. Почему вы все время говорите о каких-то Четырех Благородных Истинах, о Пустоте? Какой мне смысл от этой Пустоты? Мой живот уже итак пуст».

Итак, в первую очередь, для ученика очень важно развить в себе устремленность к обретению счастья в будущих жизнях. Для этой цели автор объясняет две очень важных темы. Если вы не размышляете над этими двумя положениями, то вы не сможете породить в себе стремление к обретению счастья в будущих жизнях. У вас не будет искреннего стремления.

Во-первых, автор объясняет, что эта жизнь быстротечна и смерть придет скоро, и об этом нужно помнить. И второе, о чем говорит автор, это то, что если в будущих жизнях вы родитесь в низших мирах, то это повлечет за собой невыносимые страдания. Если вы знаете эти две темы очень четко, то у вас появляется естественное стремление, желание: «Мне нужно найти какой-то способ освободиться от страданий и стать счастливым в будущей жизни. То есть, я должен найти способ обезопасить себя от рождения в низших мирах». Когда вы думаете о страданиях в низших мирах, вы не должны при этом думать: «Ну, какие-то другие люди, другие существа сейчас страдают в мире ада, в мире голодных духов, в мире животных». Размышления у вас должны быть не такими. Вы должны думать: «Действительно, смерть неизбежна и время смерти неизвестно. И во время смерти только практика Дхармы принесет мне пользу. Рано или поздно я уйду из этого мира».

Если вы при этом не проводите хорошего анализа, то у вас не появится мысль о том, что вы можете родиться в низших мирах. Вы скажете: «Я не получу рождения в низших мирах. Там родятся другие. Я не помню, чтобы в своей жизни я накапливал какую-то тяжелую негативную карму, которая может завести меня в низшие миры. Наоборот, я все время старался помогать другим, я получал учение Дхармы, я практиковал ее». Действительно, если вы думаете в этом ключе, то все представляется в таком позитивном свете. Но вы при этом упускаете один момент: сколько негативной кармы вы накопили с безначальных времен и по сей день. А с безначальных времен и по сей день, вы накопили огромное количество негативной кармы. Скажите себе: «Даже если в этой жизни я получил учение Дхармы, знаю Дхарму, все равно, раньше я накопил очень много тяжелой негативной кармы. В этой жизни я не соблюдал, как следует, свои обеты. Я все время нарушал обеты Бодхичитты, обеты тантры, обеты Прибежища».

Итак, произведите этот подсчет. Сопоставьте всю ту негативную карму, которую вы накопили с безначальных времен и по сей день, с позитивной кармой, которую вы создали, опять же, с безначальных времен и по сей день. Взвесьте, посмотрите, что будет перевешивать, и вы поймете, что на все 80 процентов у вас есть шанс отправиться в низшие миры. Я не говорю на 90 – на 80. А не говорю я на 90, потому что не хочу вас огорчать. Если вы расстраиваетесь, даже когда я говорю 80 процентов, то если я скажу 90, то вы не уснете ночью. Такова реальная ситуация. С точки зрения проявления кармы, у вас, действительно, на 80 процентов вероятности пойти вниз после смерти, а не вверх, за исключением тех случаев, когда во время смерти вам удастся породить очень сильное Прибежище. Если вы перескажете то, что я вам сейчас сказал, Его Святейшеству Далай-ламе, он скажет: «Геше Тинлей слишком мягок с вами. 80 процентов – это, конечно, заниженная цифра, я бы сказал 90 или 95». И это правда. Если вы будете производить

строгие расчеты, то вы поймете, что это правда. Я же провожу лишь приблизительные подсчеты.

Вы, зная, что у вас 80 процентов вероятности попасть в низшие миры, говорите себе: «Теперь я хочу узнать, какие страдания ожидают меня в низших мирах, если я туда попаду, если я вдруг умру завтра и после этого получу рождение в аду. Какие страдания ожидают меня в аду?»

Что такое ад, в данном случае? Ад – это проявление вашей негативной кармы. Существуют горячие ады, холодные ады и вторичные ады.

Если вы родитесь в горячем аду, то вся поверхность земли там сделана из раскаленного железа. Вас поместят внутрь дома из раскаленного железа. Когда вы рождаетесь в аду, то вы не проходите через состояние бардо (промежуточное состояние). После смерти вы сразу падаете в ад. В это время вы обладаете энергетическим телом. Жар, который вы испытаете в этом аду, совершенно невероятен. Этот ад – очень горячее место. Мне трудно представить, насколько там может быть жарко, трудно привести какую-то аналогию из нашего мира. Мне также трудно поверить в эту аналогию. Я уверен, что вам тоже будет трудно поверить, но подобное существует. В этой аналогии сказано следующее: если взять железо, накалив его докрасна, перенести его в мир горячего ада, облить этой раскаленной железной лавой одного из существ, которые там страдают от невыносимого жара, то для него это будет то же самое, что принять холодный душ. Так говорится в текстах.

Я не знаю – правда это или нет. Все возможно. Вообще, когда я поговорил на эту тему с учеными, они сказали, что наши ощущения жара и холода очень субъективны.

Например, если ваше тело очень разгорячено, если вам очень жарко, то если вы обливаются теплой водой, она покажется вам холодным душем. Потому что, если телу очень жарко, даже теплая вода покажется холодной. В общем, я не знаю. Мне трудно поверить в эту аналогию, что если существо, которое мучается в аду, облить горячей лавой из нашего мира, то для него это будет как холодный душ. Но, тем не менее, я думаю, что это метафора, которая специально приводится в этом тексте для того, чтобы дать нам некоторое представление о том, насколько жарко вот в этом самом горячем аду. В общем, там необычайно жарко, там вы постоянно-постоянно страдаете от этого жара. Если уж вы попадете в ад, то пробудете там очень долго, до тех пор, пока не истощится ваша негативная карма. Одни находятся в аду одну кальпу, другие – две кальпы, все зависит от той негативной кармы, которую вы накопили.

Из восьми горячих адов худшим является – намне (по-тибетски), авичи (на санскрите). Считается, что нет страданий, которые были бы хуже, чем страдания в этом аду. Ваше тело как бы сливается с огнем, становится неотделимым от огня, от жара. Если собрать вместе все страдания мира людей, мира животных и мира голодных духов, то они будут лишь малой толикой тех страданий, которые испытывают в этом аду намне или авичи. Если ваше тело будут разрубать на куски и класть вас на раскаленное железо, представьте, как вы будете мучиться. Но все эти страдания – ничто по сравнению со страданиями в этом аду. Повествуется о множестве разнообразных страданий, которые претерпевают существа в этом аду авичи. Например, приводится такое описание. Вас запирают в железном доме, который сделан из раскаленного железа. Вы там находитесь в полном одиночестве, все время страдаете, ваше тело горит огнем, вы кричите, просите о помощи, но никто не отзывается. То есть, вы находитесь в совершенном одиночестве, взаперти в этом доме, откуда нет выхода. Затем ваша карма проявляется таким образом, что к вам в этот дом приходит какое-то существо, которое начинает резать ваше тело на куски, заливать вам в рот раскаленную лаву. Вы умираете, потом опять возрождаетесь, потом вас опять режут на

куски, опять заливают в вас раскаленный металл. И так, как говорится, в течение дня вы 500 раз так умираете, 500 раз возрождаетесь.

Во множестве своих предыдущих жизней мы уже проходили через такие страдания, просто мы не помним этого. Это очень печально. И до сих пор мы еще не полностью спаслись от подобных страданий в будущем. Если мы не будем осторожны, то завтра можем умереть и опять попасть туда же. Как только вы туда попадете, то вернуть вас оттуда будет уже очень трудно. И я ничем не смогу вам помочь, как Духовный Наставник, и Будда тоже ничего не сможет сделать. Тогда нам придется ждать кальпу или больше для того, чтобы вы смогли вернуться обратно. Мы просто можем делать посвящение заслуг: «Когда карма этого человека иссякнет, истощится, пусть я опять буду рядом с ним, буду помогать ему». Потому что попасть в этот ад, чтобы помогать ему там, мы не сможем.

Будда сказал, что когда негативная карма уже проявилась, то помочь очень трудно, потому что уже слишком поздно.

Также подумайте: «Если я буду неосторожным, если я после смерти случайно попаду в ад, то как я смогу вынести все эти страдания?» Представьте себе, если вас хотя бы в течение пяти минут попросят полежать на куске раскаленного железа, как вы все эти пять минут будете невыносимо страдать, и как вы будете кричать от боли. А если вы в таком положении находитесь не пять минут, а кальпами и кальпами? Если у вас в ходе духовной практики, в частности, практики Ваджрасаттвы, появляется, например, сильнейшая головная боль, и если вы расскажете об этом своему Духовному Наставнику, он скажет вам, что это очень хорошо потому, что это очищает вашу негативную карму рождения в аду. Это проявление вашей кармы, если бы вы не очистили ее, то родились бы в аду. Сейчас вы ее очистили с помощью практики Ваджрасаттвы, и она проявилась только в виде головной боли. То есть, этой карме как-то надо было проявиться, и она проявилась в виде головной боли. Услышав эти слова Духовного Наставника, вы чувствуете невероятную радость, что очистили эту негативную карму, которая, в противном случае, неминуемо привела бы вас в ад.

И правда, иногда, когда вы делаете практику Ваджрасаттвы или практику Прибежища, кажется, что вы заболели, у вас проблемы, болезни. Вам становится еще хуже, чем до начала практики. Но на самом деле, что происходит? Та тяжелая негативная карма, которая привела бы вас в ад или другие низшие миры, очищается и проявляется в виде таких мелочей как недомогание и так далее. Если вы это поймете, то вы будете очень счастливы. Вы скажете: «Как замечательно!»

Нагарджуна сказал: «Трижды в день вспоминай о страданиях низших миров. Тогда твоя практика будет очень чистой». И это правда. Если мы не думаем о непостоянстве и смерти, если мы не думаем о страданиях в низших мирах, а сразу же переходим к мыслям о преимуществах тантрической практики, то мы ничего не достигнем. Это будет подобно тому, как если бы вы увидели вдалеке прекрасную снежную гору, а над горой – прекрасную радугу. И ваш Духовный Наставник говорит: «Смотри, вот радуга. Как она прекрасна. Это радуга тантрических реализаций, беги за ней». И вы, не глядя себе под ноги, бежите, а у вас под ногами-то – яма, полная огня. И вы, не глядя, попадаете прямо в эту яму. Это не я вам лично говорю, это объясняется во многих текстах. Иногда, когда у вас возникает депрессия, вы можете поглядывать туда, в даль, и думать о преимуществах той горы с радугой. Но большую часть времени вы должны смотреть себе под ноги, чтобы не воспарить в небеса. Геше Тинлей все время вас огорчает, да?

В принципе, нет необходимости по отдельности описывать каждый из этих восьми горячих адов. Вы должны сказать себе, что наихудший из этих адов – это ад авичи, в других же

горячих адах – страдания такие же, просто их чуть поменьше, а в целом, эти страдания являются такими же невыносимыми. Если вы будете думать о страданиях в аду, то все страдания этого мира покажутся вам пустяком. Кто же ввергает вас в этот ад? Никто не ввергает. Вредоносные духи не могут отправить вас в ад, ваши соседи и ваши враги не могут отправить вас в ад. В ад вас ввергает только ваше себялюбие, ваше эго, а также ваша негативная карма – именно это ввергает вас в ад. Так что, будьте аккуратны со своей негативной кармой и со своим эгоизмом.

Затем, холодные ады. Их тоже восемь. Вся поверхность земли в этих адах покрыта снегом, как в России зимой, нет ни одного местечка, где бы не было снега. Но это еще ничто. Там очень и очень холодно, а вы рождаетесь там голыми. Ваше тело полностью замерзает. И у вас еще, к тому же, такая карма, что вы хоть и замерзаете, но умираете далеко не сразу, а как только умрете, сразу же опять рождаетесь. Вы испытываете там ужасные страдания от холода. Тело ваше краснеет, трескается, затем синеет. И вы кричите: «Мне холодно, мне очень-очень холодно!» Так что, там вы испытываете невероятные страдания от холода. Вы все время ищите защиту, но где бы вы ее ни искали, вы ее не находите, защиты нет.

Не говоря уже о страданиях голода и жажды, которые вы испытываете, вы испытываете совершенно экстремальные, невыносимые страдания от холода. Несомненно, в этом мире существуют страдания от голода и жажды, но наихудшими являются именно страдания от холода. Естественно, существам в холодных адах никто не приносит покушать.

Сколько же кальп вы проведете в таком аду? Что такое – одна кальпа? В одну кальпу уходят миллионы и миллионы лет. Итак, в этот мир придет тысяча Будд и уйдет из этого мира, Майтрея уже придет и уйдет, а вы все еще будете находиться в аду. Это будет очень грустно. Так что, сделайте все возможное, чтобы не родиться в аду. Скажите себе: «Пока смерть еще не пришла, я обязательно сделаю 100000 практик Прибежища, прочту 100000 мантр Прибежища для того, чтобы застраховаться от рождения в аду».

Когда вы думаете об этих страданиях, у вас не должно возникать чувство депрессии из-за них. Думая об этих страданиях, вы должны одновременно сразу задуматься и о том, каким бы методом освободиться от этих страданий, как от этого освободиться. И тогда вас должен заинтересовать второй раздел. Это тема, которая называется «Указание метода обретения счастья в будущих жизнях». Когда вы думаете об этих страданиях, то следующей вашей мыслью является мысль о том, когда Геше Тинлей научит меня тому, как освободиться от этих страданий и как обрести счастье в будущих жизнях.

И это очень хорошо, потому что, чем больше вы думаете о страданиях адов, тем крепче и сильнее становится ваш ум. Ваш ум становится очень крепким и сильным, и тогда ваши мирские страдания уже не будут вас беспокоить. Наши мирские страдания – ничто, просто наш глупый, дурацкий ум раздувает их до неузнаваемости. В настоящий момент мы все похожи на избалованных детей. Когда ребенок немного порежет себе пальчик, он с воплями бежит к маме и говорит: «Мама! Смотри! Я порезался! Смотри, у меня кровь!» Он плачет: «Какой кошмар! У меня ручка болит!» А когда этот ребенок начинает тренироваться в игре регби, то во время игры он может поранить себе руку или коленку, у него будет идти кровь, а он даже не заметит, что у него кровь и что он поранился.

Точно также, если мы не думаем о страданиях низших миров, а думаем лишь о своем маленьком мирском счастье, то даже маленькие проблемы покажутся нам кошмарными.