

Я рад продолжить наш курс по Ламриму. Сегодня третий день учения. Осталось только девять дней. Вы должны ощущать, что сегодня в вашей жизни происходит что-то очень значимое. Ваша жизнь уже не проходит впустую, потому что вы получаете такое драгоценное учение.

Однажды Атиша спросил своего ученика Дромтопу: «Что бы ты предпочел иметь – ясновидение или некоторое общее понимание Ламрима?» Дромтопа ответил: «Я предпочел бы иметь скорее общее представление о Ламриме, чем ясновидение. Во многих своих прошлых жизнях я уже имел ясновидение, но даже общего понимания Ламрима у меня не было. Если бы, вместо ясновидения, во многих своих предыдущих жизнях я обретал бы общее представление о Ламриме, то, благодаря этому, я бы уже освободился от сансары».

Поэтому общее представление обо всем пути Ламрим считается гораздо более высоким достижением, чем ясновидение. В самом ясновидении нет ничего особенного, иногда оно даже становится препятствием. Один человек медитировал на Ламрим в горах и однажды он достиг некоторого уровня ясновидения. Он очень обрадовался, что теперь обладает ясновидением. Когда люди приходили к нему, он стал им говорить: «У тебя такая-то проблема, тебе нужно сделать то-то и то-то». Люди были потрясены, что он все о них знает. Тогда к нему стало приходиться все больше и больше народу. Он становился все более и более известным. После чего он решил, что, наверное, он – очень высоко реализованное существо. Однажды он отправился в Лхасу, чтобы повидаться со своим Духовным Наставником и рассказать ему о своей духовной реализации. Когда он встретился с Учителем, он сказал: «Вот, у меня появилось ясновидение. Я помогаю многим людям с помощью этого ясновидения. Я стал экстрасенсом». Духовный Наставник почувствовал к нему сострадание. Этот человек сам еще не вылез из своих омрачений, а уже утверждает, что он экстрасенс.

Учитель промолчал, ничего ему не сказал. Когда ученик попросил у Учителя совета, как ему быть дальше, что делать дальше, он сказал: «Сделай сто тысяч простираций перед статуей Будды в Джоканде (это драгоценнейшая статуя Будды в Лхасе, одна из самых драгоценных статуй в мире)». Ученик подумал: «Интересно, почему Духовный Наставник дал мне такую простую практику как простирания». Он-то ожидал, что сейчас Духовный Наставник даст ему шесть йог Наропы, а он, напротив, посоветовал ему пойти делать простирания. Он был не очень доволен этим, но все-таки послушался Учителя и пошел делать простирания. Что касается ясновидения, то Учитель сказал ему: «Сделай сто тысяч простираций, потом приходишь опять ко мне, и поговорим о твоём ясновидении».

Ученик сделал эти простирания. Но чем больше простираций он делал, тем меньше у него становилось ясновидения. И когда он закончил сто тысяч простираций, у него не осталось вообще никакого ясновидения. Он подумал: «Эти простирания полностью уничтожили мое ясновидение». Он вернулся к Учителю и сказал: «Учитель, после ста тысяч простираций все ясновидение ушло, покинуло меня». «Замечательно, - сказал Духовный Наставник, - я этого и хотел, чтобы ты лишился своего ясновидения. Твое ясновидение было не духовной реализацией, а препятствием со стороны вредоносных духов. Поскольку ты практиковал Ламрим, если бы они стали чинить тебе препятствия, то твоя практика стала бы еще лучше от этих проблем, потому что ты владеешь учением по тренировке ума. Поэтому они решили препятствовать тебе по-другому: они дали тебе временное счастье в виде ясновидения. Теперь иди и продолжай медитацию на Ламрим». Тогда после слов Учителя он осознал, что действительно, это правда: после того, как он обрел ясновидение, он перестал искренне практиковать. До этого он делал практику искренне, от всего сердца, а после обретения ясновидения что-то ушло из его практики, она уже стала не такой настоящей, как раньше. Поэтому он был очень тронут, очень благодарен своему Духовному Наставнику, из благодарности сделал перед ним простирания. После он отправился в очень удаленное, глухое место, где никто не мог до него добраться, и стал там усердно практиковать. И тогда, в конечном итоге, он, действительно, достиг высокой реализации.

Иногда в вашей духовной практике могут возникать странные реализации, которые будут обманывать вас, вводить вас в заблуждение. Будьте с ними осторожны, и не увлекайтесь экстрасенсами, экстрасенсорикой. Это самообман. В первую очередь, вы должны укротить себя, укротить свой собственный ум. Конечно, старайтесь, по возможности, помогать другим, но, в первую очередь, занимайтесь укрощением своего ума.

...

И я тоже так считаю, поэтому я всегда хотел убежать отсюда в горы, в медитацию. Но не могу этого сделать, у меня не получается.

Когда вы по-настоящему начнете помогать живым существам, то все даки и дакини будут настаивать на том, чтобы вы оставались в миру, в обществе и помогали живым существам. До тех пор, пока этого не произошло, вы не должны стремиться к тому, чтобы учить других. Вы должны стремиться практиковать сами. Это я все время говорю своим ученикам. Никогда даже не думайте о том, чтобы стать Духовным Учителем, не имейте таких амбиций – становиться Духовными Наставниками, учить кого-то. Когда время придет, у вас не будет другого выхода, у вас не будет выбора. Даже если вы будете говорить: «Я не умею учить, я не знаю, как учить, я не могу никого учить», все равно вам придется учить других. Это я вас предупреждаю, предостерегаю, потому что я знаю, что в Европе, да и в России тоже, многие люди хотят сами стать Духовными Наставниками, учить других. Это опасная тенденция, это самообман. Это был небольшой совет. А теперь переходим к учению Ламрим.

Что касается медитации на три вида страданий, мы с вами в прошлый раз остановились на первом страдании – страдании от страданий. Что такое медитация на страдание? Вы должны подумать хорошенько, сесть и начать размышлять о том, что такое страдание от страданий. Вот подобное размышление, само по себе, и есть медитация.

Самое худшее страдание от страданий, которое только может быть – это страдания в мире ада. Не думайте, что страдание в аду происходит в какой-то другой вселенной, что оно вам совершенно неведомо, незнакомо, вы никогда его не испытывали. Вы должны понять, что в прошлом вы множество раз страдали в аду. Вы страдали и в горячем аду, и в холодном аду. Вы были заперты в железном доме, который был весь в огне, находились посреди этого пылающего пламени и раскаленного железа, горели там, задыхались там, и там вы проводили очень-очень долгое время. Не год и не два мы там проводили. Если считать с точки зрения человеческих лет, земных лет, то мы проводили там многие и многие тысячи лет. Нам приходилось оставаться там до тех пор, пока не истощится наша негативная карма, которая нас туда привела. В настоящее время мы – люди, но если мы не будем осторожны, то нам грозит опасность вновь туда попасть. Подумайте если вы опять получите рождение в аду, как это будет ужасно. Подумайте об этом. Как мы можем утверждать, что мы туда не попадем, как мы можем быть в этом уверены? Если вы хорошенько посмотрите на свою нынешнюю ситуацию, исследуете себя, то поймете, что сейчас у вас гораздо больше шансов попасть в ад, чем куда-либо в другое место. Исследуйте, посчитайте, сколько вы накопили негативной кармы с безначальных времен и по сей день, и сколько позитивной. Вы довольно-таки легко сможете прийти к выводу относительно этого.

Исследовать вы можете следующим образом: «В этой жизни я родился человеком, я знаю, что такое добро, что такое зло, но, несмотря на это, я продолжаю создавать огромное количество негативной кармы. Во множестве моих предыдущих жизней, когда я не встречался с Дхармой, когда у меня не было различия между добром и злом, между добродетелью и недобродетелью, как я могу думать, что в ходе тех рождений, тех жизней я создавал больше позитивной кармы, чем негативной. Это невероятно,

невозможно». То есть, вы можете прийти к выводу о том, что сейчас в нашем сознании где-то 80 процентов отпечатков негативной кармы и 20 процентов отпечатков позитивной кармы, но это в лучшем случае. Таким образом, сейчас существует 80 процентов вероятности нашего попадания в низшие миры и лишь 20 процентов вероятности того, что мы после смерти попадем в более благоприятные уделы.

Очень важно всегда предполагать худшее. Если вы осознаете, что после смерти можете попасть в низшие миры, вам это может быть неприятно, вы почувствуете дискомфорт от этой мысли. Но этот дискомфорт будет для вас очень полезен, потому что он пробудит вас, откроет вам глаза на вашу ситуацию и сподвигнет вас на практику Прибежища. Если вы умрете с Прибежищем в сердце, то вам на 100 процентов гарантировано то, что в течение одной следующей жизни вы избежите низших миров, вы не родитесь в низших мирах. Если же вы будете надеяться только на лучшее, если будете думать, что ни в какие низшие миры не попадете, что вы, конечно же, избежите низших миров, то, наоборот, у вас будут проблемы.

Хороший бизнесмен не думает только о доходах, о прибыли. Он сначала предполагает, что с ним может случиться худшее, что он может обанкротиться или еще что-то с ним произойдет. Он просчитывает все варианты, в первую очередь, неблагоприятные варианты развития событий и готовится к этому. Он готов к худшему. И только потом он начинает думать о прибыли. Если, занимаясь бизнесом, вы думаете только о преимуществах, только о деньгах, о прибыли, никогда даже не задумываетесь о том, что вас могут поджидать проблемы, что может произойти худшее, то тогда вас застанет врасплох какая-нибудь ситуация и как раз произойдет худшее – то, чего вы не предполагали.

Также и вы скажите себе: «Если ты не будешь осторожным, то тебе грозит опасность рождения в низших мирах. Это будет ужасно. Но пока еще не все потеряно, еще не слишком поздно». И, вспомнив историю с двумя племянниками Будды, скажите себе: «Если ты не будешь осторожен, не будешь как следует практиковать, то родишься в низших мирах». Всякий раз, когда вы лежите в праздности, впустую тратите время, вам неохота заниматься практикой, вам даже неохота выполнять свои обязательные практики, когда вас переполняют негативные эмоции, агрессия, вы должны поймать себя на этом, вы должны остановиться и сказать: «Будь осторожен, ты, наверное, готовишься к рождению в низших мирах». Всякий раз, когда вы впустую теряете время, ленитесь, не хотите практиковать, вспомните о страданиях низших миров, как в истории с двумя племянниками Будды. Как только они увидели эту адскую картину, как только они поняли, что они могут реально родиться в этом аду, то тут же в них возник энтузиазм к практике, они стали практиковать очень искренне. Если вы не будете осторожны, то не исключено, что в аду вас будет поджидать, а, может, уже поджидает, кипящий котел с четырьмя охранниками, служителями ада. Я шучу.

Но все равно, ад – это проявление вашей негативной кармы. Что касается той истории, то ее не следует понимать буквально, все эти адские образы в этой истории. Но ад уже находится внутри вас, потенциал этого ада находится внутри вас, за ним не надо далеко ходить, он не находится где-то очень далеко, он уже здесь, сейчас с вами. Когда он проявится, то это будет проявление той кармы, которая сейчас уже в вас находится. У вас не возникло дискомфорта при мысли об этом?

Если у вас есть время, вы также можете поразмыслить о восьми горячих адах, о восьми холодных адах. Вам необязательно сидеть в медитации, просто, когда у вас есть время, подумайте о них, вспомните о них. Подумайте, как бы было ужасно, если бы вы родились в одном из таких адов. Необязательно знать названия всех этих адов, просто надо понимать, что каждый из холодных адов хуже, чем предыдущий. И с восемью горячими адами – та же ситуация: каждый из них хуже, мучительнее, чем предыдущий. Каждый из них горячее, чем предыдущий и продолжительность пребывания в каждом из них дольше, чем в предыдущем. Потом подумайте о том, что даже если вы немного обожжете палец, то боль уже для

вас невыносима. А какова же может быть боль, если все ваше тело объято пламенем, и вы страдаете так очень длительное время? Какой она будет, эта боль?

Верите вы в это, не верите, это существует на 100 процентов. Я вам это гарантирую. Это просто результат тех действий, которые вы сами же совершили. Допустим, существует какой-то смертоносный яд. И какой-то человек объясняет вам, как опасен этот яд, какие результаты, какой вред он причиняет вашему организму. Вы можете не верить этому человеку. Но если вы этот яд примите и не введете вовремя противоядие, то, когда он начнет действовать, вы сами увидите, каковы последствия принятия этого яда, но будет уже поздно. Итак, негативная карма подобна яду, она очень опасна. У нас столько негативной кармы. И она будет проявляться только тогда, когда будет встречаться с подходящими условиями для этого проявления. Сейчас она подобна сухим зернам в нашем сознании, но, когда появятся условия, подобные воде, то эти зерна прорастут.

У Будды совершенно не было смысла обманывать нас в этом отношении. Будда был великий Учитель, который обнаружил, открыл эту истину, закон, затем из сострадания рассказал об этом людям. Точно также как ученые, когда делают какое-то открытие, они, затем рассказывают всему миру о своем открытии. И ученым нет смысла лгать. Если ученые открывают какие-то теории, законы и потом обнародуют их, то мы в них верим, даже если не до конца знаем и не понимаем, что это за законы и в чем механизм этого открытия, потому что мы понимаем, что ученым нет смысла нас обманывать. И это тоже одно из логических обоснований, почему их слова достоверны.

Я не могу до конца доказать вам логически существование ада, как проявления негативной кармы, потому что это относится к категории весьма скрытых объектов. То, что касается весьма скрытых объектов, то мы не можем их увидеть сейчас ни напрямую, ни познать их с помощью логических умозаключений. В отношении весьма скрытых объектов, нам приходится доверять подлинным источникам, коренным текстам. Сейчас я не могу вам доказать, что это существует, но когда вы сами в этом убедитесь на собственном опыте, то будет уже слишком поздно. «О, как же так, ад все-таки есть, а я в него не верил», - скажете вы. Но будет поздно.

Нет никакой опасности в том, чтобы верить в ад, в существование ада. Если вы всю жизнь верили, что есть низшие миры, особенно ад, что вы можете после смерти в них попасть, если не будете осторожны, а потом окажется, что этих нижних миров нет, и никакого ада тоже нет, что вы от этого потеряете? Я буду очень рад. Даже если вы потом будете меня обвинять, скажете: «Вот, Геше Тинлей обманул меня. Говорил, что есть ад, а его не оказалось», я буду все равно очень счастлив. Я скажу первый: «Да, я ошибся, я гораздо больше рад тому, что я оказался неправ, чем если бы ад действительно существовал, и я был бы прав». Если ада нет, то это просто замечательно. Ну и что, если даже вы меня обвините в том, что я неправ, я буду счастлив признать себя неправым, если столько людей будут избавлены от страдания, потому что ада нет. Когда все живые существа перестанут создавать негативную карму, когда прекратятся проявления всей негативной кармы, тогда исчезнет и ад. Ада не будет, потому что не будет причин для него. И это будет замечательно. Но сейчас люди создают все больше и больше причин для ада, для рождения в аду.

Когда вы размышляете о страданиях в аду, не думайте об этом, как будто кто-то в них страдает, а вы смотрите со стороны на этих людей. Представьте, что вы сами родились в этом аду, что вы сами проходите через все эти страдания. Представьте, что вы случайно умерли, внезапно скончались, и проявилась какая-то из негативных карм, и вы попали в ад. Каково вам будет там? Ваше тело будет объято пламенем. Кроме этого, разные злобные существа будут кромсать ваше тело. Место, в которое вы попадете, будет представлять собой сплошное пламя, жар, только огонь, никакой еды, никакой воды.

Вас одновременно будут мучить и голод, и жажда, и боль – все это возможно. И так вы будете мучиться не год, не десять лет, а долго-долго, до тех пор, пока не очистится вся ваша негативная карма.

Один йогин, который медитировал на Ламрим, перед медитацией не получил наставления о том, что необходимо представлять себя в аду мучающимся, испытывающим всяческие страдания. Он в течение длительного времени медитировал и представлял, как другие живые существа мучаются в аду, но он не достигал реализаций. Потом ему попала книга – комментарий Пятого Далай-ламы на Ламрим, где как раз было это наставление. Когда он прочел его, стал медитировать, и очень быстро достиг реализации. Тогда он воскликнул: «Почему мне раньше не попались эти наставления! Я бы уже давным-давно достиг реализации!»

Когда вы будете медитировать таким образом на страдания в мире ада, то слезы будут течь из ваших глаз, но при этом вы не будете испытывать страданий, у вас не будет никакой депрессии. И все ваши обычные мирские проблемы исчезнут. Попробуйте эту медитацию. Представьте себе такие страдания и подумайте, способны ли вы будете перенести их. Сразу же подумайте также и о том, что в настоящее время очень многие живые существа испытывают такие страдания. Как только вы сами ощутите дискомфорт от мысли об этих страданиях, сразу же переключите свое внимание на других живых существ, на то, как они страдают, как они испытывают эти страдания. Тогда вы почувствуете к ним сострадание.

Отречение и сострадание связаны между собой. Когда вы смотрите на себя, на свою ситуацию, вы развиваете отречение. Когда вы переносите то же самое на других живых существ, и видите, как то же самое испытывают они, вы развиваете в себе сострадание. Когда у вас появится ощущение сильного дискомфорта при мысли об этих страданиях, скажите себе: «Сын Благородной семьи, не трать впустую свое время, у тебя нет гарантии, что ты там не родишься, ты не можешь быть в этом уверен». И искренне, от всего сердца практикуйте Прибежище – это для вас единственная возможность избежать рождения в низших мирах. И очищайте свою негативную карму. Но только очищать негативную карму недостаточно. В конечном итоге, вам придется устранить все омрачения из своего ума. В противном случае, вы снова родитесь человеком, но все повторится с вами вновь.

В Ламриме подобно описываются восемь горячих адов и восемь холодных адов, вы можете самостоятельно прочесть их описание. Я же говорю вам только самое главное.

Затем подумайте о страданиях в мире голодных духов. Представьте себе, что вы ничего не ели и не пили десять дней. Представьте, каким будет ваш голод после этого. Если вы родитесь голодным духом, у вас будет очень узенькая, тоненькая шейка, но огромный живот. Шейка будет такая узкая, горло будет таким узким, что вы не сможете проглотить ни капли воды. И вы будете жить, страдая муками голода, много-много лет. Подумайте, сможете ли вы это перенести? А также вы будете мучиться от жары. Даже если вы найдете какой-нибудь кусочек еды, сначала вы не сможете пропихнуть его себе в горло, а если даже вам удастся его проглотить, еда превратится в расплавленное, раскаленное железо в вашем желудке.

Что касается страдания животных, то мне незачем вам их объяснять, для вас они очевидны, вы их видите собственными глазами. Вы можете посмотреть канал «Дискавери», где круглосуточно показывают передачи о животных. Во-первых, животные страдают из-за того, что пожирают друг друга. Вас будут съедать заживо. Представьте себе, что вы – мышка, и вас поглощает змея. Вас будут заживо поедать. Представьте, сколько ужаса, страха и боли у вас будет в этот момент! И если вы родитесь мышкой или крысой, то вы будете потом перерождаться ею много-много раз. До тех пор, пока у вас не истощится эта карма. Например, если вы в гневе кого-то обзовете собакой, скажете: «Ты – собака», то в силу этой

кармы вы течение 500 жизней подряд будете рождаться собакой. Таков механизм кармы. У Будды не было причин говорить неправду. Это – истинная правда. Поэтому будьте осторожны.

Таковы страдания от страданий. Думайте о них, и тогда у вас появится некоторое чувство отречения. И в человеческой жизни также полно страдания страданий.

Теперь, что касается страдания перемен. Обычно мы склонны считать страдания перемен счастьем. Но вы должны сказать себе: «Это – не счастье». По сути дела, все, что вы сейчас считаете счастьем, все, что для вас сейчас – счастье, на самом деле, никакое не счастье, а страдание перемен. Если у вас нет мужа, вы думаете, что если у вас появится муж, то вы будете счастливы. Но это неверно, потому что муж – это не объект счастья, муж – это объект, приносящий страдания. До тех пор, пока у вас нет мужа, вы страдаете от отсутствия мужа. Но когда у вас появится муж, вы начнете страдать от его наличия. Вы потеряете свою свободу. Пока вы живете в одиночестве, без семьи, у вас есть некоторая свобода, и вы очень хотите ее потерять.

Поэтому вы все время жалуетесь, что у вас нет мужа, и мечтаете о муже. «Геше-ла, пожалуйста, помолитесь о том, чтобы у меня появился муж, чтобы я вышла замуж!» Когда женщины просят меня об этом, я все время думаю про себя: «Они хотят, чтобы их лишили свободы». Они просят, чтобы я помолился о том, чтобы у них кончилась вся свобода, чтобы они стали жить семейной жизнью, заниматься хозяйственными заботами, чтобы у них родился ребенок. У них тогда совсем не станет времени, и они даже на Учение не смогут приходить. Поэтому я и не молюсь за это. Если даже меня просят, чтобы я помолился, чтобы кто-то вышел замуж, я говорю: «Не хочу молиться о том, чтобы они страдали». А потом они выходят замуж, у них появляется куча проблем. Они приходят ко мне и говорят: «Геше-ла, вы за меня молились, благодаря вашим молитвам, у меня появился муж, и появились проблемы».

Это касается не только мужа, но и любого другого предмета или объекта. Если у вас его нет, вы страдаете от его отсутствия, но как только он у вас появляется, вы начинаете страдать от его наличия. Какое-то положение в обществе, карьера, если у вас нет этого положения, вы страдаете его отсутствия. Но когда вы оказываетесь на этом посту, то начинаете страдать из-за того, что он вам достался. Если у вас нет машины, вы страдаете от отсутствия машины. Но если машина у вас появляется, вы страдаете от ее присутствия.

Поэтому, все, что вы сейчас называете счастьем, если вы это исследуете, немножко более внимательно на это посмотрите, то вы поймете, что это не счастье, а страдание перемен. Потому что, если все эти объекты вам достанутся, то у вас начнет уменьшаться какое-то одно страдание, зато взамен начнет возрастать другое страдание. В настоящий момент наш ум обуревают множество мирских желаний. Но если вы исследуете все, чего вы желаете, на предмет того, дает нам все это настоящее счастье или не дает, то вы поймете, что никакого счастья это вам не приносит, а приносит лишь страдание перемен. Если же мы не понимаем, что все то, чего мы так жаждем – это всего лишь страдание перемен, то потратим всю свою жизнь, гоняясь за этими вещами, за этими объектами. Сначала мы страдаем от того, что мы всего этого не получаем, не имеем. Мы вкладываем столько сил, усилий, тратим столько времени на то, чтобы это заполучить. Но когда мы этого достигаем, наконец-то, это превращается в очередное страдание. И так наша жизнь идет к концу. И чего мы достигли в итоге?

Мы обманываем себя потому, что не понимаем, что страдание перемен – это страдание. Мы-то думаем, что это – счастье. Все, чего бы вы ни желали, все, о чем бы вы ни мечтали – это, на самом деле, обман. Вот вы думаете: «Если бы я стал самым богатым человеком, то был бы очень счастлив». Но это лишь самообман! Любое желание, которое может быть у людей, если вы считаете это счастьем, то оно

превращается для вас в смысл жизни и в самый вожаденный объект. И у вас начинается наваждение, «идея фикс». То есть, вы заикливаются на этом объекте и не можете думать ни о чем другом, кроме этого объекта. И это наполовину сумасшествие. Гонясь за этим объектом, вы впустую потратите всю свою жизнь только для того, чтобы выяснить, что этот объект – лишь очередное страдание, когда он, наконец, у вас будет. Вы поймете, что то, чего вы так хотели, не приносит вам удовлетворения.

Поэтому скажите себе: «Все мирские объекты могут принести мне лишь страдание перемен, но не настоящее счастье. Сын Благородной семьи, не теряйся в сансаре, не дай себе потеряться в сансаре». Вам нужно уяснить для себя, что объект, приносящий настоящее счастье – это тот объект, который дает вам тем больше счастья, чем больше вы с ним соприкасаетесь. Например, еда – это не настоящий объект счастья. Если бы еда была настоящим объектом счастья, то вы бы становились все более и более счастливыми в процессе еды. Чем больше бы вы ели, тем больше чувствовали счастье. Допустим, вы едите уже десять минут без перерыва и все повторяете: «Как вкусно, как вкусно!» То есть, вам должно было бы становиться все вкуснее и вкуснее. Но, наоборот: чем больше вы едите, тем вам все более невкусно.

И все остальные мирские объекты абсолютно такие же, как еда: чем больше вы с ними соприкасаетесь, чем больше вы их испытываете, тем больше вы страдаете. В этом как раз и заключается особенность нашего менталитета: если у нас чего-то нет, мы считаем, что как раз это-то и даст нам счастье. Обычно мы говорим: «Хорошо там, где нас нет». В этом, как раз, и заключается весь наш менталитет. Если у нас что-то появляется, то постепенно оно превращается в страдания, поэтому мы вечно жаждем того, чего у нас нет. Почему это так происходит? Потому что, если мы какой-то объект испытываем на себе, если что-то переживаем, то счастья мы от этого не получаем. Мы можем получить от этого только страдания.

Иногда люди думают: «Если бы у меня был муж и ребенок, я была бы счастлива» (женщины так думают). Хорошо, вы так думайте, но не надо спешить выходить замуж. Сначала все исследуйте, поговорите с замужними женщинами, у которых есть дети, пять детей, спросите, счастливы ли они, много ли у них счастья в жизни. Например, если вам нужен компьютер, не надо идти сразу его покупать, сначала поговорите со своим приятелем, у которого есть компьютер. Обычно вы так и поступаете. Сначала вы консультируетесь по поводу того, что это за компьютер, что в нем хорошего. Вам рассказывают обо всех преимуществах компьютера. Тогда вы уже принимаете решение самому купить компьютер. Точно так же и с машиной. Сначала вы смотрите на машину своего друга, советуется с ним, думаете, какую машину купить. Потом покупаете. Вы же так поступаете.

Но те люди, которые уже вышли замуж или женились, вам уже поздно консультироваться и думать. Но зато не думайте теперь о новых вариантах брака – там вас поджидают те же самые проблемы. Если вы хотите второй раз жениться или выйти замуж – вас настигнут те же самые проблемы. И мужчины должны это понимать. Иначе потом вы скажете: «Вот, я искал себе новую жену очень долго, а она оказалась еще более ужасная, чем предыдущие: третья, вторая, и первая».

Итак, когда вы знаете, что такое – страдание перемен, то это знание освободит вас от кучи лишних проблем. Например, все проблемы в сериале Санта-Барбара возникают из-за того, что герои этого сериала не понимают, что страдание перемен – это страдание, они считают это счастьем. Из-за этого у них возникают все эти ненужные, совершенно бессмысленные проблемы. У них есть и дом, и все, что им надо, но им нет покоя в этих роскошных особняках, в которых они живут. Они не могут нормально уснуть. Они не могут нормально жить. Они мечутся из угла в угол и ищут счастья там, где найти его нельзя, потому что то, что они считают счастьем – это страдание.

В чем суть страдания перемен? Если вы очень замерзли и присели рядом с огнем, у вас возникает ощущение, что этот огонь дарит вас счастье. Но огонь не может подарить вам счастье. Невозможно, чтобы огонь сделал вас счастливым. Огонь лишь уменьшает ваши страдания от холода, но зато увеличивает ваши страдания от жара. Где-то в середине, когда из-за огня ваши страдания от холода уменьшились, а страдания от жара еще не набрали силу, вы сидите и блаженствуете, говорите: «Какое счастье!» Но, постепенно, страдания от жара усиливаются, и через некоторое непродолжительное время вы уже захотите отсесть подальше от огня.

И абсолютно все объекты в сансаре таковы. Настоящего счастья подарить они вам не могут. Они могут лишь ослабить одно сильное страдание, но, в тоже время, они несут в себе другое сильное страдание. Зачем же слишком сильно привязываться к этим объектам? Но это не означает, что вам всего этого не надо иметь. Еда нам необходима – не для счастья, но для выживания. Вы должны понимать, что еда не приносит вам счастья, она лишь уменьшает ваши страдания от голода. Если бы еда действительно приносила счастье, то чем больше бы вы ели, тем счастливее бы становились. Когда вы очень голодны, проверьте, как вы воспринимаете еду. Еда в этот момент кажется вам каким-то конкретным плотным объектом, который может подарить счастье.

В любой другой ситуации, когда вы испытываете страдания от отсутствия того или иного объекта, по мере возрастания влечения к объекту, он вам начинает казаться все более и более конкретным, плотным, самосущим объектом, который дарит счастье. Исследуйте это, и вы придете к выводу, что это, действительно, так: в сансаре ни один объект не может дать вам счастья. Единственный настоящий объект счастья, объект, дарующий счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Только это действительно сможет дать вам счастье. Когда ваш ум освободится от омрачений, то, чем больше вы будете пребывать в этом состоянии сознания, свободном от омрачений, тем больше счастья будете ощущать.

Третий вид страдания – всепроникающее страдание.

Что такое – всепроникающее страдание? Когда вы перерождаетесь в этом мире под властью своих омрачений, то обретаемые вами пять скандх становятся всепроникающим страданием. Всепроникающее страдание находится не где-то во внешнем мире, а вот это тело, вот этот ум, сами по себе, являются всепроникающим страданием. Они подобны невидимой ране. Наше тело само по себе – как одна большая невидимая рана. Из-за этого тело подвержено холоду, подвержено жаре, легко страдает от холода и от жары. Если вы вылечите эту невидимую рану, которой в настоящий момент является ваше тело, то даже если кто-то воткнет вам в спину нож, вы не почувствуете никакой боли. Сейчас я говорю об обычной ране. С токи зрения обычной раны, если, например, у вас есть рана на руке, и кто-то к ней случайно прикоснулся, вам стало больно. А если прикоснулись к другой руке, на которой у вас нет раны, никакой боли вы не чувствуете.

Итак, всепроникающее страдание, то есть, наше тело и ум, является основой для всех остальных страданий. Именно из-за этого всепроникающего страдания у нас возникают другие виды страдания – страдания от страданий и страдания перемен. Скажите себе: «До тех пор, пока у меня будут эти пять скандх, рожденные загрязненной кармой и омрачениями, где бы я ни оказался, куда бы я ни попал, я везде буду неотделим от страданий, моей природой везде будет страдания. Как я могу рассчитывать на настоящее счастье, обладая такими скандхами? И я смогу достичь настоящего счастья лишь тогда, когда разорву пути этих омрачений, прерву поток, континуум этих омрачений. Вот тогда это будет возможно. В противном случае, кем бы я ни родился, и кем бы я ни стал, для меня освободиться от страданий будет невозможно. Даже если я буду учиться и днем и ночью, я стану самым именитым профессором на свете, получу самые высокие научные степени, даже тогда я не решу своих проблем». Кем бы вы ни стали, проблемы ваши решены не будут. Чего бы вы ни достигли, вы не решите этих проблем. До тех пор, пока

вы не избавитесь от всепроникающего страдания, у вас будут страдания. Потому что всепроникающее страдание – это основа для всех ваших страданий в сансаре.

Все понимают, что такое – страдание от страданий, и все хотят избежать этих страданий. Но даже не всех страданий от страданий все избегают. Люди стараются избежать тех страданий от страданий, которые они испытывают именно сейчас, в данный момент времени. Но они не пытаются предотвратить те страдания от страданий, которые ждут их в будущем, их они не избегают. Некоторые люди даже не задумываются о тех страданиях от страданий, которые они могут испытать уже через десять лет. Они не думают о них, не готовятся. А потом уже слишком поздно, когда они уже сталкиваются с ними. А вот те люди, которые осознают, что через десять лет их может ожидать страдание, готовятся к этому, и страданий у них меньше.

Те люди, которые думают о страданиях в низших мирах, которые могут поджидать их в будущей жизни, также могут предотвратить их. Они боятся, страшатся этих страданий, пока они еще не наступили. И этот страх заставляет их применять противоядия. У людей есть одна слабость: если мы чего-то не испытывали, то мы этого не боимся. Мы боимся этого только тогда, когда уже испытали это на себе. Это не верно. Мудрые люди боятся смерти еще при жизни, пока еще смерть не настала, они боятся заранее. Когда уже смерть приходит к ним, они в этот момент ее не боятся. А немудрые, неразумные люди не боятся смерти, они заранее не испытывают страха перед смертью. Они говорят: «Смерти я не боюсь!» Но когда смерть уже стучится в дверь, вот тогда они лежат и дрожат.

Кроме того, очень немногие люди способны увидеть, что страдание перемен – это страдание. Даже индуистские практики, которые достигают Шаматхи, способны распознать, что страдание перемен – это страдание. Поэтому и небуддисты способны постичь, что страдание перемен – это страдание. Но постижение того, что всепроникающее страдание – это страдание, это уникальное свойство только лишь буддизма. Ни в одной другой религии нет такого постулата, что наше тело и ум, которые мы приобретаем, перерождаясь под влиянием наших омрачений, являются всепроникающим страданием. И это основа для всех наших страданий. Это уникальный постулат буддизма. Когда вы осознаете, постигаете, что это страдание, то после этого породить отречение вам уже не так трудно. Вы увидите, что всепроникающее страдание – это следствие оков омрачений, которыми вы запутаны. Тогда у вас возникает единственное желание: как бы освободиться от оков этих омрачений.

Когда вы перерождаетесь под властью своих омрачений, находясь в оковах своих омрачений, то, где бы вы ни родились, кем бы вы ни стали, у вас всегда наготове эта основа для страданий. Поэтому всепроникающее страдание подобно самой болезни, самому туберкулезу. А страдание от страданий и страдание перемен подобны симптомам этой болезни – кашлю и температуре. До тех пор, пока мы не избавимся от самой болезни, у нас постоянно будут возникать эти симптомы – кашель и температура. Они будут возникать, исчезать, а потом возникать снова. Эти симптомы – кашель и температура – подобны страданиям от страданий и страданиям перемен, следуя этой аналогии.

Итак, нам нужно попытаться понять, что всепроникающее страдание подобно самой болезни, самому туберкулезу. И устранить надо, в первую очередь, именно саму эту болезнь, то есть, само всепроникающее страдание. До тех пор, пока вы не устраните всепроникающее страдание, вы не сможете до конца справиться ни со страданием перемен, ни со страданием от страданий. Эти два вида страданий будут преследовать вас неотвязно, как эти симптомы - туберкулез. А когда вы поймете, что это – всепроникающее страдание, и захотите освободиться от этого всепроникающего страдания, вот тогда в вас породится отречение. Если вы хотите освободиться от всепроникающего страдания, вы должны понять, в чем его причина. А причина его в омрачениях, в оковах омрачений, которыми вы

опутаны. Тогда у вас появится какое-то отречение, то есть, желание освободиться от этих оков омрачений и от всепроникающего страдания. И это и есть желание освобождения.

Затем, в своей медитации вы размышляете о трех видах страданий, в последнюю очередь, размышляете о всепроникающем страдании. И осознаете, что для того, чтобы освободиться от страданий, в первую очередь, вы должны освободиться от всепроникающего страдания. И вы просите будд и бодхисаттв: «Будды и бодхисаттвы, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я освободился от всепроникающего страдания».

А теперь поговорим о восьми видах страданий.

Лама Цонкапа в своем труде говорит, что во многих сутрах упоминается учение Будды о восьми страданиях. Когда вы размышляете о восьми страданиях сансары, то вам открывается природа сансары. Вы начинаете задумываться о том, что страдания присущи сансаре по самой ее природе, что в сансаре нет истинного счастья. Вы думаете: «Как же так? Зачем же я ищу счастья в сансаре?» Затем ваш ум постепенно обращается к Дхарме.

Если вы не размышляете, не думаете об ущербности сансары, то вы потеряетесь в сансаре и никогда не освободитесь от сансары. Для того, чтобы освободиться из тюрьмы, для начала, вы должны понять, что тюрьма – не самое благоприятное место для пребывания. И когда вы поймете ущербность тюрьмы, ее недостатки, только тогда у вас появится желание выйти из тюрьмы на волю.

Для того чтобы захотеть вылечиться от туберкулеза, для начала, вам нужно понять, насколько опасен туберкулез. Вам нужно понять, в чем ущербность или опасность туберкулеза. И тогда у вас появится сильное желание вылечиться от туберкулеза, и вы будете думать, как бы вам вылечиться. Даже если у вас нет симптомов, у вас нет кашля и высокой температуры, вас не удовлетворяет просто отсутствие симптомов. Вы все равно только и думаете о том, как бы вам вылечиться от самой болезни. Вы думаете: «Я не успокоюсь, пока не вылечусь!»

В настоящий момент все вы страдаете от туберкулеза сансары, но симптомы не проявляются. У вас нет температуры, нет кашля. И вы думаете, что вы – в нирване, и не лечитесь. Вы загораете, пытаетесь сжечь свое тело. Но когда симптомы возникнут, будет уже слишком поздно. Вы должны также сказать себе, что симптомы туберкулеза не так уж и опасны. Это кашель и высокая температура. Но симптомы сансарического туберкулеза – это совершенно другое дело. Допустим, если проявится один из этих симптомов – рождение в аду, то вы будете испытывать чудовищные страдания в течение сотен и тысяч лет в этом аду. Ваше тело будет неотличимо от пламени. И это реальная угроза.

Так что, не будьте дураками, не думайте: «Не верю я в это все». Поверьте в это. Хуже вам от того, что вы поверите в это, не будет. Наш ум устроен очень по-дурацки. Если кто-то вас обманывает, то вы этому обману готовы поверить очень легко. Например, компания «МММ». Скольких людей она обманула, с какой легкостью она всех обманула: «Мы вам дадим такую большую прибыль, такие большие проценты!» Потому, что нам, нашему уму нравится все хорошее, а плохое мы от себя отталкиваем, мы не хотим с этим мириться, не хотим это принимать. Поэтому, если вас кто-то захочет обмануть, то он поймает вас на всяких хороших вещах, на хороших обещаниях. Никто не будет вам говорить неприятности с целью вас обмануть. Если бы я захотел обмануть вас, я бы не стал вам рассказывать про все эти ады, про страдания и так далее. Если бы я хотел вас обмануть, я говорил бы только о нирване.

Если вы не будете осторожны, эта угроза для вас совершенно реальна. И это вполне может с вами произойти. Я это говорю из сострадания к вам, и Будда рассказал об этом из сострадания, и Лама

Цонкапа написал об этом из сострадания. Поэтому скажите себе: «В настоящий момент эта болезнь омрачений для меня очень опасна. Когда ее симптомы начнут проявляться, это будет очень опасно».

Итак, все наши страдания – и страдания перемен, и страдания от страданий – все это является следствием всепроникающего страдания. И вам нужно больше бояться всепроникающего страдания, чем страдания от страданий. Человек, который понимает, что симптомы, которые у него проявляются, вызваны туберкулезом, начинает бояться туберкулеза больше, чем этих симптомов. И точно также, нам надо больше бояться всепроникающего страдания, чем страдания от страданий.