

Итак, как обычно, сначала развейте в себе правильную мотивацию, мотивацию укротить свой ум. В прошлый раз мы говорили о первом аспекте первой благородной истины, о непостоянстве. То, что есть внутри нас это концепция постоянства, из-за которой у нас возникают самые разные концепции, очень много омрачений. Сначала мы не знаем Дхармы, и нам неинтересно практиковать из-за концепции постоянства. Затем мы откладываем, а потом, даже если мы практикуем, то из-за концепции постоянства наши практики нечисты, а когда приходит время смерти, мы жалеем, что ничего не успели сделать. Концепция постоянства похожа на то, как человек, выпавший из самолета, думает, что он не падает. Из-за цепляния за концепцию постоянства мы думаем, что мы будем жить очень долго, и это много раз обманывало нас в предыдущих жизнях.

Буддийская философия утверждает, что любая материя в момент существования разрушается, это ее неотъемлемое свойство. Существование и разрушение происходят одновременно. Существование это причина разрушения. Я говорил вам о четырех непостоянствах. Первое это тело, которое непостоянно, поэтому рождение заканчивается смертью. Второе – неизбежное расставание. Третье – растрата, истощение всего накопленного. Четвертое это нестабильность нашего высокого или низкого положения.

У нас внутри есть эти четыре концепции постоянства. Мы думаем, что будем жить долго из-за цепляния за эту концепцию. Это обман. Второй обман заключается в том, что мы будем долго находиться вместе. Третий обман, как я вам говорил, возникает от мысли о том, что чем больше будем копить, тем больше накопим, будем богаче. Четвертый – мысль о том, что чем выше статус, тем дольше мы будем в нем находиться.

У каждого человека есть цепляние за эти четыре аспекта концепции постоянства. Но поскольку у людей разные виды цепляния, у каждого превалирует один из аспектов. У пожилых людей цепляние за аспект долгой жизни меньше, а у молодых – сильнее. На самом деле не ясно, кто умрет раньше – бабушка или внук. Бабушки знают, что скоро умрут, поэтому у них четки в руках. А молодежь думает, что смерть далеко, поэтому не готовятся. А бабушки, которые сейчас держат четки в руках, когда были молодыми, не держали в руках четок, потому что в тот момент у них было сильное представление о долгой жизни. Когда человек становится пожилым, то цепляние за этот аспект постоянства становится слабее, поэтому пожилые чаще обращаются к духовности.

А, например, у бизнесменов другое цепляние: они думают, что, чем больше будут копить, тем больше будет становиться их богатство. Цепляясь за этот аспект постоянства, они становятся рабами накопления. У большинства политиков сильно цепляние за постоянство высокого положения. Они учатся достигать цели и устранять конкурентов. Но, достигнув высокого положения, они убеждаются, что оно не прочно, и в конце концов падают оттуда. Итак, нет прочного высокого положения. Самое лучшее место – внизу. Если вы сидите на земле, вам некуда падать. Когда вы сидите на высоком месте, вы боитесь упасть и переживаете, слушая, кто и что говорит о вас. Вместо того чтобы думать и готовиться к будущей жизни, которая может начаться уже завтра, вы пытаетесь укрепить свое нынешнее положение и доказать, что вы хороший человек. Все это – бесполезная деятельность. Достигнув высокого положения, вы становитесь высокомерным, потому что вы считаете свое положение прочным.

Я расскажу вам шутку. Одна обезьяна сидела на высокой ветке дерева. Увидев, что в яму под деревом упал лев, она подумала, что наверху очень хорошо, и она будет все время сидеть на ветке. Она начала насмехаться надо львом: «Хорошо, что ты попал в яму! Сейчас придут охотники и снимут с тебя шкуру». Но теория оказалась верной – высокое положение заканчивается падением. Ветка сломалась, и обезьяна очутилась в яме вместе со

львом. «Левушка, – сказала обезьяна, – ты не поверишь, я пришла извиниться перед тобой». Иногда вы поступаете точно так же.

Поэтому взлеты и падения, белые и черные полосы случаются в жизни каждого, не смотрите на людей свысока. Когда у вас высокое положение, не думайте, что это навсегда. Когда-нибудь вы обязательно упадете, поэтому надо быть готовым к падению. Когда вашим делам сопутствует успех, не надо летать, гордиться. Когда успех закончится, вам будет больнее, чем людям, на которых вы смотрели пренебрежительно. Многие бизнесмены, политики ведут себя как та обезьяна: смотрят на людей свысока, унижают их. А когда они падают, им становится стыдно.

Умный человек, когда у него что-то есть, помогает людям, у него нет высокомерия, он скромный, поскольку знает, что однажды он может потерять все. Когда он теряет свое состояние и положение, он к этому готов и не чувствует стыда. Вы должны знать, что конец высокого положения есть падение, и перестать за него цепляться.

Таковы четыре аспекта. Каждый день напоминайте себе эти четыре аспекта непостоянства. Конец рождения – смерть. Конец накопления – растрата, конец встречи – расставание. Конец высокого положения – падение. Ставьте себя на место, если забудете.

Что значит заниматься медитацией? Не обязательно медитировать формально. Медитация – это ознакомление своего ума с позитивным образом мысли, привыкание к нему. В настоящий момент наш ум очень близко знаком с концепцией постоянства. В каждый момент мы планируем, думая, что будем находиться в этом мире очень долго. Каждый день, напоминая себе о непостоянстве, вы будете вспоминать о Дхарме, об учении.

В чем преимущества этого? Первое – когда вы будете говорить себе, что не будете жить долго, вы будете вспоминать о Дхарме, готовиться к будущей жизни. Второе – вы будете говорить: не надо откладывать Дхарму, надо начать немедленно, завтра я могу умереть. При этом вы будете не просто как-то практиковать, ваша практика будет становиться чистой, вы будете делать ее с энтузиазмом. Чистота будет возрастать из-за напоминания о непостоянстве и смерти, поскольку ничто мирское не будет вас интересовать. Но не надо впадать в крайности. Один день легко помнить о непостоянстве, но главное – помнить об этом всегда, напоминать себе постоянно.

Практично себе напоминать, что существует пятьдесят процентов вероятности, что вы завтра умрете, но также есть вероятность, что завтра вы останетесь живы, и надо готовиться к завтрашнему и последующему дню. Надо поступать практично, помня о том, что, возможно, вы будете жить.

Обычно для практики напоминания о непостоянстве и смерти используют изображения скелетов. Но вам можно поместить изображение самолета и себя, падающего, для напоминания о вашем истинном положении, потому что мы обманываем себя относительно истинного положения дел.

Теперь второй аспект первой благородной истины – **страдание**. Почему мы должны думать об этом? Потому что мы думаем, что сансара, на самом деле имеющая природу страдания, несет в себе качества наслаждения, счастья.

Наш ум и тело, родившееся под контролем омрачений, сами по себе обладают природой страдания. До тех пор пока мы не излечимся от болезни омрачений, кем бы мы ни стали, куда бы ни уехали, чем бы мы ни обладали, мы будем испытывать страдания. Наш ум

полагает, что мы будем счастливы, если станем кем-то, что-то обретем или куда-то уедем: «Тогда-то и там-то я буду счастлив». Мы никогда не думаем, что именно здесь надо быть счастливым. Например, человек, больной туберкулезом, какого бы положения ни добился в обществе, все равно останется больным. Даже став мэром города, но не излечившись от болезни, он будет страдать. Куда бы он ни уехал, болезнь уедет с ним. Чем бы он ни обладал, как бы ни оделся, чем бы себя ни украсил, туберкулез останется с ним.

В сансаре мы страдаем болезнью омрачений. Скажите себе: «Пока мы не избавимся от омрачений, куда бы мы ни поехали, кем бы ни стали, чем бы ни обладали, проблемы останутся те же самые». Когда человек достигает убежденности в этом, он обретает некоторый уровень отречения. Например, больной, отрицающий свою болезнь, не будет принимать лекарства, сколько бы врач ему их ни выписывал. Точно так же, если у вас нет убежденности в том, что вы страдаете болезнью омрачений, у вас не возникнет желания освободиться от нее. Сколько бы Учитель ни давал вам нектара Дхармы, вы не станете его пить.

Понимание природы страданий, вашей природы, может помочь вам взрастить некоторый уровень отречения. Поэтому сейчас вы, как человек, знающий о своей болезни, не должны сильно радоваться. У вас нет времени для наслаждений, потому что ваш ум занят лишь поиском лекарства и излечением. Я даю вам подлинную Дхарму.

Как мы воспринимаем себя сейчас? Мы не воспринимаем свое тело и ум как страдание. Мы думаем, что наше тело – объект наслаждения, основа для радости и счастья, поэтому мы сильно заботимся о нем. Что мы думаем, когда начинаем испытывать страдания? Мы полагаем, что кто-то извне насылает на нас страдание. Мы не думаем, что тело и ум – основа наших страданий. Какую бы одежду и косметику мы ни использовали, наше тело – это не только основа страданий, это собрание тридцати шести нечистых субстанций. Поскольку мы не воспринимаем себя как основу страданий, а тело свое тело – как нечто уродливое, мы начинаем о нем заботиться, пытаемся сделать его привлекательным. Каждый день мы пытаемся сделать его красивее, но с каждым днем оно становится все менее привлекательным. От этого мы приходим в отчаяние, а следовало бы приходиться в отчаяние от своих омрачений.

Буддизм говорит: мы боимся того, чего не следует бояться, и не боимся того, чего бояться действительно стоит. Вы стареете и становитесь некрасивыми – зачем бояться этого? С момента, когда вы зародились в чреве матери, вы были некрасивыми – простой плотью. С этого момента вы начали стареть. Красота – это просто концепция. Вы думаете, что этот отросток посреди вашего лица, который вы называете носом, красив, но на других планетах это уродство. Наше воображение придает красоту этому образованию на лице. Вы даже пытаетесь изменить его форму с помощью операции.

Иногда вы считаете, что обладаете природой уродства или красоты. Если кто-то вам говорит, что вы красивы или уродливы, не верьте этому, они обманывают вас, потому что они сами обмануты. Они сами хотят быть красивыми. Вы не красивы и не уродливы. Когда мне говорят, что я красив, я воспринимаю это как обман. Я так же красив, как Борис.

Для женщин, особенно молодых, трудно принять такое лекарство – оно очень горькое, но весьма полезное. С научной точки зрения в лице нет ничего реального. Когда люди видят вас, на самом деле они видят отражение света. В вашем лице нет красивых отражений света, есть отражения, которые кажутся кому-то красивыми. Нет такого света, который был бы красив сам по себе. Есть вещество, отражающее свет, и есть глупые люди, которые говорят: «Какое красивое лицо! Какой цвет лица!» С научной точки зрения нет красоты как

таковой. Думайте так, и, когда вы будете становиться некрасивыми, у вас не будет проблем.

Не только тело наше некрасиво, ум и тело есть основа для страдания. То, что мы обладаем основой страдания, и то, что мы получили рождение под контролем омрачений, заставляет нас размышлять над тем, какие страдания нам предстоит испытать в будущем и какие страдания мы испытали в прошлом. Это здравомыслие.

Не надо называть себя буддистом или йогой. Но размышляйте над реальностью, которая нас окружает. Мне интересны научные открытия, при этом уравнения и формулы не так важны. Думайте о страданиях прошлого, и, если вы не будете осторожны, страдания прошлого и настоящего станут страданиями будущего. Об этих страданиях я буду говорить.

Если вы не будете лечить болезнь омрачений, то вас ждут страдания. Болезни тела – ерунда по сравнению с ними. Что-то болит – можно выпить таблетку, принять лекарство или, в конце концов, умереть – и все прекратится. А в результате омрачений ваша болезнь такова, что от нее невозможно выпить лекарство.

Из-за этой болезни вы получаете рождение в сансаре, в одном из шести миров. Первый – мир ада. В прошлом в течение многих эонов мы испытывали страдания в аду. Сейчас мы получили человеческое рождение и забыли о них. А ведь когда-то мы страдали в мире ада и молились о получении человеческого рождения и встрече с Дхармой для достижения совершенного счастья. Вы получили человеческое рождение, но забыли, зачем вы его получили. Обретя его, вы решили, что будете жить здесь вечно.

Нагарджуна говорил: «Трижды в день напоминайте себе о страданиях низших миров и страданиях сансары». Памятование о страданиях в низших мирах поможет вам взрастить отречение и прибежище, поможет избавиться от отчаяния и страданий нынешней жизни. Когда у нас возникают маленькие проблемы, вы паникуете. Но тем самым вы создаете причину для рождения в низших мирах, а там – настоящая беда. Человек, который помнит о рождении в низших мирах, какие бы проблемы у него ни возникали в этой жизни, не испытывает отчаяния. Получив человеческое рождение, вполне можно пережить какие-то трудности. Но мы ведем себя как избалованный ребенок, который плачет, занозив пальчик.

Если от мужчины женщина ушла к другому, он говорит, что у него случилась беда, и не хочет жить. Это не беда, это дурацкий детский ум.

Здоровый образ мыслей – это когда расставание с желаемым объектом не воспринимается как беда. Такова природа: всякая встреча кончается расставанием. Даже если вы потеряли ногу в дорожном происшествии, это не беда. Вы должны так думать: «Не беда. В таких катастрофах люди умирают, а я не умер, мне повезло. Ведь если б я умер, то мог бы попасть в низшие миры». Если вы будете думать так, то у вас никогда не будет депрессии.

Если по совету Нагарджуны вы будете думать о страданиях в низших мирах, вам не будет нужен никакой психолог. Это все – детские игры. Психоаналитики сами запутались в своих проблемах, поэтому они вас еще больше запутают. Когда у вас есть глубокая философия, вам не нужен психоаналитик. Когда у вас нет такого образа мыслей, тогда ваш ум создает сам себе много проблем. Даже если ваше тело здорово, ваш ум будет говорить, что, может быть, у вас есть болезнь. Каждое недомогание он будет превращать в болезнь. Вы

начинаете так думать, и вам кажется, что здесь начинает чесаться и там тоже. Человеческий ум заставляет вас испытывать то, что кажется ему существующим. Вируса нет, вирус в уме.

Нервная система сама себя доводит до паранойи. Человек о чем-то начинает думать, и иммунная система становится слабой. Когда вы начинаете думать о болезнях, ваше тело откликается и начинает болеть. Раньше в Бурятии и Калмыкии не было врачей и лекарств. Люди имели здоровые мысли, поэтому у них было здоровое тело.

Думайте о болезнях омрачений. Вы очень боитесь болезней тела, но самое страшное это болезнь омрачений. А когда вы будете знать, как полезно думать о страданиях низших миров, тогда вы будете с большим желанием слушать учение об этом. Не просто думать о каких-то страданиях, а о тех, от которых вы избавились в результате человеческого рождения. Но это на короткое время. Если вы не избавитесь от омрачений, то опять попадете в низшие миры. Вы получили визу в мир людей, как приз, на короткое время.

Зная это, всеведущий Будда привел такой пример: на дне океана живет слепая черепаха. В течение всей жизни она сидит на дне океана, и раз в сто лет всплывает на поверхность. Океан – это сансара. На его поверхности плавает золотое ярмо, которое символизирует драгоценную человеческую жизнь. Черепаха, слепота которой – неведение, всплыв на поверхность, попадает головой в золотое ярмо. Из-за неведения большую часть времени вы создаете неблагую карму и очень мало создаете благой кармы, причин счастья. Из-за этого вы так же редко, подобно слепой черепахе, всплывающей на поверхность раз в сто лет, вы получаете человеческое рождение. Всплыть наверх – значит получить человеческое рождение. Но мы получили не просто человеческое рождение, а драгоценную человеческую жизнь, которую так же трудно обрести, как черепахе сложно попасть головой в золотое ярмо, плавающее на поверхности.

С вами сейчас произошло чудо! Завтра, если не будете осторожны, вы можете умереть и попасть в мир ада. Может быть, ваша виза закончится завтра – кто знает? Когда вы будете размышлять о страданиях ада, то нынешние ваши страдания исчезнут. Поэтому, размышление о том, что мы обладаем природой страдания, т. е. над вторым аспектом истины страдания, очень полезно.

Однажды, в прошлом, в горах Тибета жил йогин, который размышлял о страданиях живых существ и занимался медитацией на страдания в низших мирах, но не мог достичь никаких реализаций. Ему было непонятно, почему с ним такое происходит. Однажды он прочел «Ламрим» Пятого Далай-ламы. В этом тексте было следующее наставление: «Не думай о том, как страдают в низших мирах другие. Думай о том, что завтра умрешь и сам будешь там страдать. Представь, каково это, и обратись к прибежищу в Будде, Дхарме и Сангхе с просьбой защитить тебя от рождения в низших мирах. Тогда у тебя возникнет чистое прибежище».

Таков первый уровень, на котором становятся настоящими буддистами. Я говорил вам, что не знаю, какие вы буддисты. Может, среди вас всего два настоящих буддиста. Потому что в наши дни очень мало кто размышляет о страданиях рождения в низших мирах. В наши дни все, кто считает себя буддистами, думают о махамудре, дзогчене, тантре, о получении посвящений. Такое происходило и в Тибете. Индийские махасиддхи тогда сказали: «Тибетцы получают посвящения в сто божеств, но не получают реализации ни одного божества. Мы же получаем посвящение одного божества, но получаем реализации ста божеств».

Первый аспект – непостоянство – поможет вам не потеряться в этой жизни, повернуться к Дхарме. Второй аспект поможет вам стать настоящими буддистами, взрастив в уме истинное отречение, а затем и подлинную бодхичитту. Как говорил Шантидева, без отречения невозможно взрастить бодхичитту. Если у вас самих нет желания освободиться от сансары, как вы сможете пожелать это другим?

Размышляя об адах, вы рассматриваете страдания во вторичном аду, а также в холодных и горячих адах. Вторичный ад немного легче, чем горячий и холодный ады. Такой ад существует, и он есть проявление тяжелой неблагодатной кармы в вашем уме. Шантидева говорил о том, что ад никто не создавал – это создание вашего ума, вашей тяжелой кармы. Когда вы попадаете в мир ада, у вас возникает ощущение звуков, будто кто-то догоняет вас, вы испытываете ужас и отчаянное желание вырваться оттуда. Когда вы пытаетесь бежать, оказывается, что вы ступаете по копьям. Вы постоянно раните ноги, вытаскиваете копьё из ран и снова наступаете на них. Затем вы видите дерево, и на нем существо, к которому вы очень привязаны, кричит и молит о помощи. Вы взбираетесь на дерево, ветки которого режут вас, как ножи. Взобравшись на дерево, вы видите, что там никого нет. Но те же голоса, которые молили о помощи, зовут вас уже снизу, и вы снова ранитесь, когда спускаетесь вниз.

Даже если с вами случится такое, вы должны вспомнить о Дхарме. Невозможно убежать из мира ада, поскольку он есть результат вашей кармы: как бы вы ни бежали, вы будете бегать по кругу. Попробуйте убедить себя не бояться, не пытаться убежать, а вспоминать Учителя и медитировать о том, чтобы все страдания существ ада перешли к вам. «Они очень давно страдают, им достаточно. А я только пришел сюда, поэтому пусть все их страдания падут на меня». Вдохните все их страдания и выдохните на них счастье, пусть они будут счастливы. Тогда в следующий момент вы освободитесь от мира ада.

Одна женщина получила учение, но была занята своими делами и не практиковала. Однажды она умерла, и в момент смерти проявился один из отпечатков ее неблагодатной кармы, она получила рождение в аду. В этом аду все стояли в очереди к колесу кинжалов, которые вонзались в череп подходящего человека. Когда подошла ее очередь, она вспомнила наставление Учителя – в трудный момент опираться на Дхарму. Она вспомнила наставления и сказала себе: «То, что я испытываю сейчас – результат моей негативной кармы. Как много людей страдает здесь и в других адах! Сейчас, когда я испытываю страдания, пусть страдания обитателей всех адов падут на меня, и пусть никто не испытает этих страданий». Она взрастила сильное сострадание, и в тот момент колесо кинжалов, коснувшись ее головы, разлетелось на куски, а в следующий момент она переродилась в чистой земле.

Вы должны понимать, что одно из самых сильных средств очищения неблагодатной кармы – сильное сострадание. Когда Будда, будучи еще бодхисаттвой, получил рождение в мире ада, он развил сострадание и в следующий момент родился в чистой земле.