

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте это драгоценное учение по Ламриму с целью применить его для укрощения ума. Несмотря на то, что для этой цели существует множество учений, вы должны понимать, что лучшее из них – это учение Ламрим. Посредством других учений вы можете укротить свой ум, но на очень поверхностном уровне. Если вы будете укрощать свой ум, применяя учение Ламрим, то сможете заложить очень хороший фундамент. Нет учения, более подходящего для укрощения ума, чем Ламрим. Самая главная цель Учения Будды – укротить ум. Поэтому Ламрим – это наивысшее учение, обладающее четырьмя характеристиками. Их я объяснял на прошлом ретрите, не забывайте о них. Другие учения не имеют этих четырех характеристик.

Думайте о том, что вам повезло получать такое драгоценное учение, как Ламрим, что вы обладаете драгоценной человеческой жизнью и до сих пор не умерли. Не принимайте жизнь как должное. Каждое утро, когда просыпаетесь, говорите: «Как мне повезло, что я не умер и у меня есть до сих пор драгоценная человеческая жизнь! Бывает, что маленькие дети, которым два года, умирают, а я еще жив – мне очень повезло. Если бы прошлой ночью никто не умер, то в этом не было бы ничего особенного. Но прошлой ночью в нашем мире умерло так много людей, некоторые из них были даже сильнее меня. Умерли те, кто гораздо моложе, чем я. Они ничем не болели, но они ушли из жизни из-за каких-то обстоятельств. Почему это не может произойти со мной в любой момент?» Поэтому очень важно помнить каждый день, что вы еще живы, тогда вы не будете принимать драгоценную человеческую жизнь как должное.

Одна из наших слабостей заключается в том, что мы как раз так и воспринимаем свою жизнь. Когда мы получаем учение, то и это считаем само собой разумеющимся. Если вы принимаете как должное, то не слишком цените. У нас есть такая болезнь – мы принимаем подобные вещи как должное. Это очень серьезная болезнь. Если кто-то помогает нам – так должно быть. Когда родители делают для нас что-то хорошее, мы не думаем об их доброте, а считаем, что они должны так себя вести. Все, что они делают – это так должно быть. Если однажды они этого не сделают, то у нас сразу возникает вопрос: «Почему? Почему вчера мне не помогли? О, моя мама меня не любит». Это наглость. Самое главное – вам никто ничего не должен. Наоборот, вы должны. Сколько вы пользовались их помощью! Поэтому, думать, что все вам должны – это большая наглость. Это очень опасная болезнь.

Сначала вы принимаете как должное помощь ваших родителей, ваших родственников, друзей. А затем смотрите на своего Духовного Наставника и думаете, что он должен давать вам учение. Она возникает из-за того, что мы все воспринимаем как должное. Вы должны думать о том, как добры к вам ваши родители, надо благодарить их за все, что они для вас делают. Если они не могут сделать чего-то, не спрашивайте: «Почему?» Не злитесь. Учение рассматривайте как очень большую доброту Духовного Наставника. Тогда оно проникнет в ваше сердце. Если Учитель даст вам одну строчку учения, вы должны сказать «Спасибо большое».

Тилопа в течение шести лет не давал никаких учений Наропе. Наропа повсюду следовал за своим Учителем. Когда Тилопа произносил одно слово, одну строчку, Наропа пытался через это понять суть учения. Поэтому никогда не забывайте доброту того наставника, который дает вам подробный комментарий. Так же не принимайте как должное драгоценную человеческую жизнь. Каждый день, каждый миг вы должны быть счастливы от того, что она у вас есть. Цените ее. Если вы будете это делать каждый день, то каждый день будете правильно ее использовать. Если научитесь ценить драгоценную человеческую жизнь каждый миг, то каждое мгновение сможете использовать ее правильно. Каждый момент станет значимым. Это тонкий механизм. В этот раз вы должны слушать с особым

вниманием, потому что учение выглядит очень просто, но там внутри заложено много глубоких наставлений. Здесь устанавливается много связей: одно учение тесно связано с другим. Если вы не видите этих взаимосвязей, то можете подумать: «Геше Тинлей опять читает то же учение». Но оно не то же. В нем есть совсем другие мысли. Поэтому я говорю, что если каждое мгновение вы научитесь ценить свою драгоценную человеческую жизнь, то каждый миг ваша драгоценная человеческая жизнь станет значимой. Если каждый день вы будете ценить свою драгоценную человеческую жизнь, то каждый день вашей жизни станет значимым. Если каждый месяц вы будете ценить свою драгоценную человеческую жизнь, или раз в месяц будете об этом вспоминать, то раз в месяц ваша жизнь будет значимой. Не забывайте это.

Итак, вчера мы закончили обсуждать девять обоснований непостоянства и смерти.

Второй подзаголовок в этой теме – медитация на аспекты непостоянства и смерти. Она открыто в Ламрине не объясняется. Это дополнительная тема. Она основана на учении Шантидевы. Он в своем труде «Бодхичарьяватара» объяснил, каким образом медитировать на аспекты смерти. Когда в момент медитации на непостоянство и смерть вы будете медитировать на аспекты смерти, то этим усилите огонь ваших размышлений о непостоянстве и смерти.

Медитация на аспекты непостоянства и смерти должна проводиться следующим образом. Иногда вам имеет смысл медитировать только на аспекты смерти или просто вспоминать о процессе смерти. Думайте так: «Однажды эта ситуация возникнет в моей жизни. Меня будут окружать люди, мое тело будет становиться все слабее и слабее, я не смогу нормально двигать руками, мое дыхание будет становиться все более поверхностным, глаза не смогут хорошо видеть, и слух тоже будет ухудшаться. Доктор будет смотреть на меня и говорить, что все хорошо, но он не скажет ничего конкретного, скажет, что нет необходимости пить лекарства». Глаза ваших родственников будут полны слез, но они будут вести себя так, будто улыбаются. В этот момент вы должны понять: «Сейчас я умираю». Если с вами будут рядом ваши друзья по Дхарме, то они скажут: «Вспомни о Его Святейшестве Далай-ламе, о Будде, Дхарме и Сангхе, вспомни о своей практике Дхармы». В этот момент вы должны понять, что они косвенно вам говорят о том, что ваша жизнь заканчивается и вам надо подготовиться к смерти. Поймите, что в этот момент вы умираете, подготовьтесь, скажите себе: «В такой ситуации я не буду паниковать». Вот такая решимость должна быть. Если вы так подготовитесь, то, когда настоящая смерть придет, у вас не будет паники. Человек, который играет в футбол, до настоящей игры тренируется. Когда наступает время игры, он может играть. Это умение развивается при помощи тренировок.

Если вы не будете тренироваться, а просто будете думать, что в момент смерти сможете это сделать, у вас ничего не получится. Если вы получите представление о бардо во время смерти, это будет слишком поздно. В тибетском сообществе, когда кто-то умирает, к нему приходит лама и дает представление о бардо. Он подходит к телу умершего человека и говорит: «Ты сейчас находишься в бардо. У тебя будут возникать всевозможные видения. Это все иллюзии». Но все это будет слишком поздно. Процесс умирания необходимо знать до смерти. После смерти это тело – труп. Если вы будете ему что-то говорить, эффекта будет мало. Между трупом и человеком может быть «большая пропасть» и перед вами будет лежать просто труп. Есть тибетский текст о бардо. Его нужно читать и изучать до смерти.

Когда вы медитируете на аспекты непостоянства и смерти, то также получаете представление о бардо. Потихоньку вы будете чувствовать, как ваши четыре элемента растворяются друг в друге и из-за этого у вас возникают различные видения. Сначала возникает белое, потом красное, потом черное видения, после этого на короткий момент вы

увидите ясный свет. Если в этот миг вам удастся остаться с ним, то, как тибетские йогины, вы сможете пребывать в медитации на ясный свет в течение пяти дней. Это наитончайший ясный свет. Во время смерти он проявляется в силу биологических изменений. Как только вы достигнете этого момента, то сможете оставаться в медитации на ясном свете в течение трех или пяти дней, и для вас это будет как одна сессия. Если вы практикуете тантру, это будет называться «принятие Дхармакаи на путь». Поэтому те знания, которые вы получили о тантре, вам следует использовать во время смерти. Эти знания о тантре должны быть совмещены с учением Ламрим, тогда это будет настоящей тантрой. Когда вы почувствуете, что пребываете в ясном свете, вы должны подумать так: «Чтобы принести пользу живым существам, мне нужно явиться в виде Самбхогакаи». Люди, которые не получали тантрических посвящений, не могут делать таких вещей. Затем тело бардо возникнет как Самбхогакая. Если вы правильно примите Дхармакаю на путь, то ваше стояние бардо будет особым состоянием, где вы сможете принять Самбхогакаю на путь. Ваше энергетическое тело будет особым.

Тогда вы должны узнать бардо как бардо. Иногда у вас могут возникать сомнения, вы там или нет. Чтобы избавиться от этого сомнения, вы должны исследовать ситуацию следующим образом. Посмотрите на дорогу, освещенную солнцем. Если вы не отбрасываете тень, то вы должны понять, что находитесь в бардо. Потому что, находясь в бардо, вам будет трудно понять, что вы именно там. Будет казаться, что вы живы. Как во сне. Там трудно понять, что вы спите.

Следующий способ проверить, в бардо вы или нет – это пройтись по песку и посмотреть, остается ли от вашей ноги след. Если след есть, то вы не мертвы. Но если его нет (как бы сильно вы ни погружали ступню в песок), это знак того, что вы в бардо и у вас тонкое энергетическое тело. В этом случае сядьте в том месте, где вы находитесь и скажите: «Я уже умер. Я в бардо. Никто теперь не может убить меня – я уже мертвый. Чего бояться?» Что можно было потерять, уже потеряно. Самое дорогое – драгоценная человеческая жизнь потеряна. Чего теперь бояться? В пустом доме невозможно ничего потерять. Никто ничего там не может украсть, потому что он пустой. Бояться не надо. В бардо у вас будут разные видения. За вами будут гнаться, а вы будете убежать, и в этот момент вас охватит паника. Какие-то вредоносные духи обязательно придут, и будут стараться вас напугать. Не бойтесь. В этот момент большое количество духов местности будет стараться использовать вас как слугу. Некоторые слабые люди, находясь в бардо, не могут переродиться. Они становятся слугами местных духов и так проводят много лет. У них всегда есть задания: куда поехать, что забрать, что принести. И так всегда. Очень жалко. Мой отец как оракул видел многие вещи. Он говорил, что видит некоторых своих знакомых, которые умерли. Они как слуги: постоянно заняты и не могут переродиться. Папа говорил, что они стали рабами духов местности. Так тоже бывает.

Поэтому вы должны думать так: «Я не позволю никому мне диктовать! Я получу перерождение. Ради блага живых существ я должен снова принять рождение человеком там, где есть Дхарма, для того, чтобы помогать живым существам». Затем сядьте в позу медитации, читайте мантры и принимайте Нирманакаю на путь. Принять Нирманакаю на путь – это значит получить зачатие в утробе матери. Постарайтесь посредством своих намерений, желаний, кармических отпечатков найти правильную мать и примите рождение у нее. Вам нужно понимать, что очень сложно найти место, где можно снова родиться человеком.

Один человек физически умер. Затем позже он вернулся к жизни. Он сказал, что был в бардо. Он пытался найти место, где смог бы вновь родиться человеком, но ему это оказалось очень сложно сделать. Это похоже на то, что вы хотите купить или арендовать

однокомнатную квартиру в Москве. Это очень трудно. Все заняты. Если какая-то вакантная площадь появляется, то тысячи людей уже претендуют на нее. Так и с драгоценной человеческой жизнью. Очень много живых существ будут обладать кармой родиться человеком. Но еще необходимо возникновение правильных условий.

Итак, он долго искал рождение, не мог найти и вдруг увидел, что возникло одно вакантное место в виде свиньи. Но он сказал: «Нет, я не хочу родиться свиньей». В этот момент он сразу же вспомнил своего Духовного Наставника. Он очень искренне вознес молитву своему Учителю: «Пожалуйста, помогите мне найти перерождение». Это учение о бардо. Такая вещь может произойти и с вами. Когда он начал сильно молиться, представляя Учителя единым с Буддой (его Духовный Наставник – Его Святейшество Далай-лама), Учитель указал ему пальцем в одну сторону. Там он увидел свет и пошел в его направлении. Как только он отправился туда, тут же обрел сознание. Когда он открыл глаза, то увидел себя в своем старом теле.

Это подлинная история, которая произошла в Тибете. Мой друг рассказал мне. Люди способны испытать такое. Он сказал: «Его Святейшество подарил мне мою драгоценную человеческую жизнь еще раз». И это не единственная история – подобных историй очень много. Когда у людей очень сильная чистая вера в Его Святейшество Далай-ламу, такие вещи происходят.

Моя мама рассказывала, что, когда в больнице ей делали очень сложную операцию, она потеряла сознание и погрузилась во тьму. Затем наполовину очнулась и подумала: «Может быть, я умираю». Мама говорила мне: «Если очень искренне помолиться Далай-ламе, то невозможно, чтобы он не пришел к вам». Тогда моя мама сложила руки и вознесла молитву: «Сегодня я умираю. Ваше Святейшество Далай-лама, Вы – мой объект прибежища, Вы – мой защитник, пожалуйста, защитите меня!» Когда она так подумала, Его Святейшество появился, в этой больнице перед стеной, и моя мама увидела место, где после операции она обретет свое тело. Затем Его Святейшество поговорил с ней. Она говорила мне: «Поскольку я не получала много учений, то не могла понять, что говорил Его Святейшество». То есть, Его Святейшество продолжал говорить, но моя мама ничего не могла понять. Она видела всех тех людей, которые после операции сидели рядом с ней (это были индусы) и говорила: «Посмотрите на лицо Его Святейшества Далай-ламы», но они ничего не могли увидеть. Позже, когда моя мама пришла в сознание, то обнаружила себя дома и увидела вокруг себя тех самых людей, которых лицезрела до этого. Как она могла это сделать? В теле бардо, но не глазами. Глаза в это время не видят, потому что закрыты. Тело моей мамы было в коме, но в это время она видела Далай-ламу около стены и индусов, которые сидели возле нее. Кровать, их лица – все видела. Что на это говорит наука? Она не может объяснить этого.

Это представление о бардо – реальное доказательство. Поэтому в бардо нет ничего выше, чем памятование о своем Духовном Наставнике. Наш Учитель – это Его Святейшество Далай-лама, а обо мне вы должны думать как о маленьком лучике, исходящем из него. Во время смерти вспомните о Его Святейшестве – это лучшая пхова. И умирайте в добром состоянии ума. Если во время смерти вы будете говорить ХИК, ПХЭ, я не уверен, что вы сможете перенести свое сознание. Если вы будете произносить эти звуки с высокомерием, то, наоборот, попадете в низшие миры.

Есть очень простая пхова во время смерти. Старайтесь вначале использовать простой метод. Мы сможем это сделать. Надо понимать, что во время смерти ум становится все тоньше и тоньше, и, попадая в новую ситуацию, вы начинаете паниковать. В этот момент очень трудно выполнять сложные практики. Даже простые вещи нелегко выполнить. Если вы впервые ведете машину – для вас это новый опыт, а какие-то сложные вещи делать

невероятно трудно, вам даже просто вести автомобиль будет тяжело. Потому что для вас это новый опыт. А здесь лучшая пхова – это развитие любви и сострадания. Не пребывайте в эгоистичном состоянии ума. «Я умираю. Пусть я обрету рождение там, где живым существам нужна моя помощь. Будды и бодхисаттвы, благословите меня, пожалуйста, родиться с потенциалом приносить пользу живым существам. Если я могу помочь живым существам в аду, пусть я рожусь там. Неважно, где я приму рождение, главное, родиться в том месте, где я могу помогать живым существам». Если умирать с таким состоянием ума, это станет наилучшей пховой.

Однажды мать и дочь упали в реку. Мать подумала: «Я уже старая и если умру, ничего страшного. Главное, чтобы осталась жива моя дочь». Дочь подумала: «Моя мама ко мне так добра! Если я умру – это неважно, главное, чтобы она осталась жива». И она попыталась спасти мать. В результате они обе погибли. Но, благодаря заботе о другом живом существе больше, чем о себе (не обо всех живых существах, а даже об одном), они обе родились в чистой земле.

Вы должны понять, что самая лучшая причина для того чтобы родиться в чистой земле – это бодхичитта. Если у вас нет бодхичитты, но вы заботитесь хотя бы об одном живом существе больше, чем о себе, это также может стать причиной рождения в чистой земле. Эти мама и дочь не знали звуков «хик» и «пхэ», но у них была суть Дхармы в сердце. Посмотрите, насколько может быть сильна забота даже об одном живом существе, больше, чем о себе! Благодаря этому множество жизней они были счастливы. Если вы заботитесь обо всех живых существах, больше, чем о себе, то добродетели от этого не сможет сосчитать даже сам Будда.

Это учение я вам даю для того чтобы вы его использовали во время смерти, во время бардо. Если во время смерти вы не сможете сделать практику пхова, то сделайте ее в бардо. Не паникуйте и не думайте, что вам надо родиться в каком-то определенном месте. Самое важное, родиться там, где живым существам нужна помощь. Не думайте эгоистично. Самое главное, чтобы ваша жизнь была полезной. Неважно куда вы попадете. Главное, попасть туда, где живым существам нужна ваша помощь. Просите Будду, Дхарму, Сангху решить, где вам родиться. Если вы без эгоистичных мыслей так подумаете, то в силу этого моментально родитесь в чистой земле, либо обретете совершенную драгоценную человеческую жизнь.

Во время бардо вспомните эти наставления, которые я даю вам сейчас. В тексте говорится: «Сейчас вы в бардо. Настало время вспомнить наставления, которые давал вам ваш Духовный Наставник». В тот момент не нужно в подробностях вспоминать различные наставления. Вспомните суть учения – заботиться о других больше, чем о себе. Это драгоценная бодхичитта. Постарайтесь избавиться от эго, потому что оно будет самым большим препятствием. Когда вы эгоистичны, то говорите: «Я должен там родиться». Вам будет очень сложно получить хорошее рождение. Какая разница, где родиться? Геше Шаравы специально делал такое посвящение всех своих добродетелей: «Пусть я рожусь в аду, там я смогу помогать живым существам. Там им никто не помогает. Пусть я там получу рождение».

Он делал такое посвящение, но во время смерти, наоборот, перед ним явились видения чистой земли. Тогда он сказал своим ученикам: «Мое желание не исполняется». Они удивились: «Как же это возможно? Вы всю свою жизнь практиковали Дхарму, как же ваши желания могут не сбыться?» Геше Шаравы ответил: «У меня было особое посвящение родиться в аду, чтобы помогать живым существам там. Они испытывают невероятные

страдания, и я не вижу, чтобы им кто-то помогал. Сейчас у меня видения чистой земли, но я не хочу там родиться».

Когда вы создаете хорошие причины, то, помимо вашего желания, вам придется родиться в чистой земле, без выбора. Если вы падаете с утеса и кричите, что не хотите упасть, все равно вы упадете. Если вы создали причину родиться в низших мирах, то даже произнося «хик» и «пхэ» и говоря: «Я хочу родиться в чистой земле. Там я отдыхать буду», – вы упадете в низшие миры. У вас, конечно, будет желание родиться в чистой земле, но при этом будет сильна причина рождения в низших мирах. Поэтому из этой истории запомните, что лучшая пхова – это забота о других, больше, чем о себе, то есть, бодхичитта – любовь и сострадание.

Когда-то в Тибете учение о пхове было популярно. Сейчас оно становится популярным в России. В этот момент люди проверяют, насколько велико отверстие в их голове. Если оно большое, значит, человек родится в чистой земле. Кхедруб Ринпоче говорил: «Отверстие в вашей голове не является знаком того, что вы родитесь в чистой земле. Благодаря определенным визуализациям, определенным движениям ветров, у вас начнет чесаться голова». Но здесь будут происходить обыкновенные физические процессы, и в этом нет ничего особенного. Даже если вы ничего не будете думать о пхове, а будете думать об этом месте, там будет щекотно. Но это не знак того, что вы родитесь в чистой земле. Дыра в голове – это опасно. Череп защищает головной мозг. Я не хочу, чтобы в моей голове было отверстие. Мой мозг очень драгоценен для меня. У меня драгоценная человеческая жизнь. Я – защитник. Голова – это капала, она должна быть крепкой. Не надо впадать в крайности. У вас в России есть опасность, что некоторые люди начнут втыкать себе иглу в голову, чтобы проделать отверстие. Это очень опасно. Если я скажу, что большая дырка – это хорошо, вы посмотрите, что у вас ее нет, и начнете думать, что бы сделать, чтобы она появилась. То, что у вас есть отверстие голове или то, что ваша голова чешется, вовсе не является знаком того, что вы родитесь в чистой земле. Чтобы туда попасть, необходимо создать причины. Помните это учение.

Пхова зависит от пяти сил. Если вы совместите эти пять сил с тантрической практикой пховы, тогда это будет полезно. В тантрической пхове делается акцент на йоге ветра. Но если вы занимаетесь только йогой ветра, это не даст результата. Индуисты концентрируются только на пупке. Но это пустое туммо. Некоторые индуистские мастера делают практику туммо, но без опоры на три основы пути. Это пустое кундалини. Они сидят в позе медитации, концентрируются. Тело горит, и из него уходит много воды. Если бросить на тело мокрый песок, то он высохнет. Это похоже на шоу. Некоторые русские зимой в минус сорок в холодной воде купаются, но это просто физическая тренировка. Это как в цирке. Людям, которые этого не умеют, интересно. Но тут нет ничего полезного. Поэтому без практики учения Ламрим, без трех основ пути, какой бы йогой ветра, кундалини, туммо, вы ни занимались, это все пустое занятие. Индуисты тоже такое умеют. Помните это.

Вернемся к теме аспектов смерти. Вы говорите: «Сейчас я умру. Мое тело завернут в одежды и положат в углу комнаты или в гроб. Я буду смотреть на свое тело. Я буду лежать в галстике в этом гробу. Однажды такое произойдет. Потом люди будут подходить к гробу, целовать меня, говорить, как жалко, что я умер. Затем начнут произносить различные речи, какой я хороший человек, а теперь я умер и это так печально. Однажды такое случится. Затем мое тело отнесут на кладбище, где оно превратится в скелет». Подумайте, что однажды скелет на кладбище и ваше тело станут одним и тем же. Тот скелет, который будет на кладбище, сейчас со мной. Это мое настоящее тело, которое сейчас обернуто в плоть и кожу. Если вы, например, возьмете чей-то труп и скажете: «Сегодня я возьму этот труп.

Однажды кто-то возьмет мой». Вы должны понимать, что наше постоянное место прописки – это кладбище. Это наш постоянный адрес.

Однажды в Индии йогин сидел под деревом. К нему подошел человек и спросил, знает ли он адрес такого-то человека. Йогин ответил, что знает. Человек попросил рассказать. Йогин сказал: «Иди прямо, потом направо, потом налево – там его адрес». Человек пошел туда, куда ему указал йогин. В итоге он пришел на кладбище и сильно разозлился. Он вернулся и сказал: «Почему ты мне солгал?» Йогин ответил: «Я не лгал. Ты спросил адрес, а его постоянный адрес именно там. Там же и мой адрес и твой. Временный адрес того человека я не знаю, ты же не спросил меня о его временном адресе».

Итак, у всех нас постоянный адрес – это кладбище. Поэтому, чтобы помнить о непостоянстве и смерти, иногда дома полезно иметь изображение скелета. Каждый раз, когда вы будете его видеть, будете вспоминать о непостоянстве и смерти. Мы же, наоборот, привыкли вешать фотографии красивых машин или чего-то другого, к чему у нас есть привязанность. Повесьте рядом с дверью изображение скелета. Каждый раз, когда вы будете смотреть на дверь, это будет полезно. Капала, ганлин используются не для того, чтобы напугать людей, а чтобы напомнить им о непостоянстве и смерти. Однажды эта капала была частью человека. Возможно, в будущем, кто-то будет использовать вашу капалу. Вы умрете, а ваш череп будут использовать как капалу. Кость вашей ноги станет для кого-то ганлином, кто-то будет в него дудеть. Это возможно. Это аспекты непостоянства и смерти. Увидев капалу и ганлин, вспоминайте о непостоянстве и смерти.

Что делать после сессии, и как делать посвящение, я уже объяснял и сейчас повторять не буду. Здесь поступайте так же, как вы поступали с практикой преданности Учителю.

Итак, второй основной заголовок: где вы родитесь в будущей жизни, и какое страдание можете испытать.

Обычно здесь объясняются страдания в шести мирах. Но, поскольку о страданиях человека, богов и полубогов говорится в теме четырех благородных истин, здесь подробных наставлений об этом не будет. Здесь основной акцент делается на страданиях в низших мирах. В течение дня вам нужно трижды вспоминать о страданиях в низших мирах, и трижды – о непостоянстве и смерти. Это ваша практика. Когда вы помните об этом, то понимаете, что если умрете сейчас, то у вас больше шансов родиться в низших мирах. «Если я попаду в низшие миры, смогу ли я это вытерпеть?» Если будете так думать, то даже если я попрошу вас: «Пожалуйста, не занимайтесь практикой», – вы будете говорить: «Геше Ла, пожалуйста, дайте мне шанс заниматься практикой». Я скажу вам: «Не сегодня. Сегодня только один час». А вы попросите: «Ну, пожалуйста, можно два часа». Это энтузиазм. Если я буду вас подталкивать, и после этого вы будете заниматься практикой, это не принесет настоящего результата. Поэтому я, наоборот, говорю не делать слишком много практики. Это психология. Настоящий энтузиазм – это когда благодаря вашему собственному пониманию Дхармы, вы практикуете больше.

Если вы, памятуя о непостоянстве и смерти, о страданиях в низших мирах, захотите делать практику Ваджрасаттвы, она станет настоящей очистительной практикой. Если каждый день вы вспоминаете о непостоянстве и смерти, о страданиях в низших мирах, в аду и после этого вам хочется сделать ретрит по практике Ваджрасаттвы, тогда это настоящий ретрит. Если вы будете думать так: «Сейчас я сделаю сто тысяч простираций, потом прочитаю сто тысяч мантр Ваджрасаттвы, потом я перейду к тантрической практике, стану лучшим учеником. Закончу нендро и смогу практиковать тантру. Я стану высшим, особым учеником», – это неправильно. Тогда вся ваша практика – глупая практика. Тогда все это – мирская дхарма.

Когда вы будете читать мантру Ваджрасаттвы, то будете думать: «Как же мне поскорее начитать сто тысяч мантр?» Это не ретрит.

Некий человек с одним геше занимались практикой прибежища. Когда этот человек завершил свою практику, то спросил геше: «А вы закончили?» Он ответил: «Нет, я еще не закончил». Человек удивился: «Вы же геше! Даже я уже начитал сто тысяч мантр прибежища». Геше сказал: «Возможно, вы делаете практику прибежища, считая количество мантр. Я их не считаю. У меня не получается развить чистое прибежище в своем сердце. Поэтому я не читаю слишком много мантр, а делаю акцент на развитии чистого прибежища в сердце». Чистое прибежище в сердце придет через памятование о непостоянстве и смерти, о страданиях в низших мирах. Эти два чувства он еще не развил. Это надо знать.

Нагарджуна дал такое наставление царю: «Каждый день трижды вспоминай о страданиях в низших мирах, тогда твоя практика станет мощной». Вы тоже должны так делать. Но вам может подуматься: «У меня и так много проблем, зачем еще начинать думать о новых проблемах. Но эти проблемы не буддийские, а реальные, которые возникнут в будущем, если мы не будем осторожны. Если вы будете думать о страданиях в низших мирах, ваш ум станет сильнее. Если же будете больше размышлять о своих временных страданиях, тогда ум станет слабее. Даже с психологической точки зрения, чем больше вы будете думать о страданиях в аду, в мире животных, то ваши собственные временные страдания исчезнут. Вы будете думать, что они не так важны, они станут очень маленькими, то есть исчезнут.

Поэтому самое лучшее лекарство от вашей депрессии – это медитация на страдания ада. Ваш ум будет рад: «У меня нет дома, машины, одежды, но зато у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Я не в аду. Даже если ноги нет, все равно хорошо, потому что я живой». И депрессии не будет. Почему вы страдаете? Дома нет – депрессия, мало одежды – депрессия. Но даже если у вас совсем не будет одежды, все равно есть человеческая жизнь. Какая депрессия? «Собака еду находит, почему я не найду?» Думая так, вы будете рады, потому что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. «Вот если бы я родился в мире ада, там были бы страдания. Это кошмар. Сейчас нет кошмара, сейчас самое счастливое время. Если я в это время не буду счастлив, то никогда не буду». Так надо думать. Почему вы впадаете в депрессию? Потому что очень избалованные. Все приходит в вашу жизнь очень легко. Легко приходит, потом легко уходит. Вы как мальчик, который всегда сидит дома, не работает, и если один раз немного уколется иголкой, то начнет плакать: «Мама, у меня здесь кровь!» Вы такие же избалованные.

Когда вы, будучи людьми, говорите, что у вас какие-то проблемы – это вы просто себя избаловали. Если бы вы родились в аду и сказали мне, что у вас проблемы, тогда бы я ответил: «Это правда, у вас проблемы!» В настоящее время у вас нет проблем, а вы ведете себя, как маленький ребенок, который чуть-чуть поранился иголкой и тут же начинает плакать и жаловаться: «Геше Ла, смотрите мне так больно». Здесь никакой боли нет. Ваша депрессия дурацкая, ругать надо себя: «Почему у тебя депрессия? Что у тебя не так?» Тогда ум станет сильнее. А вы что делаете? Вы начинаете думать, что вас никто не любит, потом вам становится все хуже и хуже, возникают другие мысли. Когда вы так думаете, то сами себе плохо делаете. Это детская проблема.

Даже если вы потеряете ногу в аварии, подумайте так: «В этой аварии я мог умереть, но я не умер. Я мог потерять обе ноги, или обе руки, но потерял только одну ногу. Если я буду из-за этого переживать, нога у меня не появится. Зачем кричать, жаловаться? Буду сидеть дома, заниматься практикой. Я еще живой. Это благословение моего Духовного Наставника. Это он косвенно говорит, что я слишком много бегаю. Если так думать, то даже если у вас не будет ноги, то депрессия не возникнет, вы спокойно будете сидеть. Если ваши родственники



или друзья не придут, вы не подумаете, что они вас не любят. Вы подумаете: «Не надо, пожалуйста, не приезжайте. У вас свои дела есть, надо за своей семьей смотреть. Со мной все нормально. Не надо приезжать. Вы очень заняты». Если вы так будете думать, то когда никто не придет, вам не будет больно. Если придут, вам будет приятно. Вы же очень надеетесь, что все ваши друзья, родственники придут прямо сейчас. У вас слишком большие надежды, что все придут к вам и принесут большой подарок. Если принесут маленький, начнете спрашивать, почему такой маленький.

Вот такая у вас ненормальная голова. Что бы люди ни делали, вы недовольны, потому что ум ненормальный. Если будете думать таким образом, вы никогда не будете счастливы. Если к вам пришли, скажите спасибо. Они ведь тоже заняты. Думайте так: «Зачем ради меня приехали, не надо было». Ваш ум тогда станет здоровым, вы будете спокойно сидеть. Этот совет помнить надо. Это здоровые мысли любого человека. Ваши обычные мысли – нездоровые. Здоровые мысли, правильный образ мыслей – это буддийская практика. В любой ситуации надо правильно думать и верно решать. Не обязательно посреди ночи читать мантры и думать при этом: «Он мне так сказал...» Это не практика. У вас должен быть здоровый образ мыслей и тогда вы можете качественно прочесть одну мантру, сделать три простирания (не обязательно их целый день делать, это ведь не физическое упражнение, а состояние ума). Главная цель простирания – скромность. Почему вы падаете вниз? Потому что вы скромный. Самое главное – развивать скромность, уважение. Если в сердце это не развивать, какой толк в простираниях?

Итак, как вам нужно задумываться о страданиях в низших мирах? Здесь рассматривается три вида страданий: старания мира ада, страдания мира голодных духов и страдания мира животных.

Сначала необходимо думать о страданиях ада. Во-первых, вам нужно понять, что ад – это проявление вашей негативной кармы. Никто не создает для вас ад, это естественное проявление негативной кармы. Наше тело – очень сложный механизм, но никто его не создавал. Это естественное проявление сложного механизма кармы. В нашем теле, например, так много компонентов, которые поглощают воду и много тех, которые ее отдают. Все внутренние органы отвечают за свою функцию. Это все возникло в силу взаимозависимости, благодаря механизму кармы. Это очень тонкий механизм. Подобным образом возникает и ад. Если вы посмотрите на свои внутренние органы, как они работают, то подумаете: «Это никто не создавал, как они могут сами по себе так работать? Наверное, через механизм кармы. Без причин это невозможно». Если человек захочет создать такой же орган, как в теле, то не сможет. Наука анализирует движения наших пальцев и искусственно не может создать подобное. Эти движения особенные, такое не может создать даже компьютер. Потому что здесь тонкий механизм кармы. Этого не создавал ни Бог, ни Будда. Какая причина – такой и результат.

Этот пример поможет вам поверить в следующее: «Если такой сложный механизм, как мое тело, существует, то почему не может существовать такой сложный механизм, как страдания ада?» Нам очень легко поверить в чистую землю, потому что мы все хотим счастья. Чистая земля существует в силу очень мощной позитивной кармы. Благодаря ей, вы родитесь в очень теплом месте, где очень мягкая земля. У некоторых людей бывает очень красивое тело. Его никто не создавал – это сила кармы. Точно также и чистая земля. Там очень хорошая погода (ни жарко, ни холодно), место очень красивое и все, что вы ни захотите поесть, само по себе придет. Это не чудо, а механизм кармы. Посмотрите на свое тело: один орган дает другому то, что ему надо. Никто этого не создавал, это сила кармы. У вас есть тонкое энергетическое тело, и если вы захотите летать, то сможете. А механизм

кармы невероятен! Наука создает роботов из металла, но они очень грубые. Там не хватает тонкого механизма кармы. Поэтому невозможно повторить даже движения человеческих пальцев. Если вы можете заставить работать механизм кармы, то он может создать любую причину, отличную для рождения в чистой земле. Тонкое, красивое тело вы можете создать через механизм кармы, если знаете как.

Без знания механизма кармы, если вы меняете грубый объект, это выглядит примитивно. Если вы знаете, как открыть для себя закон кармы, то будете знать, как создать правильную причину. Знаете механизм, создаете причину и тогда вы можете все. Вы можете летать или мысленно отправиться в чистую землю, получить учение и вернуться обратно, пока ваше тело будет просто сидеть. Все это возможно, если вы по-настоящему откроете для себя закон кармы, создадите кармические причины. Это самые тонкие причины. Если вы можете создать кармические причины, то все плохие причины можете остановить легко и легко создать хорошие. Поэтому буддизм – это не чудо, не мистицизм. Это настоящая наука, которая учит нас, как открыть закон кармы. Потом она учит, как заставить работать этот закон кармы. Если вы хотите создать механизм хорошей кармы, если не хотите самого худшего – попасть в ад, где невероятные страдания (это тоже механизм закона кармы) – надо знать, как остановить эту причину, как очиститься от нее. В аду вы можете страдать миллионы и миллионы лет. Если вы это откроете, значит, вы по-настоящему поняли буддизм. Если не откроете, то будете думать, что закон кармы – это просто красивое слово «карма» (как «пхова»), а не настоящая наука. Тогда у вас ничего не откроется.

Если есть чистая земля, то однозначно можно утверждать, что существует и ад. Такой сложный механизм, как наше тело, мы способны видеть своими глазами. Это результат проявления средней позитивной кармы. Почему же не может существовать такой же сложный механизм существования ада? Можно быть очень счастливым, средне счастливым, не очень счастливым, и можно очень страдать в низших мирах. Какая причина – такой результат. Вначале нужно поверить, что ад есть. Это очень важно. Наше эго не хочет с этим соглашаться, но надо говорить: «Такое есть, согласен ты или нет». Если вы очень злой и обманываете многих людей, вредите им, убиваете – какой результат вы получите? Если принимать сильный яд, что в результате будет? Это как адские страдания. Там очень тяжело будет, больно. Какая причина – такой результат. Если вы создаете много хороших причин, в результате тело будет здоровым, вы будете счастливы, ваше тело будто летать будет, вам станет очень комфортно. Вы не верите в ад, потому что не видите его. Наш ум так говорит. Но это нелогично. Если вы чего-то не видите, это не значит, что этого не существует.

Итак, первое неверное представление, что ад не существует, необходимо отбросить. Оно является основным препятствием к практике Дхармы. Ваш ум скорее склоняется к мысли, что ада нет потому, что вы не хотите страдать. Из-за эгоизма вы не хотите его даже представить.

Итак, первое страдание – страдание мира ада. Есть горячие ады, холодные ады, вторичные ады. Существует восемь горячих адов. Верите вы в них, или нет, но они существуют. И вы там были много раз. Вам там очень хорошо известны все двери, но в настоящее время вы этого не помните. Вы там находились много зон. Это место вашей постоянной прописки. Сейчас я вам опишу ад не для того, чтобы поделиться новой информацией, а чтобы напомнить вам, как он выглядит. Вы там были много раз, просто забыли. Сколько вы там боялись! Сейчас вы забыли этот страх, поэтому не бойтесь причин рождения в аду.

Друкпа Кюнле говорил: «Когда я смотрю на людей, по их действиям складывается ощущение, что в аду есть счастье». Его спрашивали: «Почему?» Он отвечал: «Потому что все так заняты созданием причин рождения в аду! Наверное, там есть какое-то счастье. Все

так активно этим заняты. Даже те люди, которые называют себя ламами, также очень активны в создании причин рождения в аду. Там точно должно быть какое-то счастье. Очень тонкое». Также Друкпа Кюнле говорил: «А в чистой земле, скорее всего велики страдания. Все боятся создавать причины рождения там. Они убегают от этих причин». Это очень хорошо помните.

Первый из восьми горячих адов – Ад рождающихся вновь и вновь. Что это значит? Вы рождаетесь в очень горячем месте. Земля его – это раскаленный горячий металл. У вас на ногах нет обуви и нет никакого места, где можно было бы спастись от этого жара, который жжет вам ноги. Как больно! Ноги или тело постоянно находятся в огне. Но это не все. Внезапно возникает множество оружия. Поскольку ваш ум привык к гневу, вы берете это оружие и думаете, что существа вокруг являются причиной ваших страданий. Вы начинаете кидать в них ножи и другое оружие, и так существа режут друг друга на мелкие кусочки. Вы должны понимать, что здесь, когда у вас отрубают руку, она у вас не болит. Но в аду, когда вас режут на куски, отрезая, например, руку, у вас остается ощущение боли этой руки, (будто она еще на месте) и болит каждый отрезанный кусочек тела. Когда ваше тело полностью разрезают, вы теряете сознание. Это подобно маленькой смерти. Потом в пространстве звучит голос: «Оживите вновь».

Это кармический механизм. Внутренние органы работают из-за определенных кармических причин. В аду тоже существует взаимозависимость, его тоже никто не создавал. Такой звук: «Оживите вновь» – это тонкий механизм кармы. Всего этого мы детально не понимаем. Только Будда понимает. И вы снова становитесь живым. Этот механизм наука понять не может. Наше тело очень сложное, многого в его работе не понимает даже наука. Поэтому некоторые ученые смотрят на очень сложный механизм внутри тела, и, не зная механизма кармы, думают, что есть Бог, который все это создал. Но все это – тонкий механизм кармы.

Таким образом проходит не один ваш день, а многие кальпы. Представьте: «Если завтра я умру и приму рождение в “Аду рождающихся вновь”, то это будет самый легкий из всех адов. Другие еще хуже. Как я могу их вытерпеть? Мое тело будут резать кусок за куском, и каждый из них будет гореть. Такая боль будет преследовать меня не один день, а много кальп». Что такое человеческие проблемы? Ногу сломали – одну секунду болит, потом ничего, боль исчезнет, когда лекарство примите. Боль не будете чувствовать. Если у вас рука немного обгорела, то можно ее под холодную воду сунуть, и боль сразу пройдет. А в адах такого нет. Там горит еще сильнее. Вот это страдания.

Причина рождения в этом аду – негативная карма гнева и убийства. На войне друг друга убивают и создают такую причину. Сколько раз в своих предыдущих жизнях вы сражались и убивали друг друга! Все эти кармические отпечатки до сих пор находятся в нашем уме. «Если я сейчас не очишусь от них, то завтра они могут встретить подходящие условия. Если я выдохну, а вдохнуть уже не смогу, то приму рождение там. Это кошмар».

Вы должны понимать, что существует множество причин, почему нужно думать о страданиях в низших мирах. Во-первых, вы сможете развить чистое прибежище. Во-вторых, чем больше вы задумываетесь о страданиях низших миров, тем сильнее развиваете отречение от сансары. В-третьих, от того, насколько четко вы представляете страдания ада, страдания животных, настолько порождаете в себе сострадание. То есть, вы начинаете думать, что другие люди тоже так страдают. У вас возникает очень сильное сострадание. Лучший материал для развития сострадания – это открытие для себя новых и новых страданий. Поэтому в сутрах объясняется сто восемь видов страданий. Этот материал крайне необходим тем, кто хочет развить бодхичитту. Без сострадания это невозможно сделать. Для того чтобы развить сострадание, очень важно в подробностях рассматривать

различные страдания. С этой целью вы должны думать о страданиях. Если бы я хотел вас обмануть, то говорил бы, что все прекрасно, все хорошо: «Достаточно посмотреть в свой ум, понять его, и вы станете Буддой. Нужно только знать, что вы Будда. Сделайте мне большое подношение, я благословлю вас, и вы будете знать, что являетесь Буддой». Это обман.

Когда Будда давал учение, сначала он рассказал о четырех благородных истинах и первая благородная истина – это истина о страданиях.