

До тех пор, пока мы рождаемся под властью омрачений, кем бы мы ни стали, куда бы мы ни попали, наши проблемы никогда не будут разрешены и, напротив, мы будем всё больше и больше страдать. Поэтому скажите себе: «Для того чтобы понять, что природа сансары это страдания, сегодня я буду слушать это учение. И благодаря слушанию этого учения, и понимаю, осознанию того, что природа сансары это страдания, да смогу я породить в себе отречение». Если с чувством отречения, то есть, с желанием освободиться от сансары, вы прочтёте хотя бы одну мантру, то эта мантра станет причиной вашего освобождения от сансары. Вы должны это понимать. А в противном случае всё, что вы делаете, будет создавать лишь дальнейшие причины для вашего вращения в сансаре.

Вчера мы с вами начали обсуждать тему восьми страданий. Из них четыре мы уже обсудили. Мы обсудили страдания от рождения, страдания от старения, страдания от болезни, страдания от смерти. Существует пять видов страдания от рождения, я объяснил вам, что это за виды страдания.

И теперь пятый вид страдания. Пятый вид страдания называется страдания от неполучения желаемого. С самого детства и по сей день мы страдали от того, что мы должны получить желаемое. Если вы занимаетесь бизнесом ради получения прибыли и не получаете её, то страдаете от неполучения желаемого. Это страдание от неисполнения желания, от неисполнения желаемого присуще сансаре по природе. Сансара такова, что мы не можем получить в ней желаемого. Может быть, мы что-то небольшое получаем, достигаем этого, но далеко не всего, чего мы хотим. Поэтому если даже самого богатого человека спросить, имеет ли он всё, что в жизни хочет, исполнились ли все его желания и выяснится, что даже самый богатый человек на земле страдает от не получения желаемого.

Каждый человек скажет, что ему чего-то да не хватает. Поэтому если у вас какие-то проблемы, и вы не можете добиться желаемого, не надо думать, что это конец света, что вы единственный человек, который в таком ужасном положении. Все, кто находится в сансаре, в том же положении, что и вы – никто не может получить желаемого. И даже могущественный царь страдает оттого, что его желания не исполняются. Чем больше у вас желаний, тем больше вы страдаете от не исполнения желаний. Само по себе неимение какого-то объекта ещё не несёт в себе страданий, но вот это желание, которое жаждет, хочет этот объект, оно причиняет нам страдание. Вы должны понимать, что именно из-за него у нас проблемы и страдания. Потому что желание хочет тот или иной объект, и когда оно его не получает, вы страдаете.

Само по себе отсутствие мужа или жены – это ещё не проблема, но если вы жаждете мужа или жену, если вы полны желания иметь мужа или жену, то если он или она не появляются, каждый день у вас возникают проблемы из-за не получения желаемого объекта. Если бы простое отсутствие мужа или жены было проблемой, то у меня бы сейчас должны были бы быть проблемы, потому что у меня нет жены. Но поскольку у меня нет желания иметь жену, я не страдаю из-за того, что у меня нет жены. Если бы мой Духовный Наставник попросил меня завести себе жену, то я бы решил что он, наверное, хочет, чтобы у меня прибавилось много проблем.

Итак, эта наша проблема – страдания из-за не исполнения и не получения желаемого – это чисто психологическая проблема. Это не объективная проблема. Есть проблемы, которые вызывают какие-то трагедии, какие-то проявления негативной кармы. Эта проблема совершенно другого порядка. Если вы, допустим, в автомобильной аварии потеряли ногу, то это то, что, говоря объективно, действительно может вызвать проблемы. Но вот эти вот проблемы, проблемы из-за неисполнения желаний, это проблемы связанные чисто с нашей психикой, с нашими желаниями. Мы себе сами создаём проблемы неумеренными желаниями. Так что, это не объективные проблемы, это проблемы типа «Санта Барбара».

Этот вид страдания связан с сансарой вообще. Поскольку мы перерождаемся под властью омрачений, у нас всё время возникают какие-то желания. Раз мы способны испытывать желания появляется и много объектов желания. Когда мы соприкасаемся с объектами желания, у нас порождается желание ими обладать, и мы страдаем оттого, что не можем ими обладать, так что это чисто сансарическая проблема. Поэтому скажите себе: «До тех пор, пока у меня будут омрачения, у меня будут и желания. До тех пор, пока у меня будут желания, я буду испытывать те или иные страдания из-за не получения желаемых объектов». И большая часть наших человеческих страданий относится именно к этой категории – к страданиям из-за не получения желаемых объектов. Поэтому когда вы по утрам садитесь молиться, вы не можете даже правильно молиться. Вы не молитесь, чтобы Будда освободил вас от сансары. Вы не говорите: «Будда, пожалуйста, освободи меня от сансары». Садясь утром молиться, вы молитесь: «Будда или бог, пожалуйста, дай мне то, что я хочу, исполни мои желания. Скоро у моей дочери родится ребёнок, Будда, пожалуйста, пусть это будет внучка».

Шестое страдание. Это страдание от разлучения с желанным объектом. Это очень большое, очень сильное страдание. всю свою жизнь вы стремитесь достичь желаемого, а когда вы, наконец, его получаете, то поскольку все встречи заканчиваются расставанием, вы вынуждены будете с ними расстаться. И эта разлука, это расставание вызывает в нашем сердце боль. Если кто-то украдёт что-то у вас из дома, это причинит вам боль в сердце. Это называется страданием от разлучения с желанными объектами. Если какая-то ваша ценная вещь ломается или разобьётся, вы тоже страдаете от разлучения с желаемым объектом. В особенности, когда у вас умирает близкий родственник, это вызывает у вас сильнейшее страдание от разлуки с желанным объектом.

Все ваши родственники в сансаре, все близкие и дорогие вам люди рано или поздно с вами расстанутся, и вы будете испытывать от этого страдания от разлучения с желанным объектом. Самое болезненное страдание от разлучения с желанным объектом испытывает мать, когда умирает её единственный ребёнок. Вот это, пожалуй, самое болезненное. Но нам неминуемо придется испытать эти страдания, находясь в сансаре, потому что подобное страдание является следствием желания. Если у вас нет желания, то когда вы расстаетесь с тем или иным объектом, страдания у вас не возникает. Здесь имеется в виду привязанность, желание, сопряженное с привязанностью. В самом желании нет ничего плохого, а вот страстное желание – это как раз и есть привязанность. Сейчас мы говорим о страстном желании. Привязанность – это непонимание реальной ситуации и желание никогда не расставаться с чем-то. Это глупое желание. А простое желание – это когда я хочу это или то. Это другое.

Итак, подумайте о страданиях разлучения с желанным объектом. Вы должны понимать, что рано или поздно все вы столкнетесь с этим видом страданий. То есть, всем вам придется расстаться с желанными объектами. Если вы будете готовиться к этому, пока это не произошло с вами, то когда это произойдет, у вас это вызовет гораздо меньше шока и потрясения. Мудрые люди понимают, что все встречи заканчиваются расставанием, и поэтому когда они, например, встречаются с другими людьми, они не слишком привязываются к ним. Но они добры к ним. Они хотят им счастья. Они делают что-то не только для собственного счастья, но также много чего делают для счастья других. Они добиваются взаимопонимания в отношениях с другими людьми. Потому что мудрый человек понимает, что очень скоро он расстанется с этим человеком: либо тот первым уйдёт, либо он первым уйдет.

Например, эта наша с вами встреча подобна встрече людей в вагоне метро. Мы собрались вместе на очень короткое непродолжительное время. На следующей станции либо другие люди сойдут, либо сойдёте вы, и это не известно. Если вы это знаете, это понимаете, то когда кто-то из пассажиров сходит на следующей станции, вы говорите ему спокойно «до свидания». Вы не кричите, не рвёте на себе волосы, не говорите: «Какой кошмар, ты уходишь от меня, как я буду жить?» Даже если вы в метро во время поездки с кем-то подружитесь, то когда он выйдет или выйдете вы, то это не причинит вам боли.

Вы скажете: «До свидания». Ещё когда вы с ним общаетесь, вы уже понимаете, что на следующей станции либо он сойдёт, либо вы сойдёте, поэтому привязанности у вас не возникает. Вы просто дружелюбны, добры друг к другу. И когда этот человек выходит, вы говорите ему «до свидания». Вы не плачете, не рыдаете, не говорите «какой кошмар», не отказываетесь от пищи.

Наша ситуация очень похожа на ситуацию людей, которые едут в вагоне метро, но мы этого не понимаем, не осознаём что все мы – пассажиры в поезде метро. Мы думаем, что вместе навсегда, что будем долго вместе, и поэтому у нас очень много грёз, мы строим очень много планов на будущее. А потом, когда человек выходит из вагона, расстается с вами, для вас это как конец жизни. Всё это для вас большая трагедия, и вы теряете смысл жизни. Поэтому пока вы общаетесь с тем или иным человеком, старайтесь быть добрее к нему, понимайте, что рано или поздно вы с ним расстанетесь. Либо он уйдет, либо уйдёте вы, поэтому старайтесь отдавать ему все победы, принимать на себя все поражения. И так, вы должны понимать, что эти страдания от расставания с желанными объектами являются следствием привязанности. До тех пор, пока мы рождаемся под власть омрачений, пока у нас остаются омрачения, мы будем испытывать и эти страдания.

Седьмое страдание – это страдание от встречи с неприятными, нежеланными объектами. Одно из страданий, которое мы испытываем в нашей жизни, это страдание от столкновения с неприятными объектами. Мы страдаем оттого, что слышим неприятные новости, мы страдаем оттого, что нам кто-то говорит неприятное, оскорбительное, мы страдаем от болезней, от недомогания, от стихийных бедствий. Всё это относится к категории страдания от встречи с неприятными объектами. Старость и болезнь тоже является неприятным объектом, и когда мы сталкиваемся с ними, то страдаем. В общем, все проблемы, с которыми вам приходится сталкиваться, все трагедии, несчастья – это всё неприятные, нежеланные для вас объекты и поэтому страдания от столкновения с ними – это данная категория страдания.

Например, люди иногда говорят, что отсутствие новостей – это хорошая новость. Потому что каждый раз, когда они говорят какую-то новость, они слышат какие-то неприятные вести: трагедии, катастрофы. Если кто-то звонит вам по мобильному телефону, у вас первым делом возникает мысль: «Так, наверное, сейчас какую-то неприятную новость скажут». И сразу же говорите: «Что случилось?» Это страдание сансары. До тех пор пока мы не освободимся от сансары, подобные страдания, страдания от столкновения с неприятными объектами, будут нас преследовать. И самое худшее столкновение с неприятностью – это рождение в низших мирах. В особенности рождение в аду, хоть вам и трудно поверить в существование ада. Чем труднее вам верится в ад, тем больше мне хочется о нём говорить.

Наш ум очень странно устроен, если бы я стал вам рассказывать о Чистых Землях, о том, как там всё здорово, замечательно, вы бы быстро поверили в наличие Чистой Земли, потому что вашему уму это приятно, вашему уму это нравится. Мне даже не придётся вам доказывать, то, что Чистые Земли существуют, я просто опишу какую-то землю и скажу: «У меня есть практика, благодаря которой вы можете попасть в эту Чистую Землю». И вы тут же закричите: «Геше-ла передайте, пожалуйста, нам эту практику». Так что, у вас не больше логических оснований верить в Чистую Землю, чем в ад. В ад вам очень трудно верится. Та же самая ситуация: и тот, и другой объект от вас скрыты. Логически доказать их существование не возможно. Вообще, с помощью логики можно доказать их существование, но это будет так сказать доказательство, основанное на доверии к подлинным коренным текстам. Это тоже один из видов логического доказательства.

Есть виды умозаключений, основанные лишь на рассуждениях, силлогизмах, обоснованиях, а есть умозаключения, основанные на цитатах из коренных текстов. Для начала вы должны доказать, что первоисточник, на который вы ссылаетесь написан подлинным Учителем. Поэтому для начала вам нужно доказать, что Будда – это авторитетное, достоверное существо. В Праманаварттике подробно

объясняется, почему Будда – это достоверное авторитетное существо. А когда вы поймёте, что Будда достоверен, что он является подлинным Учителем, что он является по-настоящему авторитетным Учителем, вам не составит труда верить в слова Будды, вас не потребуется убеждать логически в том, что его учение истинное. Потому что на основе веры в его истинность и достоверность вы также сможете верить в его слова. Вы будете знать, что Будда обладает подлинным ясновидением и поэтому способен описывать даже очень тонкие моменты в своих учениях.

Поэтому вы не должны испытывать проблем с верой в существование низших миров. Я сам был таким же, как вы. Сначала мне тоже было трудно поверить в ад, в мир голодных духов. Однажды, когда у меня была аудиенция с Его Святейшеством Далай-ламой, это было много-много лет назад, Его Святейшество меня спросил: «Ты веришь в ад?» Я сказал Его Святейшеству: «Мне трудно поверить в него, но я не могу утверждать наверняка, что его не существует. Но я не могу поверить в некоторые описания ада». Мне трудно поверить, что после смерти вас там где-то около ворот ада будет поджидать под землёй Яма, который будет на весах взвешивать вашу позитивную и негативную карму, и какая из них перевесит, туда вы и пойдёте. Вот это вот противоречит логике, потому что негативная карма не имеет веса, она не вещественна, как её можно взвесить?

Иногда говорится, что ад – это проявление нашей собственной негативной кармы, и в это как раз поверить совсем не трудно. Вряд ли есть какой-то Яма, который под землёй ждёт, чтобы наказать вас, это очень напоминает концепцию бога-творца. Какой-то Яма, который наказывает вас. Зачем ему наказывать вас? Мы сами накопили карму по неведению, это всё равно, что выпить яд. Когда яд начинает действовать в вашем организме, не возникает же никакой Яма, который говорит: «Вот я тебя наказываю, потому что ты выпил этот яд». Просто яд начинает действовать в вашем организме. Поскольку была причина, возникает результат. А когда дурная причина заложена, после того, как она сталкивается с определённым условием, возникает негативный результат. Это для нас очевидно. Мы можем проследить, какая реакция у нашего организма будет на яд, и как наш организм отреагирует на хорошее лекарство. Это причинно-следственный механизм. Точно так же, как яд проявляется в нашем организме, так и мощная негативная карма проявляется в виде ада.

Мне нравится, что сказал Шантидева в Бодхичарьяаватаре. Он сказал, что никто не создавал тех чудищ, которые мучают вас в аду, это проявление вашей собственной негативной кармы. Вот если бы кто-то другой, какое-то внешнее существо, Яма или кто-то ещё, пришел бы наказывать нас за наши грехи, тогда бы это было странно. Я бы сказал: «Зачем кому-то меня наказывать за то, что я что-то совершил? Зачем наказывать живых существ, которые что-то совершили из-за неведения? Они итак достаточно страдают». Но если мы по неведению создаём негативную карму, то мы волей-неволей должны будем испытать последствия этой негативной кармы, и никто другой нас при этом не наказывает. Поэтому объяснение Шантидевы о том, что ад – это результат нашей собственной негативной кармы, проявление нашей собственной негативной кармы, я нахожу очень интересным, и в него я поверить могу. А теперь возвращаемся к нашей теме.

Его Святейшество Далай-лама и некоторые другие Учителя говорили неоднократно, что те описания ада, которые встречаются в каких-то изречениях о Яме и так далее предназначены для людей с низкими умственными способностями, с низким интеллектом, для того чтобы припугнуть их и заставить их отказаться от совершения негативной кармы и больше творить добродетели. А для людей с высшими умственными способностями, которые способны понять механизм кармы, приводится такое объяснение, которое дал Шантидева о том, что ад – это проявление нашей собственной негативной кармы. И это правда. Это настоящее объяснение. Если вы будете неосторожны со своей негативной кармой, имейте в виду, что она несёт в себе невероятно мощный потенциал.

Даже посмотрите, как это происходит в природе. Например, одно крошечное семечко несёт в себе потенциал превратиться в огромное развесистое дерево. И дерево само по себе уникально, оно представляет по себе очень сложную структуру. Даже отдельно взятый лист на этом дереве имеет огромное количество функций. Некоторые из них восстанавливают водный баланс, некоторые распределяют воду. Дерево содержит в себе очень много различных составляющих, каждое из которых несёт в себе определенную функцию. Кто всё это создал? Никто не создавал. Это механизм причинно-следственной взаимосвязи.

Одно семя содержит в себе колоссальный потенциал превратиться в огромное дерево, в котором каждая его часть несёт в себе отдельные функции. И это всё от одного семечка. Карма же ещё более мощная вещь. Когда эта карма проявится, то все эти адские видения возникнут сами по себе, и никто другой их не создаёт. Также как это дерево, из одного семечка возникает огромное дерево со множеством разнообразных функций. Кто это всё создаёт? Поэтому, на самом деле, у нас есть веские основания на то, чтобы верить в то, что когда у нас проявится соответствующая негативная карма, мы можем испытать чудовищные переживания ада.

Надо также понимать, что существует как индивидуальный ад, так и коллективный. Например, этот мир по сути дела есть творение нашей коллективной кармы. Мы все вместе в нём живём, и это есть творение нашей коллективной кармы. Поэтому когда собирается группа людей с похожей кармой, они могут создать коллективный общий ад. Но может существовать и индивидуальный ад. Всё возможно.

Однажды, когда я был в Индии, я общался с одним молодым ринпоче, мы с ним большие друзья, а этому мальчику всего десять лет. Я ему в шутку однажды сказал: «Нам надо быть очень осторожными». «Почему?» - спросил он. Я сказал: «Ну, вот я претворяюсь Духовным Наставником, люди меня почитают, но если я не буду сам как следует практиковать, то после смерти я получу рождение в аду. Я буду лежать на раскаленном железе, а через несколько лет ко мне присоединишься ты. Потому что люди называют тебя ринпоче, всячески превозносят тебя, и ты также избалуешься, не будешь практиковать, как следует. А если у тебя проявится негативная карма, то, как бы твои ученики тебя ни превозносили, они тебя не спасут. И тогда ты попадешь в ад вместе со мной. Мы вдвоём будем лежать там, а потом пройдет пятьдесят лет и ещё один человек придет. Я спрошу его: «Кто ты такой?» Он скажет: «Я реинкарнация Геше Тинлея». «А-а-а. А я настоящий Геше Тинлей, иди к нам, ложись на железо». А потом ещё пройдет несколько лет, и ещё один человек преидёт. «Кто ты такой?» - спросишь его ты. И он скажет: «Я реинкарнация Кенцур Нима ринпоче». А ты скажешь: «А я настоящий Кенцур Нима ринпоче, иди сюда». Вот если мы будем неосторожны, подобное может произойти». Он подумал, подумал, а потом сказал: «Вы мне сейчас дали очень глубокое учение». «Это никакая не шутка, - сказал он – это очень хорошее учение». А ему всего лишь десять лет. И он в десятилетнем возрасте уже говорит, что нам нужно быть осторожными иначе нам грозит опасность.

И опасность заключается в том, что когда люди слишком почитают вас, они как бы кормят вас ядом. Они вас превозносят, говорят: «О-о, какой вы великий Учитель, вы ринпоче». Это как яд, это опасно. Если же вы сидите на самом низком месте, которое только бывает, никакого яда там нет. И поэтому многие высокие ринпоче, такие как Туве Чупен ринпоче и другие великие мастера, когда вокруг них появлялось много учеников, они от них сбегали. Они скрывались от них в горах и там медитировали. Я тоже пытался это делать, но у меня не получилось. У вас очень быстрая реакция: вы меня ловите, куда бы я от вас не сбежал, всюду меня находите. Ну, ничего.

Даже не смотря на то, что я являюсь Духовным Учителем, я верю в ад, и мне приходится об этом думать, быть бдительным, потому что если я буду неосторожен, то я могу ввести себя в заблуждение, и тогда мне тоже грозит попадание туда. И вы тоже думайте об этом, не надо мечтать только о хорошем.

Иногда думайте и о плохом, готовьтесь к худшему, на всякий случай. И благодаря этому вы станете более практичными.

В Тибете жил один лама. Не думайте, что все ламы такие святые, высокие существа, не от мира сего. Бывают и хорошие и плохие ламы. Они по природе-то не плохие, но у некоторых бывают очень сильные омрачения, поэтому они сами себя обманывают. И один лама сказал своим ученикам: «Я чувствую к вам сострадание, мне вас очень жаль. Если вы умрёте, то вам грозит опасность родиться в низших мирах. А вот у меня-то проблем нет, я могу в Чистую Землю в любой момент уйти». Потом он заболел и, заболев, что-то стал бояться смерти. И тогда ученики ему сказали: «Наверное, сейчас вы на пороге смерти, Учитель, но вам бояться нечего, ведь вы же в Чистую Землю отправитесь». Но он им сказал: «Если бы у меня был выбор, прожить дольше или попасть в Чистую Землю, то я бы выбрал первое». Просто, когда к нему приблизилась смерть, он уже потерял уверенность в том, что он попадёт в благоприятное место. Это ошибка, которая связана с тем, что он не готовился к смерти как следует, пока она ему не грозила.

Большая ошибка в течении жизни думать только о хорошем, о Чистых Землях, читать мантры, заниматься тантрой, пхову делать, вообще никогда не задумываться о негативной карме, о низших мирах, о страданиях сансары, о практике прибежища, некогда не делать практику Ваджрасаттвы. А потом, когда действительно, реально к вам приблизится смерть, у вас появится страх, у вас появится опасение, вы поймёте, что вы не готовы к ней, и что у вас нет уверенности в том, что произойдет с вами после смерти. Если же в течение жизни вы старались, как могли, практиковали, очищали негативную карму, то в момент смерти вам не о чем будет жалеть. Вы скажете: «Я сделал всё, что мог, теперь я в ваших руках, Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, помогите мне избежать низших миров и родиться там, где я буду наиболее полезен». Если вы умрёте с прибежищем в сердце, то в низшие миры вы не попадёте.

Теперь восьмое страдание. Восьмое страдание – это страдание от обладания пятью загрязненными скандхами, пятью совокупностями. Обретая эти пять скандх, эти пять совокупностей, вы также обретаете основу для всех остальных страданий. Вы получаете основу для страдания страданий. Поскольку у вас есть эти пять осквернённых, загрязнённых скандх, страдание страданий возникает само собой. Также эти пять скандх – основа страданий перемен. И сами по себе, по природе своей они есть страдание.

Если вы прислушаетесь к своему телу, то вы поймёте, что вот вы сидите и всё время вашему телу как-то не комфортно, что-то всё время в нём происходит не так. То ли болит что-то где-то, толи в не удобной позе ваше тело затекает, либо холодно вам, либо жарко. Вы всё время от чего-то да страдаете, лишь потому, что у вас есть эти пять загрязнённых скандх. Даже, если, вы спите в самой удобной постели, у вас то одно плечо заболит, то другое, или у вас спина зачесется или ещё что-нибудь. Даже если вы царь или ещё кто-нибудь в этом роде, у вас те же самые проблемы, потому что у вас есть эти пять загрязнённых скандх. Мы просто привыкли к таким неудобствам, к таким страданиям, мы их уже даже не замечаем. А если бы мы не привыкли к ним, они бы были очень тяжелой ношей для нас.

Когда я поставил первую коронку с мостиком себе на зубы, то мне было очень не комфортно, как будто что-то мне стягивает зубы. Я не чувствовал комфорта, свободы, это была какая-то тяжесть. И то же самое с пятью загрязнёнными скандхами, они как эта коронка во рту. Сначала это очень не комфортно, но если вы привыкнете к ней, то перестанете её замечать. Сейчас она по-прежнему приносит мне дискомфорт, но я привык к ней и не замечаю. И то же самое с пятью загрязнёнными скандхами – это огромная ноша, тяжкое страдание носить их на себе, но вы привыкли и поэтому не замечаете. Наш ум также загрязнён, и поэтому в нём постоянно мелькают то тревоги, то переживания, то депрессии какие-то, но мы опять же к этому привыкли. И это страдания сансары. Испытывая всё это, вы должны говорить

себе: «Всё это страдания сансары, оковы сансары, если я не хочу дальше испытывать страдания сансары, я должен сорвать с себя эти оковы омрачения».

Таким образом, размышляйте о каждом из восьми этих видов страданий и думайте: «Да, это действительно ущербность и порок сансары. Я испытываю эти восемь видов страданий с безначальных времён и по сей день. И если я сейчас не сорву с себя эти оковы сансары, я вновь и вновь в будущем буду испытывать эти восемь видов страданий в полной мере, ни одного вида страданий у меня в будущем не убудет». Поэтому если вам не нравятся эти восемь видов страданий, вам следует освободиться от этой болезни омрачения. А всё это симптом болезни омрачения. Обращайтесь к буддам и бодхисатвам, просите: «Будды и бодхисатвы, пожалуйста, благословите меня на то, чтобы я сумел освободиться от этой болезни омрачений». Если с таким желанием вы будете принимать прибежище, это будет уже средний уровень прибежища. Вы будете говорить: «Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, защитите меня от этой болезни омрачений. Освободите меня от оков сансары. Я от всего сердца ищу в вас прибежище. Если я прибегну к вам как к прибежищу, то вы, несомненно, поможете мне освободиться от сансары».

Будда может помочь вам освободиться от сансары, но только Будда не сможет этого сделать, вы должны это понимать. Стоит вам только принять прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, Будда, благодаря вашей силе прибежища, жизнь за жизнью будет являться к вам в облике Духовного Наставника, и с раннего возраста будет вести вас по этому пути, будет указывать вам путь к освобождению от сансары. У сансары есть один порок – в ней мало что благоприятствует добродетели. Но ваша сансара, если вы примете прибежище в Будде, Дхарме, Сангхе, уже не будет полностью не благоприятной для добродетели, в ней будет Будда в облике вашего Духовного Наставника. Он будет стараться создать вам больше благоприятных условий для развития добродетели. И это правда. А что касается меня, то я могу на собственном опыте сказать, что, может быть, в силу того, что в прошлой жизни я искренне принимал прибежище в Трёх Драгоценностях, в этой жизни с очень юного возраста у меня возникало очень много благоприятных условий, которые вели меня к Дхарме.

Я помню, когда я был ещё совсем маленьким мальчиком, если я играл в карты, если я блефовал, то моментально проигрывал. В то время я ещё не понимал закон кармы, я был ещё слишком мал для этого, но я уже увидел эту закономерность: если я обманываю, блефую, то я проиграю. Поэтому для того, чтобы я выиграл, я должен был играть честно. Если я честно играл, я выигрывал, поэтому мне приходилось всегда быть честным. Это тоже благоприятное условие. У некоторых других людей всё происходит наоборот. Если они обманывают, они получают всё, что им надо, если они пытаются жить по правилам, честно, у них ничего нет. Это очень неблагоприятное условие. Если человек обманывает, лжёт, предаёт и становится при этом всё богаче и богаче, то это очень нехороший признак. Это признак того, что его карма рождения в аду ещё не полностью сформировалась, то есть, она как бы ещё не обрела полноту, завершенность, и сейчас добираются недостающие ее части. И поэтому, чтобы сформировалась полная карма рождения в аду, нужно, чтобы вся позитивная карма истощилась, и поэтому та небольшая позитивная карма, которая у этих людей еще есть, очень быстро проявляется, для того чтобы полностью истощиться.

У некоторых моих учеников, когда они начинают практиковать Дхарму, возникают проблемы, это очень хорошо. Потому что эти проблемы, вы должны понимать, очищают вашу негативную карму рождения в низших мирах. И также, если кто-то из моих учеников хотя бы немного обманет, у него тут же возникнут проблемы. Это тоже хороший признак. Это благоприятные условия для Дхармы. Вы должны понимать, что Будда накапливал заслуги и мудрость в течении трёх неисчислимых кальп, и со своей стороны он создал все благоприятные условия, для того чтобы освободить всех живых существ от сансары, то есть, Будда, со своей стороны, полностью готов к тому, чтобы помочь нам, у него есть всё

для этого. Но мы со своей стороны теперь должны сделать что-то для того, чтобы получить эту помощь от Будды. Чистая Земля – это одно из условий, которое создал Будда для нашей практики.

Теперь шесть видов страданий. Здесь Лама Цонкапа говорит, что в толковании текста «Послание к другу» Нагарджуны, говорится о семи страданиях в этой связи, но поскольку последнее, седьмое страдание как бы итог всех предыдущих, то в целом объясняется шесть видов страданий. Так что, противоречия здесь нет, семь и шесть в равной степени правильно, но лучше говорить о шести страданиях, зачем повторяться, раз седьмое есть повторении предыдущих шести.

Первое страдание, это страдание от неопределённости. В сансаре нет никакой определённости. Где бы вы ни рождались, у вас нет уверенности, что вы всё время будете рождаться в этом мире, вполне возможно вы попадёте куда-нибудь вниз. И у вас также нет никакой определённости в отношении ваших друзей. Например, в этом году этот человек – ваш друг, а кем он станет в следующем году, вы не можете сказать наверняка. Может быть, он станет вашим злейшим врагом. Может быть, люди, которые были вашими родителями, в вашей прошлой жизни, в этой жизни ваши злейшие враги. И в этом тоже порочность в сансаре, потому что в сансаре нет ничего определённого.

Однажды Мунгалааяна, ученик Будды Шакьямуни, отправился в один дом, чтобы попросить там милостыню. И поскольку он был ясновидящий, обратив свой взор на это семейство, он увидел, что отец этого семейства пошёл удить рыбу в озере и выловил рыбину. Эта рыбина была его матерью в прошлой жизни. Она переродилась рыбой, и он её поймал. Отец этого главы семейства переродился собакой, а враги его прошлой жизни родились его детьми. И вот он приготовил себе на обед новое тело своей матери, съел его, кости бросил собаке, которая была его отцом, пнул её ногой, а потом стал убаюкивать на руках своих врагов. И Мунгалаянапутра сказал: «Поедать плоть своей матери, ставшей рыбой, пинать ногой отца, ставшего собакой, и баюкать на руках детей, бывших врагами, вот вся порочность сансары». Подобное в сансаре постоянно происходит.

Даже в этой жизни ваши друзья и враги меняются ролями. Враги и друзья – такие неопределённые, относительные понятия, поэтому не стоит привязываться к друзьям и чувствовать слишком большое отвращение к врагам. Мы должны понимать, что в сансаре нет ничего надёжного, ничего постоянного, и всё меняется. Поэтому не следуйте привязанностям. Постарайтесь равностно относиться ко всем. Друзья станут врагами, враги станут друзьями, поэтому, зачем же привязываться к одним и слишком сильно ненавидеть других. Старайтесь их всех видеть равными, и тогда ум станет сильным. И также надо желать всем им счастья.

В данном случае равностность не означает, что если у вас есть дети, например, или семья, надо отказаться от них, бросить их и пойти общаться с другими людьми, заботится о каких-то других людях, это глупо. Здесь равностность означает, что также как вы заботитесь о своей семье, о своих близких, о своих детях, старайтесь заботиться и о других людях. Старайтесь в равной степени заботиться обо всех: о своих детях и о других людях. Это правильный подход к равностности.

Равностность не должна быть похожа на коммунистическую уравниловку. Что такое коммунистическая уравниловка? Это когда всех «гребут под одну гребёнку». Если люди богатые, а большее количество людей бедные, надо всех сделать в равной степени бедными. Это не правильно. Не надо уничтожать этих богатых людей, надо всех поднять на уровень этого богатства. Если вы отказываетесь от любви к своим родственникам, к своим близким, говоря о том, что надо всех любить одинаково, то это все равно что сделать всех бедными. И тогда вы ни тем и ни другим и вообще никому не сможете помочь. Вы должны понимать, что ваши члены семьи, ваши родственники, друзья – это те, с кем вы связаны особой кармической связью. И поскольку у вас особо тесная кармическая связь, если вы им будете помогать, то

помощь может стать более действенной, потому что у вас есть кармическая связь с ними. И поэтому эти люди, если вы будете давать им какие-то советы, они будут к вам прислушиваться, и советы ваши могут принести им пользу. Если же вы чужим людям будете что-то советовать, они не будут вас слушать.

Например, я испытываю одни и те же чувства к жителям Калмыкии, ко всем у меня одно и то же отношение. Но о вас я забочусь больше и даю вам больше драгоценных наставлений, потому что у меня именно с вами есть более тесная кармическая связь. И поэтому я могу принести вам больше пользы, чем другим людям в Калмыкии. А если бы я, допустим, сказал, что я должен в равной степени помогать всем калмыкам, вам достаточно десяти минут учения и мне нужно ехать по районам чтобы давать такое же учение всем остальным людям. Я бы поехал по районам, стал бы всех собирать к себе на учение, и я бы не смог помочь этим людям. Поскольку у меня нет с ними такой крепкой связи как с вами, мне было бы очень трудно им помочь. И точно также и вы можете гораздо больше помочь своим детям, своим родственникам, чем кому-то другому, но, помогая им, вы должны желать, чтобы в будущем вы могли также помогать и остальным живым существам в той же мере. «Да смогу я в будущем, подобно буддам и бодхисатвам, помогать всем живым существам», - вот такой должна быть ваша равносность. Внутренне вы должны относиться ко всем одинаково, стараться в равной степени желать всем счастья, но на внешнем уровне, вы должны больше отвечать за свою семью, за людей с которыми вы связаны непосредственно.

Итак, когда вы размышляете о страданиях неопределённости, здесь вы должны также думать о том, что очень важно не слишком сильно привязываться к своим друзьям и не слишком ненавидеть своих врагов. Просто в сансаре нет ничего надёжного и определённого. К тому же, не надо слишком привязываться к своим вещам, к положению в обществе, к карьере, это тоже ненадёжно. Тот, кто был президентом в том году, в этом превратился в ничто. Если вы очень сильно привыкаете к вниманию со стороны окружающих, то когда люди забывают вас, перестают уделять вам внимание, это для вас как большая болезненная рана в сердце. Если вы спросите знаменитых людей, чего они боятся, то видимо больше всего они боятся того, что люди в будущем могут про них забыть, перестать уважать их, игнорировать – вот этого они боятся больше всего. Для них это было бы очень больно. Поэтому для вас очень важно, какое бы вы положение в обществе ни достигли, понимать, что оно ненадежно.

Это то же самое, что играть в драматическом театре. Вот вы играете на сцене, изображаете героя, потом после окончания спектакля люди попросят у вас автограф, в это время вы ещё живёте в образе героя, а потом вы уходите домой и весь героизм заканчивается. Но люди очень любят цепляться за прошлое, они довольно часто живут прошлым, привязаны сильно к своему прошлому. А некоторые же, наоборот, живут только одним будущим. То есть, они всё время боятся того, что им может готовить будущее. Что там случится со мной потом, в дальнейшем? Они боятся того, чего им бояться не надо, но не боятся того, чего им следует бояться. Такое поведение свойственно существам в сансаре. Поэтому очень важно находиться в настоящем.

Что такое настоящее? Это каждый проходящий момент, каждое мгновение, каждая секунда. Это и есть реальность. Именно здесь вы живёте, в этой реальности, которая отсчитывает минуты, секунды, мгновения. Что такое прошлое? Это то, чего уже нет. Всё, с ним покончено, его нет. Вы же цепляетесь за него, вы влезаете в него постоянно, вы пытаетесь претворить своё прошлое в реальность, хотя его уже не существует. И у вас проблемы, у вас депрессии, у вас тоска. И эти проблемы вовсе не помогут вам достичь отречения. С другой стороны, вы забираетесь в будущее. И тоже у вас проблемы, они такие же бессмысленные. Они добавляют вам тревоги и беспокойство, лишь добавляют омрачённости. У вас столько страхов, столько паранойи. Вы не думаете о том, чего вам действительно стоит бояться. Вы создаёте себе какие-то паранойи, какие-то идеи фикс, искусственно созданные, и их начинаете бояться.

Ваша ситуация такова, что вы не боитесь туберкулёза, которым реально страдаете, зато боитесь, что прибежит какое-то дикое животное, какой-то дикий хищник и сгрызёт вас. Вот чего вы боитесь. Глупо. В сансаре мы все так и живём: мы сидим и трясемся от страха, думая что вот-вот из темноты на вас запрыгнет какой-нибудь дикий зверь и сожрёт вас, зато не думаем вообще о том туберкулёзе, которым мы давно боеем. Вот что очень опасно, вот что надо лечить. А мы этого почему-то совсем не боимся. Поэтому я и говорю, что мы не боимся того, чего нам надо бояться. Этого бояться очень важно, потому что этот страх заставит вас принимать лекарство. А все остальные страхи – это дурацкие страхи, это паранойи. Вы боитесь чего-то не реального, вы боитесь своих же умственных творений – фикций. Поэтому не надо иметь слишком много дурацких концепций.

Чего вы вообще боитесь? Расставание с желанным и приятным – это, несомненно, неминуемо с вами произойдет, потому что это часть сансары. Боитесь вы этого или не боитесь, вам это предстоит испытать. Вы будете расставаться с приятным, вы постоянно будете сталкиваться с неприятным, это тоже часть сансары. Старение, болезнь, смерть – всё это вас ждёт. Поэтому, если вам это не нравится, вы должны себе сказать: «Это всё следствие перерождений под властью омрачений». Надо вылечить от этой болезни омрачений, которая подобна туберкулёзу. Вот эта болезнь, действительно, по-настоящему опасна. Шантидева говорил, что с безначальных времён и по сей день, мы никогда не лечили эту болезнь. Это ужасная болезнь. Когда проявляется один из худших симптомов этой болезни, вы обречены тысячи и тысячи лет страдать в аду. Вы мучаетесь, ваше тело пожирает пламя. Это проявление, это симптомы негативной кармы, которая порождена этими омрачениями. Думайте об этом, и тогда вы начнёте бояться того, чего вам стоит по-настоящему бояться. А когда вы задумаетесь над этими страданиями, то тогда все ваши паранойи, все ваши глупые страхи рассеются.

Для меня размышление над страданиями сансары и страданиями низших миров очень полезно. Когда я думаю о том, как я сам страдаю в сансаре, это мне помогает развить отречение. Но когда я думаю о том, что другие испытывают абсолютно те же самые страдания, что и я испытываю в сансаре, тогда я чувствую к ним сострадание. И сострадание я чувствую ко всем, вне зависимости от того, богатый человек или бедный. Все они находятся в одном и том же положении, все они одинаково страдают.

Например, сейчас у вас какое отношение? Когда вы видите очень больного, очень страдающего человека, вам его жаль, вы ему сострадаете, вам легко ему сострадать. Но, допустим, ваш сосед, который богаче вас, это другое дело. Он купил себе новый Мерседес, он ходит в очень дорогой одежде. И вот он в этом дорогом костюме выходит из дома, садится в свой новый Мерседес, включает двигатель, и вы его видите из окна. К нему вы сострадание почувствовать не можете. Вместо сострадания вы чувствуете зависть. Почему? Потому что вы не понимаете страдающей природы сансары. Вместо того, чтобы стать объектом вашего сострадания он становится объектом вашего вдохновения. «Как здорово, как бы и мне таким стать», - думаете вы. Вы не можете породить к нему сострадание, потому что не понимаете, как следует, учение о четырёх Благородных Истинах, вы не понимаете, что такое природа страданий сансары.

Например, через главного врача в какой-то больнице, проходит очень много разных пациентов. Одни из них бледные, немощные, несчастные. Другие – уверенные в себе, ходят в костюмах, с галстуком, но внутри у них все разлагается. И врач чувствует одно и то же сострадание ко всем, он понимает, что они одинаково больны. Если они не будут лечиться, то могут в любой момент умереть, поэтому врач испытывает к ним одинаковое сострадание. Мы же не можем почувствовать сострадание ко всем живым существам, потому что не понимаем их истинного положения. Если вы четко поймете, что когда человек рождается под властью омрачений, он становится неотделимым от страдания, то есть его природой становится страдание, ваше отношение изменится. Тогда вам легко будет почувствовать сострадание ко

всем живым существам. Поэтому для тренировки ума махаяны, для развития сострадания ко всем живым существам, очень и очень важно освоить учение о четырёх Благородных Истинах.

Чем более подробно вы узнаете о всех страданиях сансары, чем лучше вы понимаете, каким образом вы вращаетесь в сансаре, что заставляет вас вращаться в сансаре, тем больше вы ощущаете сострадание ко всем живым существам, которые также как и вы страдают в сансаре. Чем больше у вас оснований для этого, для сострадания, тем легче его породить, тем сильнее оно будет становиться. Что для вас сейчас является объектом сострадания? Человек, который лишился ноги, человек, который голодает. При виде этих людей вы готовы расплакаться. Вы говорите: «О, какая жалость, беденький». У вас очень маленький объект сострадания, у вас очень мало материала, мало оснований для чувства сострадания в данный момент. Поэтому вы не можете расширить своё сострадание на всех живых существ. Не думайте, что сострадание бодхисатв ко всем живым существам – это какое-то чудо, недостижимое чувство, которое только им под силу. Ничего подобного. Если у вас будет столько же материала, столько же оснований для этого чувства сострадания, как у бодхисатв, вам нетрудно будет его породить.

Вопрос: Пять страданий от рождения относятся только к людям или ко всем живым существам?

Ответ: Как я вам уже говорил, они распространяются на всех живых существ.

Вопрос: Как проявляются страдания в мире без форм?

Ответ: Даже в мире без форм живые существа рождаются в благоприятном месте для омрачений. И они рождаются в месте, где есть страдания, потому что и там есть всепроникающее страдание. Также они испытывают страдания в процессе рождения, потому что и там есть всепроникающее страдание. Не смотря на то, что в мире без форм нет страдания от страданий, там есть всепроникающее страдание, то есть, основа для страданий.

Всепроникающее страдание есть во всех трёх мирах: в мире форм, в мире без форм и в мире желаний. Теперь я расскажу вам, что такое три мира.

К миру желаний относятся живые существа, которые испытывают сильное желание. Это мир людей, мир голодных духов, мир животных, мир ада, мир полубогов и некоторые миры богов. Больше всего живых существ обитает в мире желаний. После развития шаматхи, когда у живых существ ослабевают желания, ослабевают привязанности, они перерождаются в мире форм.

Существует четыре мира форм, которые называются: первый уровень сосредоточения, второй, третий, четвёртый или говоря по-другому первая, вторая, третья, четвертая дхьяны, но эти уровни сосредоточения развиваются, только после развития шаматхи. После шаматхи существо уже видит объекты желания как грубые, как не удовлетворяющие, а качества мира форм он воспринимает как умиротворяющие и утончённые. Благодаря такому восприятию, временно отказываясь от объектов желания, он достигает первой, второй, третьей и четвёртой дхьяны. И тот, кто попадает в первую дхьяну, рассматривает вторую дхьяну, как умиротворяющую, первую же – как не умиротворяющую, и в силу этого отказывается от первой дхьяны и переходит на вторую.

Итак, с первой по четвёртую дхьяны относят к миру форм, и те существа, которые прибывают на этих уровнях, обладают тонким энергетическим телом. Эти существа уже не подвержены грубым формам страдания – страданиям от страдания, зато испытывают страдание перемен.

Что касается мира без форм, то существует четыре уровня мира без форм: пространство, сознание, ничто и вершина бытия. То, что сейчас я объясняю, приводится в тексте Абхисамаяламкара. Благодаря этому объяснению вы сможете разобраться, что такое мир форм, мир без форм и что такое мир желаний.

Подобный путь практикуется в индуизме, а в буддизме он относится к мирскому уровню. Он не освобождает от сансары, потому что тот, кто достигает его вершины, достигает вершины сансары, а затем может опять упасть вниз с этой вершины. Практикуя этот путь, невозможно пресечь сансару.

После четвертой дхьяны практикующий, погружается в сосредоточение, подобное пространству. Это просто созерцание пространства, как отсутствие любой формы, как отсутствие любых концепций. То есть, здесь не существует различий между желательным и не желательным, умиротворяющим и не умиротворяющим, это просто созерцание отсутствия формы, отсутствия концепций. И это созерцание, называемое пространством, приводит практикующего на первый уровень мира без форм, который так и называется – пространство. Обитатели мира без форм также не имеют тела, они бестелесные, они представляют собой чистое сознание. Но, говоря логически, невозможно чтобы они вообще не имели никакую энергетическую оболочку, хотя бы наитончайшую, но обязательно, какую-то энергетическую оболочку они должны иметь. Потому что ум обязательно должен на что-то опираться. Почему этот мир называется мир без форм? Потому что, по сравнению с миром желаний и миром форм, обитатели мира без форм не имеют таких форм. Они обладают тонкой энергетической формой. Она служит лишь опорой сознания, которая практически не ощутима.

Переходя на следующий уровень практикующие перестают концентрироваться даже на пространстве. Пространство уже кажется им чем-то внешним, чересчур грубым объектом. Тогда они переходят к созерцанию своего собственного сознания. Просто сознания. Иногда некоторые думают, что Махамудра и Дзогчен – это простое сосредоточение ума. Но подобное созерцание ума мало чем отличается от индуистских практик. Те, кто практикует индуизм, достигают второго уровня мира без форм. Но это мирской путь. Правда, у этих практикующих уже есть шаматха. Их сосредоточение гораздо выше уровнем и яснее, чем у вас. Они способны пребывать просто в ясном и познающем состоянии ума. У них это получается гораздо лучше, чем у вас.

Но чего у них нет? У них нет отречения. Они не понимают, что всепроникающее страдание – это страдание. Они признают страдание страдания и страдание перемен, и хотят отбросить эти страдания. Но они не понимают, что всепроникающее страдание – это тоже страдание, поэтому у них нет желания освободиться от всепроникающего страдания, и поэтому у них нет настоящего отречения. У них также нет и Бодхичитты, поэтому какой бы практикой они ни занимались, она не становится причиной освобождения – состояния будды. Кроме того, у них нет мудрости, познающей пустоту. А без этой мудрости, даже если вы миллионы жизней будете созерцать свое ясное и познающее сознание, вы не сможете подсесть сансару под корень. Поэтому Махамудра и Дзогчен должны быть связаны с Тремя Основами Пути. В противном случае, эти медитации превратятся в небуддийские практики. Они будут даже хуже, чем концентрация на сознании индуистов, потому что у тех, по крайней мере, есть шаматха.

На следующем этапе практикующий осознает, что сознание – это также концепция, и погружается в полностью неконцептуальное состояние. Это третий уровень мира без форм – пребывание вообще без концепций. Но если вы избавитесь от всех концепций, вы не сможете освободиться от сансары. Если неконцептуальное состояние освобождает вас от сансары, то значит и глубокий сон тоже должен освободить вас от сансары.

Что такое неконцептуальное состояние? Это когда вы закрываете уши, глаза, и ни о чем не думаете, но это вас не может освободить. Если у вас какая-то проблема, а вы просто зажмуриваетесь, чтобы не видеть этой проблемы, если вы, как ребенок, внушаете себе, что этой проблемы не существует, то тем самым вы не решите ее.

На следующем уровне сознания они осознают, что неконцептуальность – это тоже концепция. Отбросив и эту концепцию, они превращаются в подобие каменного изваяния. Хотя их сознание остается, оно перестает функционировать. Это похоже на глубокую заморозку сознания. Какой в этом смысл? Говорят, что когда температура падает до -273 C , движение частиц полностью останавливается, и все как бы полностью замораживается. Вот в таком же замороженном состоянии сознания пребывают и они. Это называется вершиной сансары или вершиной бытия. Когда прекращается движение частиц, прекращается и всякое колебание, и они думают, что подобное состояние и есть нирвана. Но когда у них заканчивается эта карма, они вновь падают в низшие миры.

В Абхисамаямламкаре приводится следующий пример. Когда стрелу выпускают в воздух, сначала она поднимается вверх, но далее под действием силы тяжести она начинает опускаться вниз. Также и на пике бытия – когда истощается сила сосредоточения, заканчивается карма, вы вынуждены упасть в низшие миры.