

Итак, как обычно, развив правильную мотивацию, слушайте драгоценные наставления по Дхарме для того, чтобы укротить свой ум. Если вы получаете учение с правильной мотивацией, то, даже если ваши умственные способности очень ограничены и у вас плохая память, те небольшие знания, которые вы в результате обретете, будут для вас очень полезны. Я не говорю, что вы должны полностью избавиться от всех мирских забот. Просто отложите их на другое время, а из 24 часов вашего дня эти 2 часа посвятите заботе о счастье будущей жизни, заботе о благе других. Если в повседневной жизни вы занимаетесь бизнесом и при этом вам приходится вступать в споры и т.д., ничего страшного в этом нет, но эти два часа постарайтесь следить за чистотой вашей мотивации. А те из вас, кто уже длительное время получает учение, в своей повседневной жизни должны несколько отличаться от обычных людей, в противном случае слушать учение совершенно бессмысленно. Вспомните льва, о котором я вам рассказывал: хотя у него было тело животного, он отличался от других животных. Благодаря отпечаткам прошлых жизней он рассудил так: «Я не знаю, хороший это человек или плохой, но он носит одеяние Будды». В результате лев не стал нападать на охотника, он продемонстрировал мужество и терпение. И благодаря тому, что он умер, проявляя выдержку, его следующим местом рождения стала Чистая Земля. Принеся незначительную жертву, он обрел такой весомый результат. Честно вам скажу, мирские люди этого совершенно не понимают. Все, о чем они думают, – это «я, я, я», а в результате им же от этого становится хуже. Мудрецы никогда не говорят «я». Они всегда говорят об окружающих: «Вы должны быть счастливы, вам должно быть хорошо, а в проблемах вините меня». Вконец концов, такие люди всегда счастливы. Итак, слушайте учение с большим смирением, и тогда оно проникнет в ваше сердце и станет для вас полезным.

И еще один момент, если для вас не составляет труда получить учение, то вы его не усвоите в должной мере. Вы должны преодолевать трудности для того, чтобы получить учение. Однажды Марпа попросил Наропу передать ему одно тантрическое посвящение. Наропа ответил, что у него нет такого посвящения, и поэтому Марпе нужно было обратиться со своей просьбой к одному йогину, практиковавшему высоко в горах. Дорога к этому йогину была очень длинной и трудной. В итоге Марпа нашел этого йогина, и рассказал, что его направил Наропа. Йогин ответил: «Раз тебя отправил Наропа, я дам тебе это посвящение и передам все комментарии, которые я сам в свое время получил от Наропы». Марпа был очень удивлен. Вернувшись назад, он спросил Наропу: «Я получил посвящение и комментарии Вашей линии преемственности, почему же Вы меня отправили так далеко?» Если бы я просто передал тебе это учение, оно не принесло бы тебе большой пользы. Теперь пришло время, когда тебе ради учения придется преодолевать трудности.

Если заглянуть в историю, то видно, что большинство людей, приходивших в Тибет из Монголии, Бурятии, Калмыкии, становились поистине великими мастерами. Кому-то приходилось идти пешком целый год, а кому-то и два года. Также больших успехов достигали те, кто приходил в Лхасу из провинций Кхам, Амдо и т.д. А те, кто был родом из Лхасы, становились посредственными учениками, потому что им все давалось очень просто. Обычно из всех живущих мастеров Тибета лишь один или двое были уроженцами Лхасы. Поэтому очень важно на пути к получению драгоценной Дхармы преодолевать всевозможные препятствия.

Итак, как я вам говорил вчера, наши загрязненные тело и ум являются Благородной Истиной страдания. Другими словами, наши загрязненные тело и ум – это сансара. Куда бы вы ни пошли, ваша сансара всегда остается с вами. Даже если вы захотите куда-то улететь на самолете, ваша сансара отправится с вами. Это как туберкулез: пока вы его не вылечите, он вас не оставит. Не огорчайтесь, пожалуйста. Вам полезно знать об этом.

Когда мы рассматриваем наши совокупности, нам нужно помнить о том, что они имеют четыре аспекта. Первый аспект – непостоянство. Второй аспект – страдательная природа. Размышлять о непостоянстве мы должны, вспоминая нашу реальную ситуацию: как человек, выпавший из самолета, с каждым мгновением приближается к земле, так и мы с каждой секундой все ближе и ближе к смерти. В былые времена великие мастера традиции Кадампа перед сном переворачивали свою чашу вверх дном. Они думали: «Неизвестно, доживу я до утра или нет. Шансов умереть этой ночью гораздо больше, чем пережить ее. Значит, вероятнее всего, я умру». Они не впадали в панику: «Ой, я могу умереть, что же мне делать?» Они спокойно рассуждали: «Есть определенная вероятность, что я умру. Во сне умирает очень много людей. Почему со мной этого произойти не может?» Т.е. эти мысли – не паранойя, они свидетельствуют о понимании реальной ситуации и готовности к ней. А на следующее утро они просыпались с такими мыслями: «Этой ночью умерло очень много людей, а мне посчастливилось проснуться. Так смогу же я использовать эту редкую возможность, чтобы укротить свой ум и принести как можно больше блага живым существам». Так думать очень важно. А мы свою жизнь не ценим и в итоге тратим ее впустую. Каждое утро мы просыпаемся, как собаки: бежим на кухню, открываем холодильник, чтобы скорее поесть, и при этом ни о чем другом не думаем. Это не правильно. Один день так проживем, другой проживем, потом привыкнем, и вся жизнь уйдет впустую.

Честно говоря, я делаю не так много разных практик, но, проснувшись утром, я обязательно вспоминаю: «Мне очень повезло, что я не умер. Сколько я еще проживу? Может быть, два дня или год. Если десять лет проживу, очень хорошо. Двадцать лет – еще лучше. Главное – провести остаток жизни с пользой». Тогда даже два дня вашей жизни будут более значимы, чем сто лет бесцельного существования. Какой смысл жить, опираясь на ложные концепции, непрерывно накапливая негативную карму, наводя на окружающих страх? Значимость жизни гораздо важнее, чем ее протяженность».

Для начала научитесь вести себя следующим образом: в мыслях всегда желайте людям добра, но при этом следите за тем, чтобы ваше поведение в любой ситуации было адекватным. Иногда вам просто необходимо продемонстрировать силу характера. В уме сохраняйте доброту, не гневайтесь. Ведите себя как умелая мать, которая, заботясь о детях, может проявлять строгость.

Я считаю, что вам было бы полезно повесить дома картинку, на которой вы выпали из самолета. Когда я думаю об этом примере, он трогает мое сердце. Раньше для напоминания о непостоянстве люди держали дома скелет, а вам была бы полезна такая картинка. Итак, мы обсудили непостоянство – первый аспект, который следует помнить, размышляя о своих теле и уме.

**Второй аспект состоит в том, что природа наших тела и ума – страдание.** Не ждите от них счастья, они по природе являются страданием. В сансаре невозможно обрести счастье. От того, что по природе является страданием, следует ожидать только страдания. Предположим, человек болеет туберкулезом. Даже если ему присвоить звание самого здорового человека в мире, пользы от этого ему никакой не будет. Если болезнь не лечить, то, какую вкусную еду он бы ни ел, чего бы он ни достиг, пользы от этого никакой не будет, и болезнь его не пройдет. Если он улетит в Америку, болезнь отправится вместе с ним. Подобным же образом, если мы не будем лечить болезнь омрачений, то, куда бы мы ни уехали, какое звание бы ни получили, чего бы ни обрели, все это будет обладать природой страдания.

Иногда из-за непонимания второго аспекта – страдательной природы сансары, когда мы ложимся спать, на ум приходят разные мысли: «О, вот если я смогу обрести то-то и то-то, я стану счастлив. Если у меня будет машина, я буду счастлив». Как только вы об этом подумаете, в тот же миг вы начинаете страдать от отсутствия машины. Еще вчера вы были спокойны, но сегодня из-за неверной работы сознания вы сочли машину объектом счастья и начали страдать от ее отсутствия. Когда мужчине или женщине 18 лет, они не задумываются о супруге и не страдают от отсутствия жены или мужа. А когда нам становится 20 или 22, мы видим, как женятся наши друзья, выходят замуж подружки, тогда возникает мысль: «Наверное, мне тоже надо. Если у меня будет жена (муж), я буду счастлив», и уже через секунду возникает страдание. Психологические проблемы никто для вас не создает. Вы сами их создаете неправильной работой ума.

Буддизм – это наука. Я говорю о научных вещах, и любой человек, если проанализирует, то согласится, что такой механизм действительно существует. Некоторые женщины заходят очень далеко: «О, нет мужа, нет мужа. Мне так стыдно». Потом они начинают думать: «Они все на меня так смотрят, наверное, это потому что у меня нет мужа. Теперь я даже не могу никуда сходить. Лучше мне умереть», – так у них возникает депрессия и даже желание покончить с жизнью. Никто им этих проблем не создавал. Они сами их создали.

На самом деле все это ерунда. Если нет жены – это очень хорошо. Если нет мужа – отлично. Ну а если есть, тоже замечательно. Старайтесь мыслить позитивно. Те люди, которые страдают от отсутствия жены, когда женятся, впадают в другую крайность: теперь им не нравится то, что они женились. Т.е. у них есть склонность к негативному образу мышления. Такие люди не будут счастливы, даже создав семью. Итак, ваши проблемы вы создаете себе сами, придерживаясь неправильного образа мысли. Ваш ум и так достаточно загрязнен омрачениями, вы же склонны омрачать его еще больше. Грязная вода – это не страшно. Но если грязная вода становится еще и отравленной, это действительно опасно. Негативный ум, о котором мы говорим, подобен грязной отравленной воде. Он сначала лишает покоя вас самих, потом начинает доставлять беспокойство окружающим. Все эти проблемы возникают из-за идеи о том, что счастье в сансаре возможно, т.е. из-за непонимания страдательной природы сансары.

Если вы понимаете, что сансара по природе является страданием, то, когда вы не испытываете сильных страданий, вы будете думать: «О, как здорово. Сансара обладает природой страдания, но сегодня я страдаю не сильно. Я жив. Руки, ноги у меня целы. Одежда тоже есть. Мой ум относительно спокоен. Это хорошо». Вы будете ценить свое положение. Так вы всегда будете счастливы. Конечно же, речь не идет о полном счастье, но вы научитесь довольствоваться тем, что имеете. Даже если на обед у вас будет лишь маленький кусочек хлеба, вы останетесь довольны.

Наш ум привык вести себя совсем иначе. Того, чем мы обладаем, не так много, но мы хотим заполучить все. Когда ваш ум хочет все подряд, что бы вы ни обрели, вы не будете рады. Так вы не познаете даже временного счастья, не говоря уже о настоящем счастье. С точки зрения буддийской философии, временное счастье – это не настоящее счастье, это страдание перемен, но оно все же лучше, чем страдание страдания.

Что такое практика? Практика состоит в том, чтобы научить ваш ум открыто принимать любую ситуацию. Довольствуйтесь тем, что имеете. Никогда не жалуйтесь: «Почему у меня нет этого, почему нет того?» Не думайте, что окружающие вам что-то должны. Если сестра звонит брату и спрашивает, почему тот ей не помог, это вообще неправильно. Вам никто ничего не должен. Как можно предъявлять родителям, что они для нас что-то не сделали? Чем бы ни помогли вам папа с мамой, что бы ни сделал брат, даже если эта

помощь ничтожна, скажите «спасибо». Если мне кто-то помогает, я всегда в ответ говорю «спасибо» и никогда не возмущаюсь: «Почему вот это не сделано, а почему того нет?» Так думать неправильно. Все люди в мире устроены похожим образом: мы склонны считать, что наши близкие нам что-то должны. Мы привыкли «пилить» друг друга: «Почему ты это не сделал, почему то не сделал». Однако таких мыслей не должно быть даже у жены к мужу и наоборот. Если муж вам помог, отблагодарите его за это. Если жена сварила обед, никогда не думайте, что это ее долг, скажите «спасибо». Если муж принес домой подарок, никогда не говорите: «Почему такой дешевый?» Скажите «спасибо». Подарок дешевый, потому что муж в этом месяце мало заработал, ему было трудно. Поэтому, если он что-то вам купил, очень хорошо. Себе-то он, скорее всего, вообще ничего не купил. С такими мыслями вы всегда будете счастливы. То, о чем я говорю – не догма. Если вы умеете жить правильно, где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Для этого очень важно опираться на здоровый образ мышления. Это учение о том, как вести здоровый образ жизни.

Буддисты очень много говорят о страдании, но сами при этом счастливы. А обычные люди от этой темы отворачиваются, но в итоге страдают гораздо больше. Т.е. механизм здесь обратный. Буддисты готовятся к встрече со страданиями. А обычные люди ведут себя как маленькие дети: отворачиваются от реальности и живут своей мечтой о принце на белом коне. Это неправильно. Я слышал от своих друзей, что, когда в Америке наставники начинают говорить о страдании, некоторые ученики не могут слушать и уходят. Это показатель очень слабого ума.

В больнице много разговоров ведется о болезнях: «Есть такая-то болезнь, а есть такая-то». Ведь большинство болезней не безнадежны. В больнице могут точно поставить диагноз и установить причины заболеваний. Все это делается, для того чтобы правильно подобрать лекарства и вылечиться. Так, в буддизме большое внимание уделяется страданию, чтобы суметь от него излечиться. Я рад, что, когда я начинаю говорить о страдании, никто не встает и не уходит. Значит, вы уже готовы начать курс лечения.

Что же такое счастье? Нам нужно понимать, что счастье – это отсутствие страдания. Поэтому, если вы знаете, что является страданием и в чем его причины, избавьтесь от них, и счастье придет к вам само, вам не нужно будет его искать. Буддисты говорят, что Нирваны не существует во внешнем мире. Когда ваш ум полностью очищен от омрачений – это и есть Нирвана. Например, вчера вы послушали учение, и ваш ум немного успокоился. Можно сказать, что вы достигли маленькой нирваны. Это, конечно, не настоящая Нирвана, но от самых грубых омрачений на время вы все же избавились.

Итак, нет ничего удивительного в том, что нам приходится страдать там, где все является страданием по природе. Какое страдание вам бы ни пришлось испытать, вы должны сказать себе: «Я нахожусь в сансаре. Я родился под властью омрачений. Это должно было произойти». Мастера Кадампа говорили: «То, что подвержено болезни, заболит. То, что подвержено старости, состарится. То, что подвержено смерти, умрет. Что же удивительного в наших страданиях?»

Вполне возможно, что мы попадем в аварию и лишимся ноги. Это и так достаточно болезненно, но наш ум делает это еще невыносимее: «Какой кошмар, у меня нет ноги. Что же я буду делать завтра (хотя наступит ли завтра – еще не известно)? Все будет надо мной смеяться. Никто меня не будет любить. Как я буду ходить на работу?» Ни одной из этих проблем в реальности еще не существует, а вы переживаете так, как будто они уже есть, и тем самым усиливаете свою боль. В такой ситуации вспомните учение: «Ноги больше нет... Что ж, эту карму я создал сам. Но главное, что я еще жив». Дхарма – это лекарство.

Подумайте следующим образом: «Мне и так больно, еще не хватало расстраиваться. Ну, начну я сейчас орать, ныть, жаловаться, что, нога обратно прирастет что ли?» Если бы это было так, то действительно нужно было бы закричать. Думайте так: «Не я один попал в такую аварию. В аварии попадает очень много людей. И часто они лишаются не только ног, но и рук. Иногда у них нет никаких лекарств, им некому помочь. Вот такие случаи действительно трагичны. У меня же еще не так все плохо». Если думать, что у других все гораздо хуже, чем у вас, тогда вы почувствуете сострадание. Вы подумаете: «Мой случай не самый тяжелый. У других бывает гораздо хуже. У них не было шанса получить Дхарму, и, кроме физической боли, им приходится пережить сильную депрессию. Пусть никто никогда так не страдает». С таким состраданием ваш ум станет гораздо сильнее. Это и есть буддийская практика. Даже если вы не будете считать себя буддистом, вы им будете. Чистый, здоровый ум – вот что такое буддизм, вот что такое христианство. Если честно, между ними нет разницы. Если ваши мысли будут такими, Иисус Христос будет очень рад, Будда тоже будет очень рад.

На самом деле различные религии существуют не для того, чтобы обращать людей в буддизм или христианство. Их основная задача – делать людей сильнее. Здоровый ум, чистый ум – вот цель любой религии. Больницы открываются не для того, чтобы набирать себе пациентов. Они существуют, чтобы лечить людей. Когда больной выздоравливает, врач его выписывает и больше о нем не беспокоится. Он не говорит: «Ты должен стать членом нашей больницы». Не нужно становится членами больницы. Мне тоже не нужны никакие члены. Мне бы не хотелось, чтобы существовала отдельная группа «Ученики Геше Тинлея», отдельная группа «Ученики Ело Ринпоче». Говорить, что это учение этого наставника, а это учение того наставника; делить учение на буддийское и небуддийское – это неправильно. Те, кто делит учение, не понимают философии. Они ведут себя как маленькие дети: «Это мой друг, а это твой». Когда они приходят к религии, то и тут начинают все делить на «мое – твое». Так поступать не надо.

Я хочу, чтобы вы были хорошими людьми. Как ученики вы меня не интересуете. В особенности мне бы не хотелось, чтобы буддистами становились жители городов средней полосы России. Я не хочу обижать моих православных братьев, поэтому говорю открыто: если вы хотите быть православным, будьте хорошим православным – добрым человеком. В Калмыкии, Бурятии, Туве у меня много друзей – православных священников. Там они строят храмы и при этом никого не призывают принимать православие. Я бы хотел вести себя так же и никого ни к чему не призывать. Я сюда приезжаю просто поделиться с вами информацией, чтобы вы стали хорошими людьми.

Я работаю в Калмыкии, Бурятии, Туве и тоже сталкиваюсь с проблемой миссионерства. Часто миссионеры ведут себя очень агрессивно. Я знаю, что это такое, и поэтому мне не хочется самому создавать такие проблемы в русских городах. Я не хочу, чтобы вы становились агрессивными буддистами, я хочу, чтобы вы были хорошими христианами – добрыми людьми.

Итак, мы рассматриваем природу страдания. Вы должны понимать, что до тех пор, пока мы обладаем загрязненными совокупностями, мы неизбежно будем страдать от рождения, болезни, старости и смерти. Также нас будут преследовать: страдание, связанное с неполучением желаемых объектов; страдание от наличия желаемого объекта; страдание от расставания с желаемыми объектами; страдание от встречи с нежеланными объектами, а также страдание от наличия этих загрязненных совокупностей (в него включены все восемь видов страдания). Поэтому скажите себе: «Если я не хочу всех этих страданий, я должен вылечиться – освободить свой ум от омрачений». Другого выбора нет. Все, что вам

остаётся, – начать курс лечения. Здесь вам не помогут ни суд, ни адвокаты, помочь может только самолечение.

Почаще размышляйте о втором аспекте первой Благородной Истины. Помните, что до тех пор, пока загрязнённые скандхи с вами, остаётся с вами и природа страдания. Вспоминайте о шести видах страдания, восьми видах страдания, трёх видах страдания, и тогда встреча с ними не повергнет вас в шок. У меня нет времени подробно рассматривать все эти страдания. Вы можете прочитать о них в Ламриме. Размышляйте о страданиях, и тогда вы будете готовы применить противоядие или провести профилактику ещё до их появления.

Хороший шахматист изучает все опасные ситуации. Поэтому, когда возникает та или иная угроза, он может провести профилактику. Буддийская философия учит методам проведения профилактики уже 2,5 тысячи лет. И в наше время врачи часто говорят: «Самое лучшее лечение – это профилактика». Так, если вы хорошо изучили все возможные варианты возникновения страдания, по первым же их симптомам вы примете профилактические меры.

Одни страдания можно предотвратить, а другие неизбежны. Вы должны умело встречать как те, так и другие. Великий индийский учёный Шантидева говорил: «Если проблема может быть решена, решите её, не переживайте». Не нужно хвататься за голову, обвинять окружающих, спокойно решите эту проблему. «Если же проблему решить нельзя, смиритесь с этим, какой смысл переживать?» Как говорится, «такая судьба». Вспомните в этот момент о сансаре: «А, вот оно – проявление сансары! Эта ситуация демонстрирует мне, что мой ум болен болезнью омрачений. Пора бы мне приступить к лечению». Буддизм говорит так: «Если не нравится результат, бойся его причины». Опытный врач в больнице говорит так же: «Не стоит бояться кашля и температуры, бойтесь причины болезни». Если у вас есть такие познания в медицине, вы начинаете бояться различных вирусов. Если прививку нескольким людям делали одним шприцем, вы и за сто долларов не согласитесь им воспользоваться. Вы побоитесь вируса – причины заболевания. Но вируса омрачений вы не боитесь. Это очень опасный вирус.

Благодаря образованию вы начинаете бояться маленьких микробов, которых вы не можете увидеть. Люди в Африке ничего не знают о вирусах, и сейчас многие из них больны СПИДом. Вы должны воспринимать омрачения как вирус. Как только вы замечаете какое-то омрачение, в тот же миг пресеките его: «Этот гадкий вирус – причина моих страданий. Он сначала лишит покоя меня, потом сделает несчастными всех вокруг. Кроме этого, он оставит сильный кармический отпечаток в моем уме, который станет причиной моих будущих страданий».

Когда такой отпечаток встречается с условиями, возникает ад. Ад никто для вас не создает, он является проявлением ваших кармических отпечатков. Это как запись на DVD: когда отпечаток на DVD диске встречается с определенными условиями, возникает картинка. Шантидева говорил: «Ад никто не создавал. Он создан нашим собственным умом». Когда вспыскивает гнев, он оставляет след в вашем уме, подобный отпечатку на DVD. Раньше таких примеров никто не приводил, потому что не существовало DVD, CD дисков. Сейчас же можно очень удобно проиллюстрировать такого рода взаимозависимость. DVD диск создает нечто подобное иллюзии, но он работает. Таким же образом и кармические отпечатки, проявляясь, создают подобный иллюзии ад, но боль там все же присутствует. Буддисты говорят, что нет ничего реально существующего, однако это не отрицает наличие восприятия. Если вы сомневаетесь, что боль существует, ущипните себя или суньте палец в огонь, и вы ее почувствуете, но эта боль подобна иллюзии.

Допустим, мы смотрим DVD диск, и та картинка, которую мы видим, подобна иллюзии. Но она не является в прямом смысле иллюзией, т.е. это не игра фантазии. Если бы человек видел какую-нибудь картинку без DVD плеера, то это была бы настоящая иллюзия – чистая фантазия. Существует большая разница между картинкой, подобной иллюзии, и настоящей иллюзией (галлюцинацией). В первом случае у этой картинки есть безупречная взаимозависимая основа, поэтому она подобна иллюзии, но все же не иллюзия. А во втором случае основа отсутствует: возникновение картинки обусловлено лишь игрой вашего воображения, при этом то, что видно вам, другие увидеть не смогут.

**Третий аспект** первой Благородной Истины состоит в том, что наши **тело и ум пусты от истинного существования**. Мы очень привязаны к своим совокупностям, постоянно повторяем: «Мое тело, мой ум, я». Но мало того, что они непостоянны, их природой является страдание. Более того, в действительности вообще нет никаких реально существующих тела и ума.

Наши тело и ум – это не галлюцинация – они подобны иллюзии. Их проявление – результат работы очень сложного механизма взаимозависимости. На атомарном уровне наше тело представляет собой упорядоченную совокупность электронов, протонов и нейтронов. Если вы издалека посмотрите на себя в зеркало, вы не увидите своего лица. Если же вы захотите рассмотреть себя поближе и взглянете на тело через микроскоп, вы увидите лишь массу бактерий, снующих взад и вперед. С этого ракурса ваше тело очень похоже на планету. И, наконец, если вы посмотрите на тело со средней дистанции, только тогда вы увидите то, что называете своим «красивым телом». Такое тело подобно иллюзии.

Это как радуга: если смотреть на нее с одной стороны, увидите радугу, а с другой стороны посмотрите – ничего не увидите. Так же существует и тело. Оно есть, оно способно чувствовать, потому что существует определенная взаимозависимость. Оно – не галлюцинация, но оно подобно иллюзии. Т.е. нет какого-то конкретного, реального способа, каким существовало бы ваше тело. Каждый миг тело разрушается, каждый миг оно меняется. В действительности оно подобно радуге. Когда маленькие дети смотрят на радугу, им она очень нравится. Они успевают привязаться к радуге и плачут, когда она пропадает. Но вы знаете, что представляет собой радуга: ее можно увидеть, если идет дождь и светит солнце. На небе не возникает никакого красивого свечения. Радуга – это не какой-то плотный, конкретный объект. Радуга – это простая видимость. Она – результат сложной взаимозависимости: существует, но взаимозависимо, подобно иллюзии.

По способу существования ваше тело ничем не отличается от радуги. Т.е. такого плотного, конкретного объекта, как тело также не существует. То, что радуга подобна иллюзии, понять не сложно. Она исчезает через 10-15 минут после появления. Стечение причин и условий, образующих тело: дыхание, циркуляция крови и т.д., может просуществовать 10-20 лет или больше, но в конечном итоге оно также исчезнет – тело обратится в прах, поэтому оно подобно радуге. Даже на протяжении жизни, если вы начнете много есть, вы станете полнее, если сядете на диету, похудеете. Некоторые обижаются, когда их называют толстыми, но вы не толстые, ваше тело толстое. Тело – это не вы, зачем огорчаться?

Итак, напоминайте себе о том, что наши совокупности меняются каждое мгновение, обладают природой страдания, а также пусты от истинного существования. Тело не существует таким, каким представляется нам, ум также не существует так, как нам кажется. Они существуют, но существуют взаимозависимо, подобно радуге. От таких мыслей ваша привязанность естественным образом стихнет. Если взрослый человек посмотрит на радугу и кто-то ему скажет, что она безобразна, он просто махнет рукой: «Ну и пускай, какая мне разница?» Так, если кто-то скажет, что ваше тело некрасиво, вы

отреагируете так же: «Ну, подумаешь, с одной стороны оно некрасиво, с другой стороны – красиво. Это зависит от многих факторов». Одно и то же тело для разных людей может выглядеть по-разному: кто-то скажет, что оно красиво, а кто-то красоты в нем не увидит. Некоторые даже Бориса считают красивым. Каждый смотрит со своей стороны, поэтому какая разница, что они думают?

Так вы сможете успокоить свою привязанность. Гнев всегда возникает на основе привязанности. Без привязанности гнев возникнуть не сможет. Психология этого процесса очень проста: если кто-то мешает вам обладать желанным объектом, вы начинаете злиться. Мужчины привязаны к своей храбрости. Если назвать мужчину пугалом, он не обидится. Если обозвать Бориса страшилой, ему будет все равно. Но если вы скажете, что он трус, его лицо тут же станет красным. Особенно этим знамениты азербайджанцы. Приставьте им к голове пистолет и заставьте признать себя трусом, они скажут: «Лучше застрелите меня!» Некоторые тибетцы из провинции Кхам ведут себя точно так же. Итак, у разных людей разные привязанности, на основе которых возникает гнев. Например, для женщин главным объектом привязанности является их красота. Назвать женщину некрасивой – вот самое худшее оскорбление. Поэтому буддизм говорит следующее: «В какой бы ситуации ни возник гнев, основой для него служит привязанность. Основой привязанности является неведение». Т.е. привязанность к телу обусловлена непониманием способа его существования. Наш дурной ум все понял неправильно, поэтому и привязывается.

Итак, поскольку все взаимозависимо, все пусто от истинного существования. Поскольку все пусто, нет никакого смысла привязываться к объектам. А без привязанности не возникнет и гнев. Без гнева не возникнет ни одной злонамеренной мысли, ни одного вредоносного действия. Вредоносные действия называются негативной кармой и являются причиной наших страданий. И все это само собой может прекратиться. Буддисты, рассмотрев двенадцатичленную цепь взаимозависимого происхождения, обнаружили, что, устранив неведение, существо перестает рождаться под властью омрачений, т.е. оно само обретает контроль над своими рожденьями. А когда вы берете под контроль свои рожденья, вы обретаете возможность по-настоящему помогать живым существам. Не думайте, что, достигнув Нирваны, вы перестанете существовать. Ваша жизнь продолжится. Когда вы полностью освободите свой ум от омрачений, вы обретете безупречные тело и ум, сможете эманировать множество тел и приносить живым существам пользу.

Освободившись от омрачений, вы избавитесь от основы для страданий. Тогда, даже если в ваше тело вонзить нож, вы не испытаете боли. Гуру Падмасамбхавы родился из цветка лотоса. Король Манали, побуждаемый ложными взглядами, пытался сжечь его в огне, но тело Гуру Ринпоче не пострадало, потому что это было несансарическое тело. Это правда. Дело было в том, что принцесса – дочь короля Манали стала супругой Гуру Падмасамбхавы. Узнав об этом, король сделал ложные выводы и сильно разгневался.

Некоторые считают, что с достижением Нирваны жизнь прекращается. Это неверно. Нужно понимать, что существует два вида Нирваны: пребывающая и непребывающая. Практики Хинаяны, осознав страдательную природу своих составляющих, предпочитают пребывать в однонаправленном сосредоточении на уме, полностью свободном от омрачений. Избавив ум от омрачений, существо обретает невероятное умиротворение. В этом умиротворенном состоянии оно может пребывать многие кальпы. Такое состояние не входит ни в какое сравнение с мирскими удовольствиями. Наслаждаться едой вы можете лишь пока не наедитесь. Но сколько бы вы ни пребывали в состоянии полного умиротворения, ничто не сможет причинить вам ни малейшего беспокойства, и целая кальпа будет пролетать, как одно мгновение. Поэтому буддийская философия утверждает, что, когда мы испытываем счастье, время пролетает незаметно. Существо, достигшее

такого состояния, называют архатом (санскр. «одолевший врага»), поскольку оно одолело все омрачения, а состояние, в котором оно пребывает, называют «пребывающей Нирваной». Нирвана – это состояние полной свободы от омрачений. Но архат – это еще не будда. Он не выходит из медитации для того, чтобы приносить пользу живым существам. Говорят, что в горах Тибета некоторые мастера до сих пор находятся в состоянии медитативного равновесия. Их тела усохли, но жизнь не прерывается.

Что же такое непребывающая Нирвана? Практики Махаяны стремятся очистить свой ум от омрачений, чтобы обрести возможность помогать живым существам. После того как они полностью избавляются от всех омрачений, сильнейшее сострадание побуждает их выйти из медитативного равновесия и начать приносить благо. Итак, состояние «непребывающей Нирваны» характерно для тех практиков, кто из сострадания покидает медитативное сосредоточение и начинает приносить благо живым существам, являя свои грубые и тонкие энергетические тела во множестве вселенных. Интересно заметить, что ум, реализовавший весь свой потенциал, обретает способность к познанию всех явлений, и соответствующее ему тонкое энергетическое тело способно являть бесчисленное множество форм. Например, ваше сознание способно одновременно управлять вашими руками, ногами, воспринимать различные звуки и т.д. Таким же образом одно сознание может обрести способность управлять миллионом тел. У вас, конечно, может возникнуть вопрос: «Как это возможно, что одно сознание управляет множеством тел?» Но если вы внимательно рассмотрите свое тело, то увидите, что в нем одновременно протекает огромное количество процессов: пищеварение, обмен веществ, анализ запахов, вкусов, образов и т.д., и всеми ими управляет одно ваше сознание. Например, когда вы смотрите телевизор и в этот момент что-то едите, ваш нос чувствует запах, язык воспринимает вкус, глаза смотрят на экран, уши слушают звуки. Так, если ваш ум реализует весь свой потенциал, для вас не составит большого труда держать под контролем миллионы тел.

Буддизм утверждает следующее: когда вы напрямую постигнете пустоту, вы встанете на третий путь – путь видения. То, что вы сейчас слышите, – это факт. Вам очень полезно узнать об этих вещах. Если бы нейролог исследовал ваш мозг, он бы увидел, что в нем начинают происходить изменения. Раньше ваш мозг работал по одной схеме: проснулся, поехал на работу, вернулся домой, приготовил еду, поужинал, лег спать. Можно сказать, что в вашем мозгу был задействован всего один канал. Сейчас, когда вы слушаете лекции по философии, вам приходится размышлять о прямом познании пустоты и других новых вещах, поэтому ваш ум становится более активным. Итак, вам следует знать, что в тот самый момент, как вы напрямую постигнете пустоту, даже еще не имея полной свободы от омрачений, вы уже обретете способность эманировать сто различных тел и тем самым сможете являть себя в ста различных мирах, принося благо их обитателям. У нас это может не укладываться в голове, но, тем не менее, это правда. Вы можете в это верить или не верить, но факт останется фактом.

В момент прямого познания пустоты вы окажетесь на первом из десяти бхуми. Если на первом бхуми вы можете эманировать сто тел, то на втором – уже тысячу, на третьем – десять тысяч и т.д. Таков ваш прогресс. Так он описан в первоисточниках. Не думайте, что сегодня вы ляжете спать обычным человеком, который даже двух тел не имеет, а завтра проснетесь Буддой, это невозможно. Думать, что без отречения, без сострадания вы приметесь наблюдать за своим умом, ляжете спать, и наутро проснетесь Буддой – просто нонсенс. Вам также следует понимать, что наряду с возможностями вашего тела, у вас развивается и способность к ясновидению. Т.е. если вы способны эманировать сто различных тел в ста мирах, то, соответственно, вы начинаете видеть сто различных миров. А когда вы становитесь Буддой, то, где бы ни находилось живое существо, вы можете явить для него свое тело, и какой бы феномен не существовал, вы способны его познать.

Т.е. способности ума и тела развиваются в полном соответствии друг с другом. Все они приходят в результате медитации на пустоту и великое сострадание.

**Четвертый аспект – бессамость.** Поскольку тело и ум пусты от истинного существования, то не может существовать и никакого плотного эго отдельного от тела и ума. Так, где же находится это «я»? Нет никакого конкретного, плотного «я». «Я» существует взаимозависимо. Это просто название, как «вода». Что представляет собой вода? Те люди, которые не владеют научными знаниями, думают, что есть такой отдельный плотный феномен, как вода. В действительности вода – это простое название, данное соединению кислорода и водорода. Кислород – это не вода, и водород – это не вода. Но отдельно от этих составляющих вода тоже не существует. Если составляющие не являются водой и отдельно от них никакой воды тоже нет, то что же такое вода? Вода – это просто название. Нет никакой прочной воды. Водород в свою очередь тоже не больше чем название, присвоенное еще более тонкой объектной основе. Из такого анализа видно, что неделимых частиц не существует. Буддизм об этом знал еще две с половиной тысячи лет назад.

Вы же, как только проснетесь, сразу начинаете говорить «я»: я иду, я сижу, я самый главный, но задумайтесь, где это «я»? Тело – это не «я», ум – это не «я», тогда где «я»? Когда вы идете, вы думаете: «Наверное, все на меня смотрят, что же они обо мне думают?» Это «я» сажает вас в тюрьму. Куда бы ни пошел Его Святейшество Далай-лама, он всегда ведет себя естественно и непринужденно, потому что он не привязан к идее о существовании такого «я».

Во время культурной революции в Тибете китайские солдаты пытали Панчен-ламу. Они применяли всевозможные методы психологической атаки. Сначала они всячески унижали его и осыпали самыми низкими оскорблениями, но Панчен-лама на это не реагировал: он просто улыбался в ответ. На следующий день они меняли тактику и начинали расхваливать Панчен-ламу, называя его самым великим, превосходящим в величии Далай-ламу: «Далай-лама сбежал, а ты остался». Эти слова не производили на Панчен-ламу никакого впечатления. Тогда китайский психолог спросил Панчен-ламу: «Почему ты одинаково реагируешь как на оскорбления, так и на похвалу?» Панчен-лама ответил: «Потому что я знаю, кто я».