

Как обычно, для получения учения развеите правильную мотивацию – намерение обуздать свой ум. С некоторой долей убежденности, что без укрощения собственного ума, кем бы вы ни стали, чего бы ни достигли, где бы ни находились, вы не достигнете настоящего счастья. Наша дебютная ошибка состоит в том, что мы полагаем, будто мы станем счастливыми, достигнув чего-либо, став кем-то или куда-то уехав. С этой дебютной ошибкой вы будете работать всю жизнь, но так и не достигнете счастья. Когда вы чего-то достигаете, вы начинаете страдать от того, что у вас есть этот объект. Став мэром или президентом, вы страдаете от своего высокого поста. Высокий статус тоже непрочен, вы можете потерять его, и тогда вы начнете испытывать еще большее страдание. Если вместо этого вы очистите свой ум, приложите усилия для обуздания ума, тогда, как бы ни сложилась ваша жизнь, вы будете счастливы.

Если ум чистый и укрощенный, тогда кусок хлеба для вас очень вкусен, и вы счастливы. Когда в уме очень много омрачений, тогда даже дорогая и красивая еда не кажется вкусной, вас постоянно будут тревожить мысли о чужом мнении или о деньгах.

Как я вам говорил раньше, смысл нашей жизни состоит в том, чтобы укротить свой ум. Сделать это нелегко, для этого необходимо снова и снова получать одно и то же учение. Тогда что-то откроется в вашем уме. После этого вам станет легче обуздать свой ум. Просто силой обуздать свой ум не получится. Необходимо снова и снова приучать свой ум к Дхарме, чтобы в нем возникла убежденность. «Раньше я думал так, но это неправильно. Сейчас я хочу иначе к этому относиться». Когда ваш ум становится более здоровым, это и есть практика Дхармы. С одной стороны, практика очень трудна, а с другой стороны – легка и удобна.

Когда в вашем уме много философии, здравого смысла, вам легко делать правильные суждения. Вас ругают, но вы не сердитесь на человека, вы его жалеете: «Наверное, у него какие-то проблемы с утра, поэтому он на меня сердится». Такова практика. Если вы читаете мантры, а в это время думаете, кто и что вам сегодня или вчера сказал, что вам надо сделать, это не практика Дхармы.

Каждый день старайтесь с утра правильно настроить свой ум, чтобы ваши поступки были добродетельными и чтобы негативные мысли не возникали в уме. С таким позитивным состоянием ума можете читать мантры.

Проснувшись утром, сначала думайте о непостоянстве. О том, как вам повезло, что сегодня вы еще живы. «Многие люди вчера вечером легли спать, а сегодня утром не проснулись, умерли. Я проснулся, мне повезло». Никто не знает, что будет завтра, поэтому такие мысли помогут вам не обманывать себя, откладывая практику и дела на потом, потому что самое верное, что произойдет потом, это ваша смерть. Дальше вспомните о страданиях в низших мирах. Только это вспомнить достаточно, и тогда формальная медитация не обязательна.

В прошлый раз мы говорили о страданиях низших миров. Ады существуют на сто процентов. Та причина, которая порождает страдание, это ад. Та причина, которая порождает прочное счастье, это рай. Если есть причина счастья, есть и причина, порождающая страдание. В нашем уме есть много причин страдания, поэтому будьте осторожны. Когда вы размышляете о рождении в низших мирах, это должно подвигать вас не накапливать негативную карму и очищать ту, которую вы уже накопили. Но не только это. Когда вы размышляете о страданиях в низших мирах, это толкает вас к принятию прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Тогда размышление о страданиях в низших мирах становятся полезными. Обратная сторона таких размышлений – то, что ваши нынешние страдания кажутся пустяком.

Вы должны понять, что от мыслей о страданиях своей человеческой жизни ваш ум становится слабым, а от мыслей о страданиях в низших мирах ум делается сильнее. Даже если вы сломаете ногу, вы будете просто сидеть дома, читать молитвы и радоваться тому, что остались живы.

Я говорил вам, что в горячих адах температура и время пребывания возрастает от одного ада к другому. Также есть восемь холодных адов, из которых каждый следующий холоднее, чем предыдущий. Нужно размышлять о том, что если вы попадете в такой ад на много кальп, это ужасно. Если попасть в кипяток на один день, какие будут страдания! А в мире горячего ада страдания в миллионы раз ужаснее. Если на один день вас затолкать в холодильник без одежды, как вы будете страдать! А если там минус двести, и вам предстоит провести там кальпы, вот это ужас!

Вы должны сказать себе, что причина вашего попадания в горячий или холодный ад – это нанесение вреда другим. Если вы с гневом убили человека и испытали радость, например, из чувства мести, в этот момент в вашем уме возникнет сильный кармический отпечаток. Когда он попадет в определенные условия, как диск DVD, у вас возникнет видение ада. Это не только видение, но и очень сильное переживание адских страданий.

Это Будда увидел напрямую и сказал, что никто не создает наши страдания, мы сами творим их. Так же никто, кроме нас самих, не создает наши радость и счастье. Поэтому не бойтесь никого, кроме самого себя. Если вы подумали о ком-то плохо, сейчас же испугайтесь той негативной кармы, которую можете создать.

Почему СПИД так сильно распространен в Африке? Потому что там люди не знают, каковы последствия этой болезни. Почему в Европе и Америке СПИД распространен не столь сильно? Потому что люди знают причины и последствия СПИДа. Так же, как вы боитесь заболеть СПИДом, вы должны бояться нанести вред другим. От СПИДа можно просто умереть, но нанеся вред людям, вы будете страдать больше, так что косвенным образом вы вредите самому себе. Если кто-то делает вам плохо, не сердитесь на него, потому что себе он в этом случае вредит гораздо больше.

Теперь поговорим о страданиях голодных духов. Нанесение среднего размера вреда – причина рождения голодным духом. Так же причинами являются алчность и жадность, нежелание делиться с другими. Это слова Будды. Если у вас есть много ценного, но вы не хотите делиться, спросите себя: «Не хочу ли я родиться голодным духом?» Кроме того, вы испытываете желание забрать еще, тогда при рождении голодным духом вы получите огромный живот и очень тонкую глотку, завязанную на девять узлов, через которую в живот не попадет ни крошки. Кроме того, у вас будет большой рот с клыками. Вас будет мучить жажда, языки пламени будут исходить из вашего рта, но любая влага, которую вы поднесете ко рту, тут же испарится, и вам не достанется ни капли.

Голодные духи существуют, даже в нашем мире. Люди, достигшие высоких реализаций, могут их видеть. Они могут жить в этом виде очень долго и думать о том, как бы чего-нибудь съесть или выпить. Если вы получите такое тело, и вам доведется слушать мое учение, вы скажете: «Глупый Геше Тинлей! Вместо разговоров лучше бы дал мне каплю воды и крошку хлеба». Поэтому голодным духам сложно помочь – у них все мысли о воде и еде. Какое бы учение ни давалось им, оно им не нужно. Жар солнца для них ужасен, и летом даже свет луны для них очень горяч. Все зависит от субъективного восприятия. Мы думаем, что луна холодная, но с их точки зрения, луна очень горячая.

В тексте говорится, что существо в горячем аду испытывает такие муки, что, если вылить на них горячую лаву, они воспримут ее как прохладный душ. Там настолько жарко, что даже извергающаяся лава для них – прохладная вода.

Родившись людьми, мы воспринимаем лунный свет как прохладный. Если вы родитесь голодным духом, то летом вы воспримете лунный свет как невыносимый жар. Но зимой голодный дух воспринимает лунный свет, и даже свет солнца как дополнительные источники холода. Родившись человеком, вы думаете, что солнце – это источник тепла. Но некоторые существа в этом мире от солнечного света испытывают холод. В некоторых буддийских текстах говорится, что на солнце и на луне есть живые существа, и для них жар солнца не страшен, а приятен.

Люди не могут жить под водой, им там нечем дышать, но это не значит, что там нет живых существ. Рыбы дышат и живут под водой. Все имеет определенный смысл лишь в зависимости от того, кто это оценивает. Живые существа – это не только люди. Ваш ум должен быть открытым.

Голодные духи не только страдают от голода, жажды и жары, среди них не все одинаковы: есть более сильные, и они все время стараются навредить более слабым, съесть их. Причины для рождения голодным духом очень близко, они всегда с вами. Не создавайте новых причин.

Следующее страдание это страдание в мире животных. Об этом можно много не говорить, мы живем рядом с ними, они наши соседи, мы их едим, они наши слуги. Оттого что они живут вместе с нами, сколько страданий они испытывают! Тараканы в вашем доме не могут спать спокойно, им приходится все время убегать от вас. Если бы я был тараканом, то сказал бы, что люди очень эгоистичны, они любят говорить о правах человека. Если их права чуть-чуть ущемили, они громко кричат об этом. Но они никогда не говорят о правах животных. Так же, как мы имеем право жить в этом мире, так и тараканы, и все остальные имеют право жить здесь.

Но человек ведет себя жестоко по отношению к другим живым существам. Те же тараканы испытывают постоянную нехватку еды и постоянный страх перед человеком. Животные находятся в постоянном страхе перед тем, что кто-то другой их убьет и съест. К тому же у животных мало умственных способностей, они не понимают причину своих страданий, не знают, что является причиной их счастья. Они не понимают, отчего они болеют, поэтому часто болеют и умирают из-за этого. Люди очень часто обследуют свое здоровье, делают профилактические мероприятия, но при этом все равно продолжают болеть, а животное даже не может пожаловаться на свои боли. Если вы родились лошадью, то вас заставят возить тяжести и у вас не будет отпуска и санаторного лечения.

Худшее в рождении животным то, что они не могут создавать благую карму, но все время накапливают негативную карму и вынуждены крутиться в этом низшем рождении. Родившись животным, гораздо труднее обрести человеческое рождение, чем человеку стать буддой. Сейчас, когда вы обрели эту драгоценную человеческую жизнь у вас гораздо больше шансов стать буддой, чем у животного шансов обрести человеческое рождение. Поэтому размышляйте о том, что, если вы завтра умрете и родитесь животным, то никаких мыслей о махамудре и дзогчене у вас не будет даже в помине. В этом случае вам будет очень сложно родиться человеком.

Когда я услышал это учение, я забыл обо всех высоких учениях и начал заботиться о том, чтобы не родиться в низших мирах. Мне стало интересно, как очиститься от кармы,

которая может ввергнуть меня в неблагоприятное рождение и как создать причину для нового рождения человеком. Мы должны быть очень практичными, потому что мы можем подсчитать вероятность того, что может случиться с нами в будущем. Поэтому мы должны думать о том, где мы родимся, если завтра умрем: в низших мирах или в мире людей. Это учение Будды и Шантидевы.

Сначала мы должны понять, что рождение в низших мирах или рождение человеком зависит не от нашего желания, а от причин, которые мы создаем. Надо исследовать, сколько вреда мы нанесли живым существам не только в этой, но и в предыдущих жизнях. С другой стороны, сколько пользы мы принесли другим существам, насколько мы были нравственными, как мы соблюдали обеты и соблюдали ли их вообще. Это будет настоящая диагностика самих себя. Тогда вы поймете, что девяносто процентов причин в вашем уме ведут к рождению в низших мирах и только десять – к миру людей.

Что есть практика учения Будды? Увериться, что есть пятидесятипроцентная вероятность снова получить человеческое рождение. Для этого каждый день старайтесь очищать негативную карму, учитесь делать очистительные практики. Чем больше вы будете учиться, тем более умелыми будут ваши действия.

Неумелый человек не сможет очистить даже DVD-диск, или он будет делать это очень долго, а знающий сделает это быстро и качественно. Так же и с теми, кто несведущ в буддизме, но знает, что негативная карма это плохо. Они не знают, как очистить неблагоприятную карму, и для этого купаются в реке. Но таким образом карму очистить нельзя. Поэтому у вас должен появиться навык очищения негативной кармы. Я сейчас не уверен, что вы можете очистить хотя бы один маленький отпечаток.

Буддизм – это наука, и здесь нельзя, просто назвав себя буддистом и сев в специальную позу, думать, что от этого карма очистится. Вы должны создавать причины. Знать, каким образом очищать неблагоприятную карму, как применять четыре противоядия, это гораздо полезнее и глубже для вас, чем наставления по дзогчену и махамудре. Вы должны знать, что вам полезнее, исходя из понимания своей ситуации. Воспринимайте себя больными, не стремитесь выигрывать золотые медали. Сначала надо увеличить свои способности, а затем – устранить свои слабости.

Буддизм учит двигаться шаг за шагом, и лучше поздно, чем никогда. Иногда вы сильно спешите и не можете ничего достичь. Это тоже самообман.

Будда Майтрея говорит: «Тот, кто хочет стать буддой очень быстро, станет им в последнюю очередь. Тот же, кто говорит, что станет буддой через огромное количество эонов, достигает Пробуждения быстро».

Страдания животных – это страх перед смертью от других животных, неполучение пищи, холод, жара, невозможность защититься от этого. Худшее в этом – неспособность создавать позитивную карму и спонтанное накопление неблагоприятной кармы, из-за чего круговорот дурных перерождений замыкается.

Теперь о страданиях человеческого рождения. Первое – страдание от рождения. Девять месяцев мы находимся в утробе матери, плавая в жидкости. При рождении у нас настолько нежная кожа, что самая мягкая ткань воспринимается очень жесткой. Потом страдания от болезней, которые преследуют нас с самого рождения и всю жизнь. Человеческая жизнь – это постоянные страдания, основа для страданий. Когда вы размышляете о страданиях в низших мирах, то у вас появляется страх перед таким рождением. Вашей целью становится

человеческое рождение. Получить человеческое рождение вы стремитесь в качестве лодки, для того чтобы пересечь океан сансары. Человеческая жизнь не должна быть высшей вашей целью.

Человеческую жизнь сопровождают не только болезни, но и старость, а также неполучение желаемого. Вы день и ночь бегаєте, ходите на работу, чтобы обрести желаемый объект. А когда вы, наконец, его обретаєте, то начинаете страдать от обладания им. Когда страдания от обладания этим объектом достигают критической точки, у вас возникает желание с ним расстаться. Вы расстаєтесь, проходит год или два, и вам опять плохо оттого, что вы расстались, вы опять страдаете. Это ваша биография. Так вы страдаете всю жизнь.

Вдруг вы замечаете, что вам уже восемьдесят лет. Если молодежь не верит мне, спросите у своих бабушек и дедушек, они подтвердят. Если бы вместо материальных объектов вы накапливали добродетели, то сейчас вы бы были очень богаты.

Такова человеческая жизнь: большая ее часть – страдания, и очень немного счастья. С буддийской точки зрения даже наше счастье не является счастьем на самом деле. Это страдания перемен. Нам никогда не приходилось испытать истинное счастье, это или страдание страдания, или страдания перемен, или всепроникающее страдание. Поэтому рассматривайте сансару не как райский сад, а как истинный ад, тюрьму, где ни у кого нет свободы. Взрастите в себе желание освободиться от сансары.

Иногда у вас возникнет мысль, что, может быть, асуры (полубоги) счастливы, испытывают истинную радость. У асуров та же самая ситуация: то же страдание рождения под контролем омрачений, потому что у них тоже есть основа для страданий. Асуры – это соседи мирских богов, как животные – соседи людей, а голодные духи – соседи существ ада. Асуры испытывают сильную зависть к богам, поэтому они ведут постоянную войну, страдают от ран и умирают.

Все это – хорошая основа для правильных мыслей. Чтобы иметь здравый смысл, важно создать основу. Я говорю вам это не для того, чтобы вы занимались медитацией. После этих наставлений ваш ум станет чуть-чуть шире, чем у остальных людей.

Остальные люди не верят в ад, не верят в будущие жизни, считают, что только богатство для человека имеет истинную важность. Самое главное для них – деньги. Они набивают дом вещами и деньгами, и другие люди завидуют им: «Смотри, какой он умный, сколько у него денег». Но что станет с их богатством, когда им придет пора умирать?

Не надо восхищаться богатыми людьми и вдохновляться богатством. Они – объект сострадания. Миларепа говорил: «Когда я вижу умерших богачей, я не нахожу никакой ценности в их богатстве». Самый трудный момент в нашей жизни это смерть, и в этот момент богатство ничем не может помочь. Лучше одно вкусное блюдо, чем много невкусных.

Теперь поговорим о страданиях богов. В большинстве случаев у них нет страдания страданий, у них есть только страдание перемен. То наслаждение, которые испытывают боги, это страдание перемен. У них прекрасные одежды и дома. Но у них, как и у нас, есть болезнь омрачений: гнев, зависть. Точно так же дети богатых семей наслаждаются новыми игрушками, но через несколько дней эти игрушки перестают им нравиться, все становится неинтересным, и они начинают страдать. Тогда, какую бы красивую одежду ты ни носил, где здесь счастье?

Если ум, больной омрачений, не лечить, тогда, даже если ты бог, счастливым не будешь. Даже если у вас будет все, о чем вы мечтали, даже если вы станете богом, но не вылечитесь от болезни омрачений, вы останетесь в сансаре и не сможете стать счастливым.

Родиться мирским богом – очень опасно, это значит, что вы тратите все оставшиеся у вас кармические деньги на игры и развлечения. После этого вы банкрот. Там благая карма очень быстро заканчивается, и боги с помощью врожденного ясновидения понимают, что переродятся в низших мирах. Тогда они переживают сильное горе и отчаяние.