

Для того чтобы породить в себе Бодхичитту, вначале очень важно понять, что сансаре присуща природа страдания. Если вы не медитируете на том, как вы сами страдаете в сансаре, и тем самым не породите в себе отречение, то вы не сможете понять и то, как другие живые существа страдают в сансаре, и не сможете породить в себе сострадание к ним. А если вы не сможете породить в себе великое сострадание к другим, то для вас будет невозможно породить и Бодхичитту. Поэтому медитация на страданиях сансары, медитация на то, как вы страдаете в сансаре важна не только для развития отречения, она также помогает понять вам как другие страдают в сансаре и породить в себе сострадание. Поэтому чем лучше вы будете понимать, как вы сами страдаете, чем больше у вас будет материала для обдумывания на эту тему, тем больше у вас материала о том, как другие страдают в сансаре. Вам будет гораздо легче породить в себе сострадание.

Теперь обратимся к теме восьми видов страданий.

Первое из восьми видов страданий называется страдание рождения.

Различают пять видов страдания рождения. Первое – страдание в процессе рождения. Смысл этого страдания заключается в том, что сам по себе процесс рождения полон страдания. Когда рождаются на свет обитатели адов, голодные духи, те, кто рождаются из материнской утробы, те, кто рождаются из яйца – все они в процессе рождения испытывают огромные страдания, мучения. Когда вас вынашивает мать в своем чреве, то в течение девяти месяцев вы словно живете в воздушном шаре. Вы зажаты в этом узком пространстве, как в воздушном шаре. Если мы не избавимся от оков омрачений, которые сейчас сковывают нас, то мы будем вынуждены вновь проходить через цикл повторных рождений, старения и смерти. В особенности, мы будем вынуждены перерождаться заново, против собственной воли. Процесс рождения из материнской утробы сопровождается большим количеством страданий, страха, боли. Мы появляемся на свет в совершенно незнакомом для нас месте, мы боимся нового неизведанного места. Таковы страдания в процессе рождения.

Второй вид страданий – страдание от неблагоприятного рождения. Где бы вы ни рождались в трех мирах, вы везде будете склоняться к омрачениям. Везде условия у вас будут неблагоприятны для добродетели. Вам будет трудно совершать благие деяния, благие дела. Ваши тело, речь и ум будут с большим трудом служить добродетели. Итак, когда вы рождаетесь под властью омрачений, само ваше рождение неблагоприятно для добродетели. Напротив, рождение ваше благоприятствует недобродетели, всему негативному, дурному. Поэтому вам очень трудно обратить к Дхарме свои тело, речь и ум, они с трудом поддаются этому. Условия, которые сопровождают ваше рождение, не благоприятствуют этому. И вам очень трудно управлять собой. Поэтому рождение под властью омрачений, в целом, неблагоприятно для духовного развития. Обретя такое неблагоприятное рождение, вы будете лишь создавать новые причины для страданий и в дальнейшем все больше страдать. Об этом очень важно думать.

Перевод Ламрима на русский язык здесь неточный. Я проверил, как переведены пять страданий рождения, большинство этих названий переведены неправильно. Другие вещи я не проверял, проверил лишь одну единственную тему – пять видов страдания рождения. Большинство этих видов переведены неверно. Сейчас Майя прочтет, и вы увидите. Страдание в процессе рождения, в принципе, правильный перевод. Страдание рождения, наделенного страданием по смыслу, означает именно это. Здесь перевод правильный. Второй вид страдания – страдание от неблагоприятного рождения или страдания от неблагоприятности рождения. Здесь переводится следующим образом – страдание из-за скверны, актуализируемой рождением. Если прочесть то, что дальше идет, то вообще будет ничего не понятно. Не доверяйте полностью этому переводу. Учение это очень простое. Даже если такое простое учение переведено неправильно, тогда непонятно, как переведен том, посвященный мудрости. А это – очень простые темы. Когда Майя прочла мне все это, перевела на английский то, что здесь написано по-русски, то я подумал, что смысла это не имеет. На самом деле, поэтому нам нужен новый перевод

Ламрима. Либо это сделает человек, который очень хорошо понимает тибетский язык, либо я сам переведу на английский.

В Тибете, когда переводились на тибетский язык такие важные тексты как Ламрим и другие важные тексты, переводчики редактировали не менее девяти раз. Через девять разных редакций проходил текст, прежде чем его выпускали. Здесь очень важно не ошибиться. Если неверный перевод сохранится, в будущем люди будут думать, что это действительно учение Ламы Цонкапы. Учение Ламы Цонкапы из-за неправильного перевода превращается в чье-то другое учение.

Третий вид страдания рождения – страдание от рождения в месте страдания, в месте, полном страдания, в месте, где есть страдания. Это очень просто. Третье страдание – это страдание из-за того, что вы рождаетесь в месте, где страдают. Когда вы рождаетесь в месте, где есть страдания, вы тоже там будете страдать. Когда вы рождаетесь в том месте, где очень много эпидемий, стихийных бедствий, разнообразных мучений, в том месте, где люди не получают желаемое, где непроизвольно сталкиваешься с огромным количеством неприятных вещей, нежеланных вещей. Если вы родитесь в таком месте, где так много страданий, то будете там страдать всю жизнь. Здесь имеется в виду, что вы рождаетесь в сансаре, природа сансары – это страдание, поэтому, где бы вы в сансаре ни родились, от самого ужасного низкого ада до самого высокого рая, где обитают мирские божества, вы везде будете страдать. Когда вы рождаетесь под властью омрачений в обители страданий, то есть в сансаре, то вас будут преследовать там всевозможные страдания: страдания от болезни, страдания от старости, от смерти.

Вот как это переведено в Ламрима: «страдание, обусловленное рождением». И объясняется здесь так: «Из-за рождения в любой из трех сфер процветают старость, болезнь, смерть и прочие страдания». Разница есть?

Четвертый вид страдания – страдание от рождения в месте омрачений или в обители омрачений. Когда вы рождаетесь под властью омрачений, то вы рождаетесь в том месте, где есть омрачения. Здесь имеется в виду, что вы рождаетесь в том месте, где вас окружают другие омраченные живые существа. Вы рождаетесь в том месте, где стоит лишь вам открыть глаза, перед вами являются объекты желаний пяти органов чувств: объекты осязательного сознания, обонятельного сознания, зрительного, сознания слуха, сознания вкуса. Помимо этого вы сталкиваетесь с объектами гнева, с объектами неведения. Потому, что все, на что вы смотрите, кажется вам самосущим. Из-за этого три яда: неведение, привязанность и гнев возникают непроизвольно. И эти негативные эмоции приводят к разнузданности тела и ума. Из-за этого всего нам, в основном, не достает счастья. Из-за этого омрачения всячески мучают все двери нашего тела и ума.

В переводе говорится: «страдание от клеш, влекомых рождением. Когда в очередной раз рождаемся в сансаре, рождаются и три яда – страсть, нетерпимость и неведение по отношению к соответствующим объектам. Очень беспокоя, изводя тело и душу, они не дают счастливо жить. Тело и ум всячески мучаются из-за клеш». Не совсем точно, на самом деле.

Здесь же на самом деле, все очень просто. Если вы рождаетесь в том месте, где есть омрачения, то с самого момента вашего рождения стоит вам открыть глаза, как перед вами предстают объекты желаний пяти органов чувств. Они вызывают в вас три яда: желание, неведение и гнев. Они лишают вас покоя, лишают счастья и мучают все двери вашего тела и ума. Поэтому, родиться под властью омрачений – это все равно, что упасть в очень грязное место.

*Вопрос:* Почему здесь представляется, что наши омрачения, существуют как будто отдельно от нашего ума и появляются, когда мы попадаем в это место. Они же всегда с нами. Ведь нельзя сказать, что мы попадаем в какое-то новое место, в котором есть омрачения. Мы же всегда в нем находимся.

При рождении ваши омрачения имеют форму семян. Но рождаетесь вы в том месте, где все благоприятствует этим омрачениям, и все является благоприятным условием для прорастания этих омрачений. Поэтому у вас непроизвольно проявляются омрачения. Вы должны понимать, что у всех у нас есть омрачения, но они не все время проявляются. У вас, например, есть гнев, но в данный момент он может не проявляться. Однако он существует в виде потенциала, в виде семян гнева. Поэтому, когда вы идете в какое-то место, где все вокруг гневаются, где полно гнева, то у вас тоже проявится свойственный вам гнев, и вы тоже начнете в этом месте гневаться.

Это очень интересный недостаток сансары. Простое рождение в сансаре уже является недостатком. Мой Учитель советовал мне: «Сначала думай больше о страданиях, которые вызывает рождение под властью омрачений. Чем больше ты будешь размышлять об этих страданиях, тем меньше у тебя будет желания переродиться под контролем омрачений и тем больше будет желание освободиться от омрачений, освободиться от рождений, обусловленных омрачениями».

Итак, если вы родились уже под властью омрачений в сансаре, то вы можете всю жизнь стараться, учиться, но ничто здесь не благоприятствует чему-то позитивному, развитию позитивных качеств, добродетели. Напротив, здесь полно благоприятных условий для порождения омрачений. Когда вы рождаетесь в том месте, где есть омрачения, в месте, полном омрачений, то тем более там будет много условий для проявления омрачений ума.

Пятый вид страдания от рождения – страдание от рождения, в котором вам волей неволей придется расстаться с жизнью. Когда мы рождаемся под властью омрачений, то волей-неволей нам придется и умереть после этого рождения. Страдания от смерти, по сути дела, начинаются с того момента, как мы появляемся на свет. Если уж вы выпали из летящего самолета, то вам волей-неволей придется разбиться, ударившись о землю. Поэтому страдания от рождения сами по себе подобны страданиям человека, который выпал из летящего самолета. Точно также как он будет вынужден упасть и разбиться, так же и все те, кто рождаются под властью омрачений, вынуждены будут умереть против своей воли, против своего желания. Потому что рождение заканчивается смертью.

Итак, мы вынужденно рождаемся против своей воли, против своей воли мы умираем, а потом опять против своей воли рождаемся. И так продолжается этот круг сансары. И в этом вся ущербность сансары.

Сансара это все равно, что кто-то вас берет, поднимает на десятый этаж, потом сбрасывает вас с десятого этажа, потом опять куда-то тащит, потом поднимает. И так это все по кругу продолжается против вашей воли, и вы беспомощны. Если вы хотите быть свободным, вы должны сами управлять своим рождением и смертью. Вы должны по собственному выбору умирать и рождаться. Вот это настоящая свобода.

Побольше думайте о пяти страданиях, которые сопровождают рождение. И вы непроизвольно почувствуете отвращение к сансаре и что вам не захочется рождаться дальше под властью своих омрачений.

Второй вид из восьми видов страданий от страданий – страдание от старости.

Страдания от старости не требуют подробного рассмотрения. Страдания от рождения мы забыли, его надо было вспомнить, поэтому мы рассматриваем его подробно. А страдания от старости – некоторые в

этом деле более опытни, чем я. Если я буду вам рассказывать подробно о страданиях, которые сопровождают старость, старение, то некоторые из вас, те, которые уже прошли через все это, будут смеяться надо мной и говорить, что Геше Тинлей не все в этом деле понимает, не очень точно описывает эти страдания: «Нам-то это известно лучше».

Страдание от старости – это тело ваше начинает увядать, разлагаться, и перестает вам служить. То, что хочет ум, тело уже выполнить не может – а это настоящее страдание. Один мудрый старик из Тибета описал страдания старости исходя из личного опыта. Он написал стихи о страданиях, сопровождающих старость. Он говорил молодежи: «Раньше я был таким же юным, как и вы, я тоже был таким же красивым и никогда я не мог себе представить, что превращусь в такого уродца, такого безобразного старика, которого вы сейчас видите перед собой. Когда я сажусь, я не распугиваю птиц, как можно подумать по звуку, просто я уже не властен над своим телом и потому не могу, как следует, сесть. А когда я встаю на ноги, то я не подражаю животным, которые ходят на четырех лапах, просто мое тело стало таким дряхлым, что я не могу подняться без помощи рук. Когда я говорю с вами, не думайте, что я плюю вам в лицо, просто у меня выпали все зубы, и когда я говорю, слюна брызжет у меня изо рта». Я не помню до конца стихотворение, но это интересно.

Учителя Кадампы говорили: «Поскольку страдания от старости наступают медленно, они не вызывают у нас сильного потрясения, но если бы старость наступила мгновенно – за день или за ночь, это было бы нестерпимо». Тогда бы вы, посмотрев на себя в зеркало, сказали: «Какой кошмар, я не хочу больше жить». Но, поскольку, процесс старения происходит медленно, вы становитесь безобразными, некрасивыми медленно, постепенно, для вас этот процесс почти незаметен и поэтому, когда вам исполняется 50 или 60 лет, вы все еще считаете себя красивыми.

Еще одно страдание, которое сопровождает старость, состоит в том, что, когда вы становитесь старше, вы чувствуете, что молодое поколение как-то отдаляется от вас, вы становитесь неинтересны молодежи, она не хочет с вами общаться. Это еще одно мучение.

С каждым днем вы становитесь слабее. Вас преследует неотвязно один страх – кто позаботится о вас, когда вы вообще потеряете самостоятельность. Поэтому часто пожилые люди молятся о том, чтобы не дожить до глубокой старости, умереть внезапно, чтобы не стать для других обузой. И кроме того, они не знают, кто о них будет заботиться, когда они будут совсем немощные. Находясь в таком тяжелом положении, они скорее предпочли бы умереть, чем жить дальше. Никто не хочет умереть. Но в такой ситуации они говорят: «Я предпочту умереть, чем жить». Вот это их страдание. Что может быть хуже смерти?

Итак, все эти страдания старости являются следствием страдания от рождения под властью омрачений. Скажите себе: «Если ты не сорвешь с себя оковы омрачений, то вновь и вновь будешь рождаться под властью омрачений. Если ты родишься под контролем своих омрачений, то тебе волей-неволей придется испытать все страдания старости».

В одной из сутр страдания от старости сравниваются со страданиями человека, который попал в болото. Он пытается вылезти, но все больше увязает в нем. Постепенно он погружается все глубже и глубже. Старость отнимет у вас все силы, все способности. Старость украдет у вас красоту. Старость отнимет у вас даже временное счастье. Старость будет унижением для вас. Старость приведет вас к смерти. Все это страдания старости.

Геше Караван говорил, что старость приходит медленно, постепенно, поэтому мы способны ее вытерпеть, если бы она наступила мгновенно, она была бы нестерпима. Так что, пока вы еще не

постарели, думайте побольше о страданиях старости. Готовьтесь к ней, чтобы когда наступила старость, она не явилась для вас шоком. И как только к вам придут страдания от старости, вы должны сразу же распознать их как очередной изъян сансары. Вы должны сказать себе: «То, что подвержено страданиям старости, испытывает их. То, что подвержено страданиям от болезни, страдает. То, что подвержено смерти, умирает. В сансаре нет ничего нового. Если же тебе не нравятся эти страдания, тебе нужно освободиться от сансары».

Когда какой-то близкий вам человек умирает, в этом нет ничего удивительного, в этом нет никакого потрясения. Потому, что если мы родились в сансаре под властью омрачений, то мы подвержены страданию рождения, болезни, старости и смерти, это неминуемо. И в этом нет ничего нового. В этом нет ничего шокирующего. Скажите себе: «Если тебе не нравятся все эти страдания, то тебе нужно освободиться от рождения под властью омрачений». Если вы будете понимать все это, то каждое новое страдание, с которым вы сталкиваетесь, будет для вас напоминанием об ущербности сансары, и будет развивать в вас все большее желание освободиться от рождения под властью омрачений.

Так же как человек, который болеет туберкулезом, как только уяснит для себя тот факт, что симптомы туберкулеза – кашель и высокая температура – возникают вследствие самого туберкулеза, то каждый раз, когда они будут возникать вновь – кашель и высокая температура, они будут лишний раз напоминать ему о туберкулезе. Он будет говорить: если не хочешь испытывать все эти неприятные ощущения – кашлять, лежать с высокой температурой, то тебе надо вылечиться от туберкулеза. До тех пор, пока у тебя будет туберкулез, тебя будут преследовать кашель и температура, от этого тебе не убежать. Если ты не хочешь испытывать этого, тебе нужно вылечиться от туберкулеза. Поэтому, стоит вам кашлянуть, как тут же вы бежите принимать лекарство, чтобы лечиться от своей болезни. И точно также, какие бы вы страдания ни испытывали, каждый раз, когда вы сталкиваетесь с теми или иными страданиями, вы должны узнавать в них очередной симптом сансары. И тогда переживание страданий станет для вас очень полезным делом потому, что эти страдания будут помогать вам в излечении от болезни омрачений.

Вот мы говорим – тренировка ума. Что такое тренировка ума? Само по себе это учение Ламрим – и есть тренировка ума. Обычно, когда у вас какие-то проблемы, вы зацикливаетесь на них: «У меня проблемы, проблемы». И у вас начинается депрессия. Вы не преобразуете эти проблемы в путь. Когда же вы увидите эту связь между вашими страданиями, проблемами и природе страданий, которая присуща сансаре, то каждое новое страдание будет вызывать отвращение к самой сансаре. Так вы будете преобразовывать страдания в развитие чувства отречения.

Поэтому Учителя Кадампы и говорили: «Не радуйся временному счастью, радуйся временному страданию. Временное страдание будет напоминать тебе о природе страдания, присущей сансаре». Поэтому сейчас, когда у вас возникает небольшое временное страдание, говорите себе: «Это страдание совсем маленькое, это просто мелочь по сравнению со страданиями в аду. Но если я буду неосторожен, если из-за своей неосторожности я получу рождение в аду, то там страдания будут невыносимы. Если же мне не нравится, не хочется страдать в аду, я должен быть осторожен, и не создавать негативную карму». Причина страдания в низших мирах – это ваша собственная негативная карма. Страдания помогут вам очистить негативную карму. Если вы будете так воспринимать свои страдания, то вы сможете легче породить в себе сострадание к другим. Таковы четыре достоинства страдания.

Я показываю вам механизм, как все эти учения связаны с вашей практикой. И вы именно так должны использовать их. Для того чтобы практиковать, вам не нужно все время сидеть в позе медитации и тому подобное. Когда у вас возникают проблемы, вы просто должны вспомнить обо всем этом и посмотреть на свою проблему с другой точки зрения, увидеть ее как бы в другом измерении через призму всех этих

учений. Увидеть ее так, как обыватели не способны видеть. И тогда страдания начнут вам приносить удовольствие.

Один Учитель традиции Кадампы сказал, что одно из достоинств Учителей Кадампы в том, что они умеют наслаждаться страданием. Вы, наверно, думаете: «Как это возможно – наслаждаться страданиями?» Если человек ничего не знает про сауну, если ему рассказать, что в России люди любят залезать в такое помещение, где очень жарко натоплено, очень душно, нечем дышать, они там сидят подолгу. Их потом еще приходят и бьют палками по спине другие люди, а они наслаждаются при этом. Этот человек решит, что, наверно, эти люди сумасшедшие. Но вы-то знаете, как можно получать удовольствие от сауны. Вначале я тоже не знал, как получать от нее удовольствие, теперь знаю. Теперь я плачу деньги, иду туда, потом говорю: «Большое спасибо!»

Если мы можем наслаждаться очень жаркой парилкой в бане, то почему мы не можем научиться наслаждаться страданиями сансары. В чем основная причина того, что люди получают удовольствие от сауны? Потому, что они убедились в том, что сауна очень полезна для их здоровья. Сауна укрепляет их организм. После хорошей парилки, контрастного душа наступает чудесное расслабление во всем теле. И страдания, подобно сауне, очень полезны для развития силы ума, если ими пользоваться. Я вам уже говорил, что в страданиях есть четыре достоинства. В самом страдании нет ничего хорошего. Зато есть четыре достоинства. Если вы умеете пользоваться этими четырьмя достоинствами страдания, то, значит, вы знаете, как получать удовольствие от страданий. То есть, страдания будут у вас по-прежнему возникать, но вы не будете замечать, что это страдания. Когда вы сидите в сауне, в парилке, там вы тоже страдаете от жары, но вы этого не замечаете, потому что в этот момент вы получаете удовольствие. Вы принимаете эти страдания.

Переходим к третьему виду страдания – страдание от болезни. Страданий от болезни тоже пять. Первое страдание от болезни состоит в том, что болезнь вызывает неприятные перемены в вашем теле. Тело ваше дурнеет. Вы худеете, и кожа ваша обвисает. Кожа приобретает уродливый оттенок. И тогда вы начинаете видеть истинную природу своего тела.

Второе – во время болезни возрастает страдание и возникает неприятное ощущение в уме. Поскольку в вашем теле во время болезни нарушается равновесие элементов, это причиняет вам и физическую боль, физический дискомфорт, и психические муки – подавленность. И в таком состоянии вы живете день и ночь. При таких страданиях трудно уснуть. Кроме того, вы не можете есть вкусную еду, вы не можете есть то, чего вам хочется, потому что это запрещает вам врач. Также вам нельзя делать то, что доставляет вам удовольствие, потому что ваше тело очень ослаблено. Из-за болезни, вы вынуждены принимать то, что вам неприятно, делать то, что вам неприятно. Из-за болезни вы вынуждены принимать горькие лекарства, делать уколы: все то, что вам не нравится. Кроме того, вы живете в постоянном страхе, что можете умереть от этой болезни.

Большинство из нас знакомо со страданиями от болезни. Иногда также очень полезно размышлять о страданиях, которые сопровождаются болезнью. Нам всем придется рано или поздно пройти через страдания болезни. Поскольку мы родились под властью омрачений, нам неминуемо придется испытать страдание от старости, страдание от болезни, но очень важно размышлять над всем этим еще до того, как это наступило, как это случилось. Когда же это произойдет в действительности, постарайтесь превратить это в духовный путь. Постарайтесь с помощью этих страданий развить в себе отречение.

Когда вы заболите, и вас положат в больницу, не надо страдать и говорить что это кошмар, ужас для вас. Скажите: «Я и все живые существа рождаемся под властью омрачений, а раз мы родились под властью омрачений, то мы подвержены страданиям от болезней, страданиям от старости и смерти. Не

только я должен пройти через все это, но и все живые существа». Когда вы страдаете не надо думать, что страдаете только вы один, а все остальные живые существа счастливы, потому что это – обывательское мышление, которое ввергает вас в депрессию. Думайте так: «Раз уж я родился под властью своих омрачений, я обрел всепроникающее страдание в виде моего тела и ума, и после этого я подвержен страданиям от старости, страданиям от болезни, страданиям от смерти. Всему этому я подвержен. И не только я, всему этому подвержены все живые существа, которые перерождаются под властью своих омрачений. Если я не желаю так страдать, испытывать эти страдания, я должен сорвать с себя путы омрачений, оковы омрачений под властью которых я вынужден рождаться. В противном случае, мне придется до бесконечности жизнь за жизнью проходить через все эти страдания.

В таком положении нахожусь не только я. Я получил учение Дхармы, я нахожусь в более выгодном положении. Столько других живых существ, которые подвержены тем же самым страданиям, но боль они испытывают даже большую, чем я. Они не знают, что все, кто рожден под властью омрачений, подвержены тем же самым страданиям. Они думают, что этот кошмар происходит только с ними и чувствуют большое уныние». Подумайте: «Пусть все их страдания созреют во мне!» и примите на себя их страдания. Отдайте все благо и счастье другим мысленно в своей медитации, пожелайте, чтобы никто так не страдал. Если вы будете так практиковать, значит, вы – практик Дхармы. И в этом случае ваша болезнь очень хороша.

В учении Ламрим приводится только классификация всего этого. Я же беру пищу, беру ингредиенты темы Ламрим, готовлю блюдо – все режу, варю, готовлю и кладу вам прямо в рот. Единственное, что вам осталось – это только проглотить. Иногда вы даже проглотить это не можете, приходится с трудом заставлять вас это глотать.

Если бы я не был буддистом, был бы просто обыкновенным человеком, незаинтересованным третьим лицом, если бы я не верил в будущую жизнь, если бы я верил только в эту жизнь, и если бы я увидел и прочел бы это учение, то я бы сказал: «Здесь проведен замечательный психологический анализ. Здесь дан удивительный метод, как уменьшить свои страдания путем размышления о страданиях. Это очень искусный метод».

Посмотрев страданию в лицо, приняв его как реальность своей жизни, вы тем самым уменьшаете свои страдания. Невероятно! А если вы верите еще в будущие жизни, в закон кармы и тому подобное, то тогда для вас это учение станет гораздо глубже. Оно для вас станет просто потрясающим откровением, невероятным учением.

Следующее страдание – это страдание от смерти. Страданий от смерти тоже пять.

Первое страдание – расставание с богатством и имуществом. Смерть заставит вас расстаться со всеми вашими благами, имуществом, со всеми желанными объектами. Всю жизнь вы что-то копите, копите, как крыса. Никогда даже не задумываетесь, что вы умрете. Как крыса бегайте, ходите туда сюда. Сами не используете свои богатства, другим не даете. Иногда мы так поступаем. Наше тело на вид – тело человека, на нас костюм и галстук, но наша сущность – это сущность крысы. Мы ничем от крыс не отличаемся. Но вы еще немного получше, чем крысы. А вот в Москве очень много таких крыс в человеческом облике. Они ходят в галстуках, думают, что они одни из самых умных людей, которые только есть на Земле. А критерий ума для них – наличие денег. Если у тебя есть деньги, значит, ты умный. Если у тебя нет денег, значит, ты дурак. Но это же не критерий. Поэтому они и считают себя самыми умными. И вот такая крыса разгуливает в человеческом теле, в галстук, копит в своей норе большую гору зерна, сама это зерно не грызет, другим не дает. Потом к ней является другая крыса в галстук и убивает, застреливает ее, и все это зерно перетаскивает к себе в норку. Потом приходит

третья крыса и убивает вторую, и перетаскивает зерно к себе. Происходит круговорот этого зерна. И никто этим зерном не пользуется. Все его только копят, копят, копят, а потом умирают.

Все эти печальные явления – следствие непонимания страдания, которое присуще сансаре по природе. Посмотрите повнимательнее на этих людей. Вначале они страдают из-за того, что не могут все это накопить. Они все это копят, копят, копят, все это сопровождается тревогами, бессонницей. Но когда они накопили уже то, что надо, у них возникает новое страдание, страдание от того, что у них это есть. Опять они боятся, что кто-нибудь у них все это отнимет. И поскольку они очень боятся расстаться со всем этим добром, они от этого становятся еще более жадными. Они даже не могут нормально питаться от жадности. Но в конечном итоге они вынуждены со всем этим расстаться. Рождение заканчивается смертью. А когда такие люди умирают, в основном они перерождаются в виде вредоносных духов. Они так привязаны к своему богатству при жизни, что потом, когда внезапно умирают, у них возникает огромная депрессия, очень угнетенное состояние из-за привязанности. Итак, это первое страдание, сопровождающее смерть. Суть здесь в том, что чем меньше у вас привязанности к своим вещам, тем меньше у вас будет проблем во время смерти. Но какие-то трудности, неприятности у вас будут из-за расставания со своими богатствами, имуществом. Итак, смерть разлучит вас с вашим имуществом. Это первое страдание.

Второе страдание. По поводу второго вида страдания здесь по-тибетски используется слово «дукпа», что может иметь несколько значений, может означать красоту, что-то милое, что-то близкое, расставание с близким человеком. Может быть переведено, как и с родственником, расставание с любимыми родственниками.

Третье – это расставание с добрыми, любимыми друзьями, близкими. Вынужденное расставание с ними. Мы вынуждены при смерти с ними расставаться. Медитируя на это, вы можете представлять, что вот вы умираете, проходите через этапы смерти. Даже если у вас миллиард долларов, вы ни единый доллар не сможете с собой взять. Вы со всеми этими вещами вынуждены расстаться. Вы вынуждены расстаться со своими детьми, со своими родственниками, близкими, с мужем или женой. Вы не хотите с ними расставаться, но вынуждены это делать. В эти мгновенья не надо говорить «какой кошмар!», потому что рождение заканчивается смертью. Скажите себе: «Раз уж я родился под властью омрачений, я неминуемо должен через это пройти. Когда я рождаюсь на свет, я рождаюсь в одиночестве. И когда умру, умру тоже в одиночестве. Никто не может последовать за мной. И это происходит со мной не впервые, я уже много-много раз через это проходил. И все живые существа вынуждены проходить через это. Если мне не нравятся эта боль, эти мучения, если я не хочу испытывать эту боль снова и снова, я должен освободиться от этих оков омрачений».

Каждый раз, когда вы испытываете хотя бы малейшее страдание, вы должны моментально сделать из этого страдания стрелу, и выпустить эту стрелу прямо в самый корень сансары. И тогда сама по себе смерть перестанет для вас быть трагедией. Подобное случится и с вами, поэтому готовьтесь заранее к этому, обдумывайте это. В момент смерти вам придется пройти через страдания разлуки с близкими друзьями.

Четвертое страдание – страдание от расставания с красивым милым телом. Если вы умрете в старости, то это другое дело. Вы должны расстаться со своим телом. Никто не хочет расставаться со своим телом, но мы вынуждены расстаться с ним. Таково страдание от смерти.

Пятое страдание заключается в том, что сам по себе процесс умирания чрезвычайно болезнен. Вы испытываете страшные муки, панический страх перед тем, где вам предстоит родиться вновь, куда вы попадете после смерти. Если же вы при жизни не практиковали Дхарму как следует, вы совершали



много дурных дел при жизни, то в момент смерти уныние ваше многократно усилится. Если же во время этой жизни вы делали что-то хорошее, вы занимались какой-то практикой, то вам будет что вспомнить в момент смерти, какие-то приятные воспоминания у вас будут.

Если вы всю свою жизнь вы получали учение Дхармы, но не практиковали, как следует, обманывали людей, нарушали все то, чему учит Будда, не выполняли ни одно из наставлений Будды, нарушали закон кармы, то в момент смерти вы будете одержимы паническим страхом, вы будете почти уверены что вас теперь ожидают низшие миры. Если вы будете размышлять обо всех этих страданиях, то еще до наступления смерти у вас появится желание практиковать Дхарму.

Если вы расстаетесь с близким человеком даже на месяц, представьте как вы будете тосковать без него, как вам будет плохо без него этот месяц. Если же вы знаете, что расстаетесь с ним навсегда, больше никогда его не увидите, представьте как это будет болезненно. Мы много раз мучались от этой боли в предыдущих жизнях. Когда вы умрете, то расстанетесь с вашим близким, вашим любимым человеком, и много-много жизней вы не встретитесь с ним вновь, а даже если встретитесь, то не вспомните его. В этом ущербность, порочность сансары. Подумайте об этом, и тогда, если вы настоящий человек, у вас что-то есть в голове, у вас какие-то мозги присутствуют, то эти размышления не могут у вас не вызвать некоторого чувства отречения от сансары. Не думайте, что сансара – это прекрасное, красивое место. Вы должны понимать что раз уж вы родились здесь, в этой сансаре, то вы подвержены всем этим страданиям, неминуемо эти страдания вас ожидают, если вы, конечно, не освободитесь от нее.

На этом мы сегодня остановимся. Сначала посвящение заслуг, а потом я отвечу на ваши вопросы.

*Вопрос:* Всепроникающее страдание – это объект какого вида достоверного познания? С помощью чего мы можем познать всепроникающее страдание?

*Ответ:* Всепроникающее страдание познается через объяснение. Благодаря объяснениям мы понимаем, что наши тело и ум, которые рождены под властью омрачений, сами по себе являются всепроникающим страданием.

*Вопрос:* Геше-ла, повторите, пожалуйста пять страданий от болезни.

*Ответ:* Я объяснил все страдания от болезни. Неприятные перемены в теле – первое, имеется в виду, что тело становится худым и некрасивым. С вашей точки зрения, оно становится красивым, а с точки зрения тибетцев, некрасивым. У тибетцев худой – это не синоним красоты. Толстый – это здоровый, красивый, а худой – это некрасивый. А для вас страдания от болезни – это очень желанные страдания, они добавляют вам красоты. Второе – у вас во время болезни возрастают страдания и уныние. Третье – невольный отказ от приятного, невольный отказ от приятных вещей. Вы не можете делать то, что хотите. Не можете пить и есть, что хотите. Четвертое – необходимость прибегать к неприятному. Пятое – опасность лишиться своих органов или жизни из-за болезни.

*Вопрос:* Как узнать, что произношение мантры при чтении правильное?

*Ответ:* Когда вы читаете мантры, самое главное – это иметь веру в мантру. Даже если вы ее немного неправильно произносите, ничего страшного. Вера очень важна. В Тибете один практик читал мантру Ваджракилай, но произносил ее неправильно. Вместо того, чтобы произносить ее как ОМ ВАДЖРА КИЛИ КИЛИ СОХА, он читал ее как ОМ ВАДЖРА КУЛУ КУЛУ СОХА и думал, что это правильно. Он читал и читал ее с сильной верой. Когда он много миллионов раз прочел эту мантру, он подул на пурбу (ритуальный кинжал), кинул его в скалу, и кинжал вонзился в скалу.

Однажды его друг услышал, как он читает эту мантру, и сказал ему: «Ты неправильно ее произносишь, ты должен ее произносить как ОМ ВАДЖРА КИЛИ КИЛИ СОХА, а не как ОМ

ВАДЖРА КУЛУ КУЛУ СОХА». Он немного расстроился, вера у него немного ослабла. Он стал начитывать мантру по-другому, стал читать ОМ ВАДЖРА КИЛИ КИЛИ СОХА. Он долго так читал эту мантру, дунул на пурбу, кинул ее в скалу, но пурба отскочил от скалы, не вонзился в скалу, как раньше. И тогда он сказал себе: «Раньше я читал ОМ ВАДЖРА КУЛУ КУЛУ СОХА и теперь буду читать ОМ ВАДЖРА КУЛУ КУЛУ СОХА». Он подул на кинжал, кинул и кинжал рассек скалу. Поэтому в тантре очень важна вера в то, что вы читаете. Но если вы еще и правильно читаете мантру, то так гораздо лучше.