

Я очень рад всех вас здесь видеть. В своей жизни в основном вы заняты подготовкой к счастью в этой жизни и готовитесь к тому, чтобы решать эти временные проблемы. В этом нет ничего неверного. Я не говорю, что это неправильно. Но если вы ищите только счастья в этой жизни, только лишь решаете проблемы этой жизни, то это неправильно. Это очень ограниченный подход. Почему у бомжей очень много проблем? Потому что они думают только о сегодняшнем дне: «Если сегодня я смогу найти себе пищу, это хорошо. Если не смогу, то это какие-то трудности». И поэтому они думают только о проблемах этого дня. Если внезапно становится холодно, то большое количество таких людей замерзает на улице. Ошибка состоит в том, что они думают только о сегодняшнем дне. Вы же немного умнее, но все равно думаете только об этой жизни. Арьи – существа, которые обладают более высоким видением, видят вас тоже такими «бомжами». Вы немного лучше тех бомжей, о которых мы говорили, но все равно бомжи, потому что думаете только об этой жизни. Поэтому я говорю, что если вы все свои усилия прилагаете только лишь к поиску счастья в этой жизни, решению проблем в этой жизни, даже если вы занимаетесь медитацией ради такой тусовки, это тоже неправильно. Тогда ваша медитация – это просто какая-то тусовка в этой жизни ради каких-то приятных ощущений. Это тоже пустая трата времени.

Как я говорил вам вчера в аналогии с этой пожилой женщиной, ваш ум будет все время продолжать существовать. Смерть – это не конец вашей жизни, это начало новой жизни. Если вы верите в то, что есть жизнь после смерти, но жизни после смерти нет, то это не кошмар. Но если в действительности есть жизнь после смерти, а вы в это не верите и не готовитесь к этому, тогда это кошмар! Нет такого логического доказательства, которое могло бы обосновать то, что нет жизни после смерти, и ученые также не могут этого доказать. Они просто говорят: «Мы этого не знаем». Но с другой стороны есть очень много хороших оснований верить в то, что есть жизнь после смерти. Если вы верите, что есть жизнь после смерти, то вы обретаєте преимущества. К мудрым людям, которые думают о своем благополучии из жизни в жизнь, счастье в этой жизни приходит само собой. Если вы верите в то, что есть жизнь после смерти, если верите в закон кармы, то естественным образом становитесь более позитивными. Если вы становитесь позитивными, то ум становится более здоровым и тело становится более здоровым.

В буддизме говорится, что если ваше счастье зависит от временных факторов, то ваше счастье будет временным. А что это за временные факторы? Это объекты пяти видов чувственного восприятия. Например, красивые объекты – это объекты для зрительного сознания, красивая музыка – объекты для слухового сознания, какие-то приятные запахи, французские духи – это объекты для обоняния, вкусная еда – объекты для языка, удобная одежда – это объекты для тела, тактильного восприятия. В буддизме говорится, что если ваше счастье зависит от таких факторов, то до тех пор, пока эти факторы с вами, вы счастливы, а как только эти факторы исчезают, вы становитесь несчастными. Но эти факторы непостоянны. Они исчезают очень быстро. Вчера они у вас есть, но сегодня у вас уже может их не быть. Все это каждый миг разрушается. Поэтому, если вы полностью опираетесь на эти внешние факторы в своем счастье, то тогда вы очень легко впадаете в депрессию.

Так, очень важно понимать, что эти временные факторы для счастья вам необходимы, но вам не нужно полностью полагаться на них. Не говорите, что вам еда не нужна. Кушать надо. Теплая одежда тоже нужна. Но я никогда не думаю, что это мой самый главный фактор счастья. Это временно. Я на эти вещи не полагаюсь. Если вы не полагаетесь на эти объекты, то когда они уйдут, у вас депрессии не будет, а когда вы полагаетесь на них, у вас возникает сильная привязанность: «Это мое. Я никому не дам. Только мне». Вы как крыса: крыса думает, что зерно – это ее источник счастья, она копит зерно, сама не кушает и не дает другим кушать. Таких людей очень много. Когда люди сильно полагаются на вещи, они

всю жизнь копят, копят, копят, – они как крысы, сами не кушают, другим людям не дают, и умирают, как крысы. Ошибка здесь состоит в том, что вы думаете, что временные факторы вашего счастья – это самый главный для вас фактор. Но с другой стороны я не хотел бы, чтобы вы впадали в другую крайность. Это такая крайность, когда вы не используете вообще этих объектов – это аскетизм. Будда говорил, что это другая крайность. Есть определенная группа людей, которая говорит, что вам вообще не нужно зависеть от этих внешних временных факторов, вам нужно заниматься только духовной областью, каким-то самоистязанием. Но Будда говорил, что это крайность. Когда вы издеваетесь над собой, думая, что чем больше боли вы испытываете, тем больше вы развиваетесь, это неправильно. Это нелогично. Вы испытывали бесчисленное множество страданий и все виды страданий, которые можно испытать, вы пережили. Каких же реализаций вы достигли? Поэтому через делание себя несчастливым реализаций не будет. Это тоже неправильно. Иногда духовные люди думают, что нужно сидеть дома, все окна закрыть, не кушать, никуда не смотреть, в строгой позе сидеть, но это тоже неправильно.

Я хочу, чтобы вы придерживались срединного пути, чтобы вы были хорошими членами общества, мудрыми людьми, чтобы не зависели полностью от одних лишь внешних факторов, но с другой стороны, чтобы и не игнорировали их, но в большей степени полагались бы на факторы более прочного, внутреннего счастья. Я так живу. Я русский человек, живу в городе Москве, большом городе. Я не говорю: «Это все электроника». Электронику я люблю, но я знаю, что это временный фактор. Это для меня как детская игрушка. Есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Поэтому я счастлив. Я больше полагаюсь на внутренние качества, на внутренние факторы. Тогда, куда бы я ни поехал, я счастлив. Я хочу, чтобы вы практиковали так же. Я здесь не для того, чтобы как-то перевозбудить вас, а для того, чтобы опустить вас на землю. Опустить людей на землю очень трудно. Как-то захватить вас, перевозбудить, собрать большую группу людей вокруг себя – это очень легко, но это обман. Пообещать всем людям, что у них будет очень большой результат, если они будут вот так читать мантру, сидеть дома, и через месяц они будут летать, говорить так, чтобы ко мне пришло много людей – зачем мне это надо? Это обман. Обещать много духовных реализаций – это обман. Сейчас в России есть много такого. Что касается внутренних благих качеств, то здесь я не могу вам пообещать их. Их обрести нелегко. Это очень трудно. Настоящий футбольный тренер не обещает много. Он говорит: «Это нелегко. Надо трудиться». Это настоящий тренер. Он всегда опускает на землю. Я смотрел один русский фильм «Легенда номер 17», там показали очень хорошего тренера. Он любит. Человек, который любит, чистый человек, он красивых слов не говорит, много не обещает. Он всех на землю опускает. Вот таким должен быть настоящий буддийский мастер: точно также не пускать учеников летать, опускать их на землю. Надо любить, но не показывать: «Я люблю тебя», внутри любить, но снаружи быть иногда строгим. Мой Учитель был очень строгим. Внутри он меня очень любил, но не показывал этого. Вот так надо.

В буддийской философии говорится, что если вы в большей степени полагаетесь на факторы долговременного счастья, долговременные факторы, то и ваше счастье будет тоже более долговременным. А что это за долговременные факторы для счастья? Это благие качества вашего ума. Если вы полагаетесь на свои хорошие качества ума, то почему они являются более долговременными? Потому что они остаются с вами из жизни в жизнь. Если вы полагаетесь на свою мудрость, то в этом случае эта мудрость, действительно, куда бы вы ни отправились, везде будет делать вас счастливыми. Это я могу на сто процентов говорить. У меня нет высоких реализаций, но есть немного мудрости, которую дал мне мой Учитель. Я слушал, слушал, как вы. Если бы вы ко мне пришли, и я бы рассказал вам про медитацию, вы медитировали бы, но пользы бы не было. Я знаю, что вы были бы очень рады. Но я хочу дать вам мудрость. Я знаю, что эта мудрость вам поможет. Я слушал эту мудрость, как вы

сейчас слушаете, слушал, слушал, и я понял, что эта мудрость в моей жизни, как колонна – источник счастья. Когда я один, эта мудрость всегда со мной. Она делает меня счастливым. Когда я болею, эта мудрость мне говорит: «Это не страшная болезнь, другие живые существа еще сильнее болеют». Но болезнь тоже очень полезна. Из-за этого ваш ум будет сильным. Это мудрость говорит мне такие вещи, и я счастлив. Когда у вас нет мудрости, и вы болеете, ваш глупый ум вам говорит: «О, кошмар! Только ты болеешь!» Это глупый ум. Так он делает ваши проблемы еще хуже. Эгоистический ум делает ваш ум еще более несчастным: «Я! Почему только я болею?» Это эгоистический ум, тупой ум.

Поэтому, если вы полагаетесь на свою мудрость, и в этом случае у вас в кармане совершенно нет денег, вы не чувствуете себя бедным, вы чувствуете, что очень богаты. Потому что вы внутри богаты – у вас есть мудрость. И даже если кушаете кусок хлеба, вы счастливы. Вам нужно понимать этот момент. Каждый раз, когда вы получаете учение, у вас не должно быть так, что оно влетает в одно ухо и вылетает из другого. Каждый раз старайтесь как бы зацепить это учение, собрать главные вещи. Как удар мечом: например, летит много мечей мудрости, один меч попал в цель, два меча попали в цель. Вот так собирать надо. Это реализации. Тогда после окончания учения, когда вы уходите, вы становитесь уже совершенно другими людьми. За эти два часа вы изменились.

В Туве есть один человек – бизнесмен. Он очень занят и не приходит на мои учения. Но однажды он пришел встретиться со мной. Он сказал: «О! Я очень рад, что приехал Геше-ла. Не потому, что я хочу получить от вас учение, потому что я очень занят, мне нужно заниматься своими делами, но каждый раз, когда моя жена получает от Вас учение, она становится мудрее. И когда она становится мудрее, наша семья становится очень счастливой. А когда Геше-ла длительное время не приезжает, и моя жена не слушает лекции, она становится все более и более глупой. Тогда у нас начинаются проблемы». Он сказал, что после учения его жена просто идеальная женщина, объект уважения. Он атеист. Он не знает буддийского учения. Он знает только деньги, но он тоже понимает, что мудрость очень полезна. Он говорит: «Я тоже в будущем, когда у меня закончатся дела, обязательно хочу получать буддийскую мудрость». Это называется реализация.

Исходя из собственного опыта, я могу сказать вам, что такое происходит и со мной. Когда в своем счастье вы опираетесь на такие свои внутренние факторы, такие качества ума как мудрость, ваше счастье действительно будет долгосрочным. Каждый раз всегда используйте только свои позитивные состояния ума и никогда не используйте негативные состояния ума. Это ваша практика. Вы не хотите страдать, но когда дело доходит до решения проблем, вы решаете свои проблемы, используя негативные состояния ума и это очень большая ошибка. Это самая большая ошибка в жизни. Когда вы болеете и принимаете вместо лекарства яд, вы делаете болезнь еще хуже. Вы думаете, что это лекарство, но в действительности это яд и если вы принимаете в качестве лекарства яд, то это действительно очень опасно, потому что вы используете его все время. Поэтому никогда не используйте негативные состояния ума для решения проблем. Это очень большая ошибка. Это то, что должно стать вашим главным принципом. В вашей жизни, какие бы проблемы ни возникли, когда вы используете свои негативные состояния ума для решения этих проблем, скажите, что они не решат ваших проблем, а сделают проблему только хуже. Для этого вам нужно терпение. Потому что позитивные состояния ума не решают проблемы сразу же, они решают их постепенно, по чуть-чуть и поэтому необходимо терпение. А негативные состояния ума, кажется, как будто решают проблемы, но в действительности они делают проблемы больше, создают новые проблемы. Так решению проблем не будет конца. Вам нужно понимать, что сущность негативных состояний ума – это яд, это глупость, их функция в том, чтобы только вредить вам и вредить другим. Это мой небольшой совет для вас, который очень полезен в вашей жизни. Когда у вас возникают проблемы, вам не нужно будет к кому-то обращаться, к

психотерапевтам и так далее, ходить к ламам или к духовным людям, вспоминайте эти советы, и вы сможете решить эти проблемы сами. Вы не должны ограничиваться лишь небольшими советами, вам необходимо получить полное, целостное учение о том, каким образом решить свои проблемы в самом их корне. Духовные люди не предназначены для того, чтобы молиться, выполнять ритуалы. Это не способ решения проблем. Ритуалы существуют, они важны (я это знаю), но для них необходима очень большая подготовка. Чтобы эффект был за какое-то короткое время, это невозможно.

Далее, что касается бесконечных факторов вашего счастья, то это ваш ум, полностью свободный от омрачений. Пресечение омрачений – это бесконечный фактор. И когда вы обретаете такой фактор, то становитесь счастливыми на все оставшееся время и это называется нирвана. Это должно стать нашей целью. Вам нужно достичь освобождения не только ради собственного счастья, вы думаете: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я достигну состояния будды!» Это очень важная цель. Это ваша цель и это оптимизм. Это реальность, это то, чего вы можете достичь. Это высочайшая цель и такой настрой называется самым оптимистичным. В буддизме говорится, что ваша цель должна быть самой высокой, и вы должны быть очень оптимистичны. При этом в буддизме говорится: «Но готовьтесь к самому худшему». И это золотой совет. Если ваша цель маленькая, то всю свою жизнь вы проведете, затерявшись в таком маленьком проекте. Поэтому цель должна быть реалистичной и оптимистичной, а это – достижение состояния будды ради блага всех живых существ. Это высочайшая цель. Если ваша цель – стать владельцем всей собственности, всего богатства – это нереалистично, это невозможно. Вы не можете владеть даже своим телом. Также вы не сможете завладеть всеми материальными объектами, в конце концов, они расстанутся с вами. Любая встреча заканчивается расставанием. Невозможно что-либо удерживать все время. Поэтому бизнесмены, которые стараются завладеть всеми материальными вещами, видят, что все уходит, они не хотят это отпускать, и поэтому всю жизнь у них стресс и депрессии, потому что это нереальные вещи, это невозможно удержать. Вы спросите бабушку или дедушку восьмидесяти лет (всю жизнь они копят, копят), что у них есть, они скажут: «Ничего нет». Это закон. Вы копите, но, в конце концов, все это уйдет. Это невозможно удержать. Это подобно тому, как в руках вы держите лед. Держите, держите, но в конце посмотрите – ничего нет.

Мирской образ мышления не реалистичен и не оптимистичен. Так, у вас должно быть достаточно богатства для выживания, достаточно хорошей одежды для того, чтобы согреть свое тело – у вас должна быть удовлетворенность. И это реалистично. А цель – пусть я смогу достичь состояния будды ради блага всех живых существ – это самый высочайший оптимизм. «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ!» – это реалистично. Однажды вы сможете стать таким. Но вам нужно начать с того, чтобы готовиться к самому худшему. В шахматах тренер говорит точно также. У вас должна быть цель, высокая цель – мат (цель – это мат), но готовьтесь к самому худшему варианту – вы можете сделать самый худший ход. Тогда вы станете мастером. Итак, в каждой области готовьтесь к самому худшему. Если у вас есть какой-то мирской план, это очень хорошо, но готовьтесь к самому худшему. Тогда вы будете реалистами. Многие люди составляют красивые планы, но они не думают, что будет в худшем случае, думают только о хорошем: «Будет такая-то прибыль». Они вкладывают в этот проект все деньги, но потом остаются ни с чем. Об этом не забывайте. Это очень драгоценная мудрость. Вы можете давать такие советы также и своим детям: «Очень важно быть оптимистами, но при этом готовиться к худшему».

А теперь, о какой подготовке к худшему идет речь? В духовной области самое худшее – это если, например, вдруг внезапно завтра вы умираете и перерождаетесь в низших мирах, тогда это кошмар. Вам нужно убедиться, что вы не переродитесь в низших мирах. А какая здесь нужна подготовка? Вы думаете о том, что люди всегда будут людьми, а животные

остаются животными. Это такой предвзятый ум у людей. Человеческий предвзятый ум думает, что человек всегда будет человеком. Это потому, что он так хочет. А животные всегда будут животными. Это неправильно. Посмотрите, есть добрые, хорошие животные. Почему они потом не могут родиться человеком? Посмотрите на людей. Есть люди, которые хуже, чем животные: всегда думают только о себе, вредят другим. Конечно, это ведет к рождению в низших мирах. Это закон кармы. Никто не решает этого сам. Поэтому очистительные практики, а также принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе – это очень важно. И это такая подготовка к худшему, чтобы жизнь за жизнью вы обретали высокие перерождения. Далее, также развивайте концентрацию, чтобы вы смогли обрести мудрость, познающую пустоту, развить отречение, бодхичитту. И тогда даже в этой жизни вы сможете достичь состояния ума, полностью свободного от омрачений. Но вначале убедитесь, что вы не родитесь в низших мирах. Итак, это мои небольшие советы для вас и они очень полезны для вас.

А теперь, что касается учения. Итак, четыре аспекта благородной истины страдания – это ваши пять совокупностей. Первый аспект ваших пяти совокупностей, рожденных под контролем омрачений, как я говорил вам вчера, это непостоянство. Второй аспект этих пяти совокупностей, рожденных под контролем омрачений – это страдание, основа для страдания. Из-за того, что вы обладаете этими пятью совокупностями, рожденными под контролем омрачений, у вас возникают проблемы. Например, если ваше тело покрыто ранами, и кто-то случайно вас касается, то вы от этого испытываете боль, и в этом виноват не этот человек, а всему виной то, что ваше тело покрыто ранами. Поэтому до тех пор, пока вы обладаете этими пятью совокупностями, рожденными под контролем омрачений, вашему телу очень легко становится холодно, легко становится жарко. Мы едим для того, чтобы спастись от страданий голода. Мы едим, чтобы получить энергию. Все, чем мы занимается, мы делаем для того, чтобы уменьшить страдания. Когда мы едем в машине, когда немного жарко, мы говорим: «О! Жарко!» Но потом нам делается слишком холодно. Мы страдаем, поэтому меняем климат-контроль туда-сюда. Туда меняем, сюда меняем, потому что это тело – основа для страданий. Архат обладает пятью совокупностями, не рожденными под контролем омрачений. Поэтому, когда на улице жарко, ему не жарко, когда холодно, ему не холодно, когда нож входит в тело, то боли для него нет. Потому что нет основы для страданий. Это стопроцентно существует. И если вы получите такое тело – это чудо. Это возможно.

Когда люди в этой жизни практикуют тантру и достигают высоких реализаций, что тогда происходит с ними? Если вы вонзите нож в их тело, то они не почувствуют боли. Потому что не остается основы для страданий. Это, например, как если на теле нет никаких ран, тело полностью вылечено, и кто-то дотрагивается до этого тела, то для него это как массаж. Вам нужно понимать, что пять совокупностей, рожденных под контролем омрачений – это основа для всех страданий, это всепроникающее страдание. Вот эти пять совокупностей, рожденных под контролем омрачений – это всепроникающее страдание. Когда вы устраняете омрачения, тогда вы не рождаетесь под контролем омрачений, и тогда у вас нет всепроникающего страдания.

Второй аспект – это то, что ваше тело и ваши пять совокупностей – это основа для всех страданий. И не считайте это объектом счастья. Но, тем не менее, если говорить о человеческом теле, мы называем нашу жизнь «драгоценной человеческой жизнью», а с другой стороны, говорится, что это загрязненные пять совокупностей, основа для всех страданий. Кажется, что это противоречие. Здесь говорится о том, что все живые существа, рожденные под контролем омрачений, обладают природой страдания. Это относится ко всем живым существам. Это сансарические существа. Из этих шести миров, миров сансары, среди этих страдающих существ люди обладают драгоценным рождением, не потому, что

они арьи, а именно в рамках сансарических существ. В рамках худших существ они – драгоценность. Среди тех, кто страдает в сансаре, среди сансарических существ они являются драгоценными, почему? Здесь не говорится, что их тело драгоценно, но говорится, что у них есть золотой шанс, чтобы освободиться от этой болезни омрачений. Поэтому, что касается человеческой жизни, которую мы имеем в настоящий момент, говорится, что она очень драгоценна не потому, что она не является основой для всех страданий, а потому, что мы можем ее использовать для того, чтобы достичь освобождения. Мы можем использовать ее для того, чтобы освободиться от страданий и причин страданий. Поэтому вам нужно понимать, что ваше тело, хотя является основой для всех страданий, но, наряду с этим, это драгоценная человеческая жизнь. Она очень драгоценна и очень редка. Вы очень редко обретаете такую жизнь и если в это время вы не освободитесь от сансары, то потом это будет почти невозможно. Если в это время вы не зложите хорошего фундамента, то никогда не сможете зложить такого хорошего фундамента. Итак, сегодня пришло время получить учение и зложить хороший фундамент. Тогда этот фундамент будет помогать вам жизнь за жизнью. Это мой совет для вас. Послушаете вы его или нет, это на ваше усмотрение.

Далее, третий аспект ваших пяти совокупностей, рожденных под контролем омрачений – это пустота. Итак, эти пять совокупностей не существуют такими, какими кажутся вам. Нет такой прочной совокупности тела. Если вы думаете: «Мое тело красиво. Мое тело ужасно. Какой кошмар!» – если вы считаете его таким прочным в этом смысле, то это ошибочно. Нет такого прочного самосущего тела. Проверьте свое тело. Эта рука – это не тело, другая рука – это тоже не тело, голова – это не тело, живот – тоже не тело. Ноги – это тоже не тело. Но кроме этого, где есть такое прочное тело? Даже если говорить о руке, то эта часть – не рука, вот это тоже не рука. Где рука? Эти пальцы – тоже не рука. Так вы не находите даже прочной руки. Зачем говорить: «Кошмар! Моя рука некрасивая?» Зачем плакать? Самосущей руки нет. Когда вы говорите «моя рука становится уродливой» или «лицо становится уродливым», смотрите в зеркало и видите, что у вас здесь морщинка, там морщинка, и думаете: «Мне нужно прооперировать свое лицо, здесь сделать операцию, там сделать операцию», – в этом случае подумайте, что вы считаете свое лицо таким прочным, вы думаете, что это самосущее лицо, которое вы можете сделать красивым. Это ошибочное воззрение. Если вы понимаете теорию пустоты, то, сколько бы вы ни смотрелись в зеркало, вы никогда не расстроитесь, даже если будете стареть все больше и больше. Кожа стареет – ничего страшного нет. Поэтому теория пустоты очень полезна. Когда я смотрюсь в зеркало и вижу морщины, мне никогда не становится больно. Мы каждый день меняемся, каждую секунду. Это невозможно остановить. Каждую секунду мое лицо меняется. С каждой следующей секундой мое лицо меняется. Наука это знает. Сколько бактерий там бегают туда-сюда? Там ничего красивого нет. Если у вас слишком сильна привязанность к красоте, то подумайте, что в действительности нет никакой красоты, что по вашему телу везде бегают маленькие бактерии. А когда вы накладываете косметику, вы кладете ее поверх этих бактерий. Кого вы делаете красивым? Вы делаете красивым свое лицо или этих бактерий? Это спорный вопрос. Я спрошу у ученых: «Куда накладывается косметика?» – они посмотрят в микроскоп и скажут: «Ну, совершенно точно вы делаете тем самым бактерии красивыми». Посмотрите на научные открытия и буддийские открытия – истина одинакова: нет самосущего лица, и на нем также множество бактерий. Если бактерии уберете, то кожи там тоже не найдете, потому что нет самосущей кожи.

Там существует много взаимозависимых факторов. Если я спрошу вас: «Ну, покажите мне, в точности, где кожа?» Вы начнете искать ее, но так и не сможете найти, показать, что это такое – кожа. В квантовой физике также говорится о том, что феномены существуют полностью противоположным образом тому, какими они вам кажутся. Например, все видимости обманчивы, это заблуждение. В буддийской философии об этом говорилось еще

две с половиной тысячи лет назад, о том, что все это наши заблуждения. Ваше тело не существует таким, каким кажется вам. Но тело существует. Теперь, каким образом оно существует, это понять очень трудно. Тело существует, но при этом не существует таким, каким является вам. Тогда возникает вопрос: «А каким же образом оно существует?» В буддийской философии проводится анализ этого момента, каким образом феномены существуют, и низшие школы не могут понять того, каким образом они в действительности существуют. Ученые знают, что цвет не существует таким, каким является вам, но если вы спросите: «Как существует цвет?» – они тоже не смогут ответить на это правильно. Как существует цвет? Как существую я? Это очень тонко. Это очень трудно. Чтобы понять, как это существует, вам нужно устранить все ошибочные представления. Если вы устраните все ошибочные представления, тогда вы поймете, как все это существует. Например, если я спрошу вас: «Кто является вором?» Вы скажете: «Вор – это человек», – но в этом случае у вас нет точного понимания. Вор – это вор. Вор – это не животное. Это легко. Не животное, не крыса, не таракан. Это человек, но кто этот человек? Если вы приходите к точному определению, что вор – это конкретный человек, тогда вы точно определили вора. Если вы устранили все ошибочные представления, в этом случае вы смогли идентифицировать вора. Поэтому в буддийской философии говорится, что для познания объекта нужно устранить все то, что не является этим объектом и тогда познать его. Если вы в своем уме не устраните все то, что не является этим объектом, в этом случае ваш ум не сможет познать этого объекта, он сможет лишь выдвинуть предположения. Так говорится в буддийской логике. Это сейчас не наша тема для обсуждения. Так каждый раз вы получаете все новую и новую мудрость.

В Прасангике Мадхьямаке говорится, что лицо, тело – это просто названия. Но это не пустое слово, не пустое название, а название, которое очень тесно связано со смыслом. Когда я обсуждал этот вопрос с учеными – квантовыми физиками, некоторые из них также говорили о том, что когда речь идет о том, что феномены существуют номинально, речь идет не о какой-то обычной номинальности, о чем думают обычные люди, а речь идет о номинальном существовании, очень сильно связанном со смыслом. В квантовой физике также есть понимание того, что название – это не просто пустое название, а оно очень тесно связано со смыслом. Поскольку феномены существуют как простые названия, то что-то кроме названия, существующее со стороны объекта, это объект отрицания. Этого не существует. Когда говорится, что этого не существует, что это означает? Это означает, что все это существует номинально, взаимозависимо. Если вы скажете, что нет ни одного феномена, существующего со стороны объекта, независимо от обозначения мыслью, что это означает? Это означает, что все феномены существуют номинально, когда не существование и пустота обладают одним смыслом, являются двумя разными аспектами. Когда вы видите взаимозависимость и пустоту как два разных аспекта единой сущности, в этом случае вы уже постепенно обретаете понимание теории пустоты. С одной стороны вы знаете, что все подобно иллюзии, но с другой стороны вы также знаете, что причины и следствия выполнимы. Рука существует как иллюзия, но если я опущу свою руку в огонь, мои пальцы обожгутся, они существуют. Это не совсем иллюзия. Это как иллюзия. Нет ничего самосущего, но есть много взаимозависимых факторов. Если я опущу свою руку в огонь, мои пальцы обожгутся. Люди, которые неправильно понимают теорию пустоты, говорят: «Ничего нет, я не существую, пальцы не существуют, огонь не существует». Тогда, если вы опустите ваши пальцы в огонь, они не обожгутся, но это не так, вы будете кричать от боли. Что это значит? Поэтому в теории пустоты, если вы говорите: «Не существует», – это логически неправильно.

Не только ваше тело, но также ментальные совокупности, ваши ощущения и так далее, все это существует как простые названия, и кроме этого нет ничего со стороны объекта. Это третий аспект ваших пяти совокупностей. Вы удерживаете свои пять совокупностей,

существующие совершенно противоположным образом. Посмотрите. Первый аспект – это непостоянство. Но вы считаете их постоянными, и это ошибка. Из-за этой ошибки возникает много омрачений. «Я буду жить вечно», – это очень большая ошибка. Если у вас что-то есть, вы думаете: «Это будет со мной вечно», – и это ошибка. Из-за этого, если вы внезапно расстаетесь с чем-то, ваш ум не может вытерпеть этого и ваше сердце разбивается.

Когда молодой парень и девушка встречаются, они оба думают, что будут вместе вечно. Он думает, что она будет с ним вечно, но вдруг завтра она находит другого мужчину. Этот молодой парень не может этого принять, его сердце разбивается, потому что он думает, что они вечно будут вместе. Он создал много планов: у них будет такой красивый дом, машина, дача. Он много фантазировал, думал, что это его жизнь. Но это не жизнь, это фантазия, основанная на постоянстве. Все его фантазии о жизни основаны на нереальности. Потом, когда она уходит, он говорит: «Сейчас я не хочу жить. В моей жизни нет смысла. Потому что я хотел купить дом, дачу, машину, заняться бизнесом. Все ради нее. Сейчас основы нет». Вот так много молодых людей сами себя убивают. Почему убивают? Они не понимают одного фактора – ничего вечного нет. Все каждый миг меняется. Это реальность. Ваше тело каждый миг меняется. Другой объект, с которым вы встречаетесь, каждый миг может расстаться с вами. Никто не может быть постоянно с вами. Если вы это знаете, то с самого начала вы говорите: «О! Мы вместе на краткий миг!» Поэтому вы помогаете вашим родственникам, друзьям, и тогда, когда кто-то из них умрет, вы не будете плакать. Я давно знаю, что однажды мы разойдемся. Когда живем вместе, то живем с добротой друг к другу. О! Это мудрость. Поэтому, если у вас есть такая мудрость, ваше сердце никогда не разобьется. Мое сердце никогда не разобьется, потому что мое сердце всегда на своем месте. Я никому не отдаю свое сердце. Вы тоже никому его не отдавайте. Не потому, что люди плохие, а потому, что у них всегда все меняется. В буддизме говорится, что не нужно думать, что живые существа плохие. По природе они хорошие. Но при этом не нужно как-то отдавать им свое сердце, потому что они не могут быть с вами все время. Здесь вам мешает концепция постоянства. Поэтому, если вы знаете, что разрушения происходят каждый миг, то есть вы знаете о четырех завершениях, о которых говорил Будда: «Любое рождение заканчивается смертью; любая встреча заканчивается расставанием; любое накопление заканчивается растратой; любой высокий статус заканчивается падением», – если вы знаете эти четыре фактора, то высокий статус вас не заинтересует. Я специально убегаю от этого. Я хочу сидеть на земле. И если люди говорят обо мне: «О! Геше Тинлей, вы такой великий человек», – я знаю, что если я взлечу, то потом упаду. Я говорю: «Нет-нет. Я не особый человек». Я всегда сижу на земле, дальше земли я не упаду. Вы поступайте так же. Все великие мастера Тибета боялись славы, репутации, высокого положения.

Однажды один китайский император послал своего посланника в Тибет, чтобы в Китай пригласили самого высочайшего мастера. Он приехал в Лхасу и спросил одного монаха: «Где я смогу найти самого высоко реализованного мастера?» Монах ответил, что самого высоко реализованного мастера он может найти где-то в горах, он медитирует там, а здесь он его не найдет. Если вы хотите найти мастера со средними реализациями, такого вы сможете найти в монастыре. А высокие мастера бегут от славы и репутации, потому что они говорят, что это ловушка демона. Потому что, если вы попадетесь в эту ловушку славы и репутации, то у вас не останется времени на то, чтобы развивать свой ум. Спросите мэра города, он скажет: «Времени нет». Правильно, потому что славу и репутацию надо поддерживать, он думает: «Эта группа мне мешает. Как сделать так, чтобы она мне не мешала?» Каждый день он думает над тем, как бы не упасть, но однажды он упадет. День и ночь он боится. Откуда у него возьмется время на развитие ума, медитацию? Поэтому никогда не надо привязываться к славе и репутации, к высокому статусу. В конце концов, все равно вы упадете. В такой жизни нет смысла. Так, если у вас нет славы, высокой репутации, скажите: «Очень хорошо, что у меня нет славы и репутации. Я могу ходить



свободно». Если вы очень богатый человек, то свободы нет. Вы не можете свободно ходить. Везде вам нужна охрана. Что это за счастье?

Я вчера смотрел один фильм. Там очень богатый человек, а фильм основан на реальной ситуации, был очень несчастным. У него такая красивая машина, он живет в таком красивом месте, с охраной ходит по улице. Он всегда боится, счастья у него нет. В результате он начинает пить водку. Потом люди что-то неправильное говорят, стреляют друг в друга. Что это за счастье? Простая жизнь очень важна. То, чем вы обладаете в настоящий момент – это драгоценная человеческая жизнь, и вам нужно понимать, что это очень хорошо. Это отлично! Не думайте: «Почему я не дочь мэра города?» Если бы вы были дочерью мэра города, то сюда бы не пришли. У вас не было бы времени приходить сюда. Косметику накладываете, туда-сюда ездите или косметические операции делаете, а потом в депрессии сидите. Там все неправильно. Как Майкл Джексон, все время операции делал, и, в конце концов, умер. Посмотрите на один пример Майкла Джексона, и вы будете знать: «Как мне хорошо! У меня есть драгоценная человеческая жизнь». Никогда не думайте: «Лучше там, где нас нет». Это неправильно. Что у вас есть – все хорошо. Если вы молодой, скажите: «Как хорошо!» Если вы старый, думайте: «Как хорошо! Я так долго жил. О! Как хорошо!» Это учение дал очень мудрый человек. Если много седых волос, не обязательно краситься. Седина – это знак мудрости. Вы накопили больше мудрости. Вам нужно думать, что это приглашение смерти. Смерть не приходит внезапно. Сначала она отправляет приглашения через ваши морщины, через ваши волосы. Люди закрашивают приглашения, делают их черными или желтыми. Когда люди умирают, они думают: «Смерть, почему же ты не отправляла мне приглашения до этого?» Она говорит: «Я давно, много раз приглашения присылала, но вы этого не заметили». Каждый раз, когда вы видите морщины, думайте, что это приглашение смерти, и что вы можете умереть в любой момент. Это очень хорошее осознание.

Далее второй аспект. Это то, что ваше тело, речь и ум, рожденные под контролем омрачений, являются основой для страдания, но вы думаете, что это основа для счастья. И вы очень заботитесь о них. Так, вы холите свое тело, как не заботитесь ни о ком другом. Какую только одежду вы не надевали на это тело, даже на самые последние деньги, вы думаете: «Я должен купить эту одежду» или что-то другое для тела. Вот так заботитесь. Но это не счастье. Буддизм говорит, что тело – это основа для страданий. Но если вы правильно используете эту жизнь, то она драгоценна. Она основа для страданий, но она полезна для того, чтобы вылечиться полностью от болезни омрачений. В зависимости от драгоценной человеческой жизни вы можете освободиться от оков омрачений. И такое понимание очень важно. Но у нас есть противоположное представление.

Далее, эти пять совокупностей по природе уродливы, а мы считаем, что они по природе красивы. Это другое заблуждение. В дополнение к этому эти пять совокупностей в действительности пусты от самобытия, а мы считаем их самосущими. Это самая большая ошибка. Это то, что называется неведением. Это корень всех омрачений. вы думаете, что мое тело такое самосущее, и у меня такой самосущий ум, и вы привязываетесь к этому. Из-за этого возникает больше проблем. Поэтому из-за неведения возникает очень много омрачений. А неведение – это цепляние за свои пять совокупностей, как за самосущие. В действительности эти пять совокупностей пусты от истинного существования. Это один из аспектов ваших пяти совокупностей.

Далее четвертый аспект – бессамость. «Я», которое является названием этих пяти совокупностей, тоже бессамостно. Но вы думаете, что это название «я», которое присваивается этим пяти совокупностям, существует, как нечто самосущее. И это ошибочно. Ваше «я» это просто название, которое дается этим пяти совокупностям, и кроме этих пяти

совокупностей нет какого-то прочного «я». Ни одна из пяти совокупностей не является этим «я», и нет такого «я», отдельного от пяти совокупностей. Тогда где же «я»? Но «я» существует. «Я» – это название, которое дается этим пяти совокупностям. Оно существует лишь номинально, но при этом может функционировать. Как? Если ваше тело идет, вы говорите: «Я иду». При этом нет такого прочного «я», которое в этот момент идет. Поскольку идет объектная основа для обозначения «я», вы говорите: «Я иду». Когда объектная основа для обозначения «я» – ваше тело идет, вы говорите: «Я иду». Когда ваш ум правильно думает, вы говорите: «Я умный», но при этом нет такого прочного «я», которое являлось бы умным. Поскольку объектная основа – ваш ум мыслит как-то умно, вы называете себя: «Я умный». Когда вы говорите: «Я толстый», при этом нет такого прочного «я», которое является толстым. Объектная основа – ваше тело становится толстым, и вы говорите: «Я толстый». А это то, что существует номинально. В буддизме это не отрицается. Это существует. Но при этом нет такого прочного «я», которое было бы толстым: «Какой кошмар!» Из-за того, что объектная основа – ваше тело становится толстым, вы говорите: «Я толстый», но нет при этом такого прочного толстого человека. Если вы исследуете объектную основу, то там вы также не сможете найти такого конкретного прочного толстого тела. Какая-то часть вашего тела толстеет, и вы уже говорите: «Я толстый». Когда желудок больше, вы говорите: «Я толстый», но желудок – это не тело. Все это взаимозависимо.

Поэтому Нагарджуна говорит, что в теории пустоты возможно всё. Если бы феномены не были пусты от самобытия, если бы они были самосущими, тогда эта взаимозависимость была бы не осуществима. Если вы самосущие, то тогда вы не могли бы родиться, вам не нужно было бы рождаться. Для чего-то самосущего не нужно рождаться. Оно и так самосущее. Зачем ему рождаться? Как говорил Нагарджуна, если нечто самосущее, оно не может родиться, не может пребывать, не может разрушаться. Для самобытия невозможно осуществление связи причины и следствия. Но если нечто не самосущее, если нечто взаимозависимо, то ему нужно зависеть от причины. Поэтому взаимозависимость здесь также осуществима. Нагарджуна говорил, что все феномены возникают из пустоты и исчезают также в пустоте. Как в математике. Математика что говорит? Все возникло из нуля и в ноль уйдет. Если бы не было нуля, тогда не было бы и существования других цифр, а именно из-за нуля можно говорить о плюсе и минусе и так далее. Если бы не было нуля, мы не могли бы говорить: «Плюс один, минус один». Поэтому в математике говорится, что все цифры берутся из нуля. Миллиарды разных цифр возникают из нуля. Точно также в буддизме говорится, что все феномены, миллиарды и миллиарды феноменов возникают из сферы пустоты. Это проявление пустоты. И исчезают они также в пустоте. Это то, что называется «союз видимости и пустоты». Например, если вы посмотрите в зеркало, вы никогда не думаете, что отражение в зеркале – это «я». Вы не думаете, что есть какое-то прочное «я» где-то снаружи. Это отражение. Вы не отрицаете это отражение. Отражение вашего тела может стать красивым, чистым. Если вы чистите свое тело, то и отражение будет чистым. Там нет самосущего тела, вы не говорите: «Мое тело стало чистым. Мое тело стало грязным». Есть взаимозависимость. Подробно я это не могу объяснить за такое короткое время. Вам нужно для понимания изучать толстые тексты, тогда вы сможете пустоту увидеть очень ясно. Тогда вы очень ясно можете увидеть пустоту себя и пустоту феноменов, и для омрачений не останется основы. Омрачения перестанут существовать в вашем уме. Когда нет омрачений, тогда нет и оков омрачений. Так вы будете полностью контролировать свой ум. Тогда вы сможете умереть в любой момент и родиться, где захотите. И это свобода. Такое возможно благодаря познанию пустоты. Когда вы обретаєте прямое познание пустоты, тогда вы сможете даже пройти сквозь стену. В настоящий момент, если вы попытаетесь пройти сквозь стену, вы упретесь в эту стену, потому что вы думаете, что эта стена самосущая. Поэтому вы наталкиваетесь на нее и не можете пройти. А если вы поймете, что она существует подобно иллюзии, когда у вас появится сильная в этом убежденность, вы сможете пройти сквозь стену. Вы видели фильм «Матрица». Этот фильм

основан на буддийской философии. Когда в Нео стреляли, если он верил, что пули настоящие, то эти пули могли пробить его тело, навредить ему. Но затем в какой-то момент он сказал: «Это иллюзия». Это фантастическая история, но при этом у нее есть определенная основа.

Я вам расскажу, что по-настоящему происходило в монастырях Тибета. Монахи изучали теорию пустоты длительный период времени. В тибетских монастырях так не бывает, чтобы люди приходили и сразу садились медитировать. Это опасно. В кунфу также. Если вы придете в монастырь кунфу и сразу начнете прыгать, это опасно. Сначала – подготовка, фундамент, потом настоящее кунфу. Вы, русские, немного послушаете учение и хотите сразу медитировать, но тогда вместо прогресса вам только хуже будет. Голова через медитацию станет ненормальной. Вначале нужна хорошая учеба, хорошие знания. Монахи эти не выглядят так, что они медитируют, но они умеют медитировать. Смотрят на дерево и медитируют. Когда человек умеет медитировать, любое движение, любой образ мышления – это медитация. Не обязательно сидеть в строгой позе. Вы можете работать, даже готовить еду и в этот момент медитировать. Чистите картошку, ум не отвлекается – вы только чистите картошку. Это тоже медитация. Чистите дом, не думаете: «Он мне так сказал, она мне так сказала. Мой муж мне никогда не помогает». Если так делаете, тогда это неправильно. Когда картошку чистите, думайте только о чистке картошки. «Он так сказал, она так сказала», – много не думайте. Это тоже медитация.

В прежние времена монахи в монастыре обретали прямое познание пустоты. В наши дни в тибетском обществе уже мало людей, имеющих прямое познание пустоты. Сейчас время упадка. Даже среди тибетского общества высоких реализаций нет. Всю жизнь учатся, но высоких реализаций нет. Как вы можете быстро получить реализации? Эти фантазии. Быстро невозможно. Все потихонечку, потихонечку. Самый достоверный человек – это Далай-лама. Далай-лама говорит, что в нашем тибетском обществе нет людей с высокими реализациями. Далай-лама всегда говорит правду. Он никогда не защищает тибетцев, не говорит: «Мы, тибетцы, – особые люди». Он говорит: «У нас нет хороших качеств, медитации нет. Это времена упадка». И если вы, немного послушав учение, сразу медитируете, то это невозможно. Поэтому один из тибетских монастырей называется «Гоман» – монастырь с большим количеством дверей. Почему он так называется? Когда люди смотрели на этот монастырь откуда-то сверху, с горы, то, когда в этом монастыре заканчивалась молитва, казалось, что в этом монастыре очень много дверей, потому что монахи расходились, проходя сквозь стены отовсюду. У кого есть высокие реализации, они не стояли в очереди, они проходили сквозь стены. Поэтому, если посмотреть с горы, то это выглядит, как храм, у которого много дверей. И поэтому монастырь назвали монастырем с множеством дверей.

Так, когда вы обретаете прямое познание пустоты, вы сможете даже проходить сквозь стены. И вы сможете творить большое количество разных чудес, когда знаете, что все подобно иллюзии. Если вы знаете иллюзию как иллюзию, тогда чудеса – это уже очень просто. Чудеса – это тоже взаимозависимость, нечто, подобное иллюзии. Тогда вы сможете пройти по воде. Пройти по воде и не тонуть. Миларепа демонстрировал это. Он ходил по воде. Также он мог зависнуть в воздухе и тоже не падал. Когда вы обретаете прямое познание пустоты, вы знаете, что все подобно иллюзии, в этом случае вы можете контролировать свои внутренние пять элементов и внешние пять элементов. Тогда для вас возможно большое количество чудес. Но это не самое главное. А самое главное – это сделать свой ум безупречно здоровым и помочь другим сделать их ум здоровым – это самое главное. И это чудеса. Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что настоящие чудеса происходят от учения. Посредством передачи учения помочь людям, сделать их более здоровыми – это чудеса. То, что я, получая учение от своего Духовного Наставника, сделал

свой ум более здоровым, это чудеса. Это то, что я могу видеть. Я на своем опыте это вижу. Это чудеса. Я слушал, слушал учение от моего Учителя, думал, думал, и мой ум стал здоровым, счастливым. Если это не чудо, тогда где чудо?

Так, время закончилось. Таковы четыре аспекта благородной истины страдания. Первый – непостоянство. Второй – страдательная природа. Третий – пустота. И четвертый – бессамость. Теперь противоположность этих аспектов. Мы цепляемся за непостоянное, как за постоянное. За страдательную природу цепляемся, как за природу счастья. За пустоту цепляемся, как за самосущее. И за бессамое цепляемся, как за самосущее «я». Это четыре вида недопонимания или заблуждения в отношении четырех аспектов ваших тела и ума. Подумайте об этом, и вашего заблуждения станет меньше, а ум станет более здоровым. Я могу сказать вам это с уверенностью на сто процентов. Это лекарство. Это лекарство, которое я получил от своего Учителя – Далай-ламы. Я над этим думаю каждый день. Один день думать недостаточно. Каждый день я думаю над этими четырьмя аспектами, и каждый день становлюсь все сильнее и сильнее. Это как лекарство. Если сегодня один раз принять лекарство, а завтра не принимать, то эффекта не будет. Это невидимое лекарство: непостоянство, страдательная природа, пустота, бессамость – это четыре лекарства, каждый день над ними думайте. Это правильно. Тогда вы с каждым днем будете все счастливее и счастливее.

Увидимся завтра в семь часов вечера. Я приеду сюда раньше подготовиться к благословию Белой Тары. Вам нужно понимать, как говорится в буддизме, что очень многое зависит от вас, но при этом также не отрицается сила божеств. В буддизме также не говорится, что все находится в руках божества. Это неверно. Это неправильно. Тогда помочь вам было бы очень легко. Божества щелкнут пальцами, и вы все становитесь здоровыми и счастливыми. Так не думайте. Не все находится в руках профессора. Если ученик сам не учится, то каким бы хорошим ни был профессор, пусть даже самый лучший, он не сможет сделать из студента ученого. Если студент сам учится, и ему не помогает профессор, то есть он не прибегает к помощи профессора, то это большая ошибка. А кто такие атеисты? Это как студенты, которые говорят: «Я умный. Мне не нужны профессора. Я сам могу решить». Тогда одну маленькую теорию без учителя, профессора он будет открывать десять лет. Тогда что это будет? Это тоже неправильно.

Итак, на пятьдесят процентов вам нужно учиться самим, а вторые пятьдесят процентов зависят от внешних сил, в том числе от божеств. И таков буддийский подход. А вначале вы не сильны, поэтому очень важно опираться на божество. Молодой ученик очень сильно зависит от учителя, потому что многого пока не понимает. Когда он чуть-чуть начинает понимать, тогда чуть-чуть он перестает зависеть, но все равно он будет зависеть от учителя. Вначале мы очень слабые, поэтому нам нужны божества. Надо верить божествам, просить их помочь. Высокомерие не нужно. Атеизм – это высокомерие. «Я все могу. Я ни от кого не завишу», – это тоже высокомерие. Так не надо. В то же время думать: «Божества, все в ваших руках! Пожалуйста, помогите мне», – это тоже неправильно. «Я сам буду лечить свой ум, делать его здоровым, но и вы тоже, пожалуйста, помогите!» – это настоящий буддийский подход.

Так, завтра состоится благословение божества Белой Тары для устранения препятствий в вашей жизни. А также вы установите с ней связь, которая будет длиться из жизни в жизнь. Это самое главное. Я со своей стороны сделаю все, что от меня зависит, все самое лучшее, чтобы призвать сюда божество Белую Тару. Она действительно будет здесь присутствовать, вы просто не будете ее видеть. Я делаю это не ради славы, репутации, не ради того, чтобы заработать денег, это просто с моей стороны небольшой подарок вам от тибетцев. В трудные времена очень важно, в том числе полагаться на божество. Если вы зашли в тупик, то вам

остается только одно – это положиться на божество. Я со своей стороны буду стараться, чтобы вам божества помогли, тогда это будут чудеса, про которые говорят, что они невозможны. События, которые с научной точки зрения невозможны, но которые происходят – это называется чудесами. Такие истории происходили в Тибете. Поэтому даже неизлечимую болезнь можно исцелить.

Вы можете рассказать о том, что произойдет завтра, о благословении своим друзьям и родственникам. Кроме того, это не является посвящением. Это благословение. Поэтому нет никакой опасности. Что касается посвящений, то они передаются с большим количеством обязательств. Вам нужно соблюдать эти обязательства. Если вы не подготовлены к этому, то не нужно сразу же принимать посвящение. Но с благословением здесь нет никакой опасности. Оно передается открыто. Если вы христиане, то вы можете так же, как христиане, приходить и получать благословение Белой Тары. В этом нет ничего опасного. Бог один. У нас нет христианских богов, буддийских богов. Святых, чистых, добрых божеств буддизм называет божествами. Христиане называют по-другому. Разницы нет. Святой, чистый, добрый – это одинаково. Итак, увидимся с вами завтра. Приходите завтра с чистым умом, а также сегодня примите душ и помойте свое тело. Итак, увидимся с вами завтра.