

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым, с некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод обретения счастья и решения проблем – это укрощение ума. Насколько вы укротите свой ум, настолько вы станете счастливыми, и настолько станут счастливыми окружающие вас люди. Вам нужно понимать, что все ваши проблемы возникают из-за неукрощенного ума. Поэтому если получать учение с мотивацией укротить свой ум, то учение станет очень эффективным. Чтобы укротить свой ум, очень важно знать, каким образом укротить свой ум, как сделать свой ум здоровым. Поэтому получение учения по философии крайне важно для укрощения ума и для оздоровления ума. Неукрощенный ум возникает из-за отсутствия глубокого понимания философии. Из-за узкого состояния ума порождаются все омрачения. Когда вы обретаете такой более широкий взгляд, то для омрачений не остается места. Поэтому вам не нужно думать, что омрачения как-то очень сильно укоренились в вашем уме, это нечто временное для вашего ума. Это болезнь, она временна, и однажды вы совершенно точно сможете устранить эту болезнь омрачений.

Теперь, что касается учения, то я передавал вам учение о четырех благородных истинах и говорил о том, что это как позвоночник, как основа всей философии, и с этой основой вы обретаете знание, как укротить свой ум. Здесь невозможно в одном-двух словах объяснить, каким образом укротить свой ум, как стать добрым. Вам необходимо получить целостное учение, полную систему, с помощью которой вы сможете укротить свой ум. В каждой религии говорится об укрощении ума, о том, чтобы быть добрыми, не быть негативными. При этом во многих религиях нет подробных объяснений, каким образом укротить свой ум, как стать добрым человеком. В эти трудные времена, когда окружающие вас люди обманывают вас, как быть добрым, как сохранять доброту? И здесь в буддийской философии даются просто невероятные советы на тему того, каким образом в эти трудные времена сохранять здоровый ум, каким образом стать сильным.

Как я говорил вам, в одном-двух словах такие советы не передать, здесь вам необходимо получить полную систему учения. Тогда вы сможете все это понять. Тогда вы станете наставниками самим себе, и в любой ситуации у вас будет ответ, каким образом справиться с этим. Подобно тому, как тренер учит шахматной игре своих учеников, объясняет им, как выполнять правильные дебюты, правильную стратегию, тогда в середине, какие бы проблемы у них ни возникли, они смогут с ними справиться. Им не надо постоянно просить совета у тренера, они все знают сами. Так же и в вашей жизни: вам нужно знать, каковы дебютные ошибки, какова стратегия, и все это объясняется в учении о четырех благородных истинах. Потом, когда у вас возникнут проблемы, вам не понадобится звонить Учителю и спрашивать, что надо делать. Даже если вы мне позвоните, я вам скажу: «Я вам рассказал, какой нужен дебют, какую стратегию применять, сам думай». Поэтому Будда говорил: «Вы должны стать мастером самому себе». Всегда просить Учителя: «Учитель, помоги», – это неправильно. Мне не нравится, когда мои ученики часто подходят с такими вопросами, что у них возникла такая-то проблема и просят: «Пожалуйста, помогите мне разрешить ее», – я говорю им: «Используйте свой собственный мозг», и не даю им советов. Как только вы обретете мудрость, вам уже не нужны будут психотерапевты, консультации, на любую проблему у вас будет ответ. Есть одна очень важная стратегия: с какой бы проблемой вы ни столкнулись, никогда не используйте негативные состояния ума. Это очень важная стратегия. Всегда используйте только позитивные состояния ума. Сохраняйте позитивное состояние ума, а внешне ведите себя в соответствии с ситуацией: иногда будьте мягкими, а иногда будьте более строгими.

Учение по четырем благородным истинам, по философии очень вам поможет. В первую очередь благодаря пониманию философии вы поймете, что те проблемы, с которыми вы

сталкиваетесь в повседневной жизни, это небольшие проблемы. Это вообще не проблемы. Это детские проблемы. А когда вы знаете, что это не проблема, что это проблема лишь для маленьких детей, тогда то, что с вами происходит, будет полезно для вас. Проблема становится полезной, она помогает сделать ваш ум сильным. Поэтому в буддизме говорится о таком учении как трансформация проблем в развитие ума. Тогда если у вас возникает какая-то проблема, вы говорите: «Очень хорошо». Проблема есть – хорошо, нет – тоже хорошо. Подруга есть – хорошо, подруги нет – тоже хорошо, даже еще лучше. Муж есть – хорошо, мужа нет – еще лучше. В жизни нет таких фиксированных идей: «Мне обязательно нужен муж, мне обязательно нужна жена», – это неправильно. Если у вас хороший муж или хорошая жена, то это хорошо, а если нехороший, то лучше не надо. Иметь плохого мужа или плохую жену – лучше не надо. Вот так. Ум надо иметь гибкий, динамичный. Когда у вас есть мудрость, ваш ум очень динамичный. На разные ситуации у вас есть разные ответы. Как в шахматах у гроссмейстера есть ответы на любые ходы противника. На любой сложный ход у него есть ответ. Делайте правильный дебют, и тогда в жизни нет ничего трудного. Вот такую систему вам надо создать. И здесь я не просто произношу какие-то красивые слова, но на собственном опыте могу вам сказать, что так жить возможно. И вы станете таким человеком, что вас будет очень трудно расстроить. Если люди обнаруживают, что вас очень трудно расстроить, это значит, что вы стали очень сильными практиками. Это все равно, что вы очень хорошие вратари. Сколько бы вам ни старались забить гол, вы не позволяете им забить этот гол, это означает, что вы стали очень хорошими вратарями. Если вы говорите: «Я вратарь», но стоит им только слегка ударить по мячу, и они сразу забивают вам гол, это означает, что вы очень слабый вратарь. В настоящий момент вы, действительно, такие очень слабые вратари. Почему? Даже маленькое условие может очень легко вас огорчить. Кто-то не хочет никоим образом вас расстроить и говорит: «Ваше лицо красивое». А вы думаете: «Он говорит, что у меня лицо красивое, значит, мои волосы некрасивые, или фигура некрасивая». Если вы так думаете, то вы вообще безнадежный вратарь. Если к вам подходят даже десять человек и называют вас толстым, а в ответ вы просто улыбаетесь, это значит, что вы стали хорошими вратарями. Такие слова, как «толстый», «тупой» войдут у вас в одно ухо и выйдут из другого, а вы останетесь спокойны. Вы подумаете: «Я не такой уж толстый, пусть говорит». А если вас назовут тупым, вы подумаете: «Ну, я согласен. Если бы я не был тупым, я бы давно был в нирване. Из-за того, что я тупой, я и нахожусь в сансаре, это правильно». Что надо отвечать? Из-за того, что вас называли тупым, вы тупым не станете. Отвечайте так: «Правильно сказал».

Я хочу рассказать вам об одной своей ученице из Москвы. Сейчас она уже ушла из жизни. Кто-то хотел ее огорчить, и сказал ей: «Геше-Ла говорит про вас, что вы ненормальная». Она рассказывала, что вначале расстроилась, а потом подумала: «Геше Ла правильно сказал, я ненормальная. Если бы я была нормальной, то мой ум был бы уже очень высоко развит. У меня так много омрачений, правильно – я ненормальная». И тогда она пошла обратно к этой женщине и сказала ей: «Вы говорите, что Геше Ла сказал про меня, что я ненормальная, но это, действительно, правда. Я ненормальная, вы тоже ненормальная, в сансаре все ненормальные». Поэтому если вы слушаете учение, то в каких-то ситуациях вы уже было почти огорчились, но в этот момент сможете успокоить свой ум.

Это стратегия того, каким образом вам решать проблемы в повседневной жизни. Вам нужно понимать один момент, что в повседневной жизни, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, вам никогда не нужно бежать от проблем. Если вы бежите от проблем, то вы настоящий трус. Итак, очень важно принимать проблемы. Вам нужно понимать, что эти проблемы – результат ваших собственных нехороших действий. Скажите себе: «Итак, мне нужно решить те проблемы, которые я сам создал. Никто не виноват, я сам виноват, я должен их решить». Шантидева говорил: «Постарайтесь решить свою проблему, если ее решить можно, то не расстраивайтесь, а просто решите ее. А если проблему решить нельзя,

то расстраиваться опять же нет причины, просто примите ее». Вначале постарайтесь решить проблему, а если ее решить нельзя, то просто примите ее. И далее используйте эту проблему для развития своего ума. Это очень важная стратегия, и так потихоньку вы сможете понять ее. Это практика. Вам нужно сделать себя настолько сильными, чтобы расстроить вас было очень трудно. Чтобы вы могли сказать людям: «Огорчить меня очень трудно, вы не сможете меня огорчить». Бросайте такой вызов. Если вы слабые, то не поступайте так, а если вы становитесь сильнее, тогда вы можете так сказать: «Расстроить меня очень трудно. Попробуйте меня расстроить, но это будет очень трудно». Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением, которые вы можете использовать в повседневной жизни.

А теперь, что касается учения, то здесь речь идет о долгосрочной стратегии, и поэтому я вам сейчас буду объяснять основополагающее учение, фундамент. Эта подробная информация сразу же не даст вам всех ответов, но постепенно, по мере того как вы будете осваивать это длительное время, вы обретете ответы. Итак, вчера мы с вами говорили об определении благородной истины страдания. Определение следующее: это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется четырьмя аспектами, такими как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Вчера я говорил вам, что в первую очередь очень важно понять, что когда в определении говорится: «То, что возникает из благородной истины источника страдания», что означает это «то»? Это указывает на наши пять совокупностей. Знать наши пять совокупностей очень важно. Это собрание или основа для обозначения «я». Когда вы знаете, что представляют собой эти пять совокупностей, постепенно вы поймете, что такое «я» и как существует ваше «я».

Например, если говорить о воде, то человек, у которого нет научных знаний, может подумать, что вода существует как нечто прочное, что вы можете макнуть палец в воду и сказать: «Вот, это вода», – то есть нечто такое плотное, прочное. А люди, которые обладают научными знаниями, знают, что вода – это соединение кислорода и водорода. Водород – это не вода, кислород – это тоже не вода. Итак, ни то, ни другое – не вода, тогда где же вода? Ученые говорят, что вода – это соединение кислорода и водорода. Низшие философские школы в буддизме также говорят, что вода – это соединение кислорода и водорода, а высшая философская школа Прасангика Мадхьямака говорит, что соединение кислорода и водорода – это тоже не вода. Вода – это просто название, данное этим двум объектным основам. Нет ничего, кроме названия, чего-то такого, что существовало бы со стороны объекта, нет такой воды. Прасангика Мадхьямака говорит, что если бы существовала такая вода, отдельная от названия, со стороны объекта, то вы должны были бы обнаружить ее.

Поскольку у вас есть представление о том, что вода – это соединение кислорода и водорода, в этом случае вам легче понять, что вода является названием, присвоенным соединению кислорода и водорода. А если у человека нет таких знаний, и ему сказать, что вода – это просто название, то он скажет: «Это полный нонсенс, вода – это не название, ведь я могу попить воды, могу помыть ею свое тело и так далее. Я же не смываю грязь каким-то названием, это такая прочная, плотная вода смывает мою грязь». Что касается научных открытий, то в буддизме эти открытия были сделаны еще две с половиной тысячи лет назад. Так, нет ничего прочного, чего-то существующего со стороны объекта, а все является простым мысленным обозначением. Но когда мы говорим о названии, оно также очень сильно, тесно связано со смыслом, мы не говорим просто о пустом названии.

Теперь, эти пять совокупностей, которые являются основой для обозначения «я». Нам очень важно иметь знания в отношении нашего «я». Потому что мы все время повторяем «я-я-я», но при этом не знаем, кто такой «я». Если вы не имеете правильных знаний в отношении того, как существует ваше «я», то у вас появляется неверная проекция в отношении этого «я», и вы становитесь к нему слишком чувствительными. У вас появляется слишком сильная

привязанность к этому «я», чувствительность к этому «я», из-за этого возникает эгоистичный ум. В этом случае даже малейшее слово легко может вас расстроить, у вас легко возникает гнев. Из-за таких заблуждений у вас возникает болезнь эгоистичного ума. Из-за болезни эгоистичного ума и гнев, и зависть и все остальные омрачения возникают спонтанно. Это та болезнь, которая делает вас несчастными и других людей также делает несчастными. Эта болезнь возникает из-за отсутствия ясного понимания себя и феноменов. Полной теории пустоты я не знаю, но имею небольшое понимание, поэтому мой ум очень счастливый. Я могу ходить по улице в любой одежде, некоторые люди смотрят на меня и смеются, некоторые даже боятся на меня смотреть, а я спокоен, я не думаю о том, как я выгляжу, я ничего не думаю. Люди иногда очень плохо смотрят на меня. Я спокоен, ничего плохого не чувствую. Если бы у меня было большое эго, я бы думал: «О, как на меня плохо смотрят! Они националисты, я не уважаю таких людей». Зачем так думать? Эти люди просто не понимают. Если у вас нет такого сильного эгоистичного ума, то вам очень легко, вы чувствуете себя очень свободно, вам не нужно большого количества разной одежды. Это антикризисная программа – делать эго меньше. Это самый лучший антикризис. Кризис у того, кто говорит: «Это мне надо, это надо, каждую неделю мне нужна новая одежда, мне надо постоянно менять одежду, а то вдруг обо мне скажут, что я бедный. Я не хочу выглядеть, как бедный, я не такой. Мне нужно пять пар туфель». Вот так, поэтому у вас, конечно, кризис. Кто делает ваш кризис? Ваше эго. Сколько у вас есть, вам все мало. Это больной ум. У кого эго маленькое, тому достаточно иметь теплую одежду, и они спокойны, а богатый или бедный – это не главное. Настоящее богатство – это внутреннее богатство. Деньги иногда есть в кармане, а иногда нет. Богатство должно быть внутри – это мудрость, знания, это самое надежное богатство. Если это есть, то вы одеваетесь просто и при этом счастливы. Это антикризис. Не нужно иметь большое эго. Иногда женщины говорят: «Мне нечего надеть». Дома полно одежды, почему они так говорят? Потому что нет ничего нового, поэтому нечего надеть. Это тоже болезнь эго.

Очень важно сделать свое эго меньше, тогда сразу же многие проблемы будут решены. Это свобода! Почему в Тибете великие йогины так счастливы? Потому что у них нет эго. Они надевают то, что получают. Какую еду получают, то и кушают. Они всегда счастливы и спокойны. У них нет кошмаров, они не думают, что будет дальше, что люди обо мне говорят, что люди обо мне думают, – такого нет. Ум спокоен. Это по-настоящему свободный человек. Когда ваше эго большое, вы сидите в тюрьме этого эго. Поэтому, когда вы идете по улице, думаете: «Вдруг меня увидят, вдруг обо мне что-то скажут?» Это тюрьма эго. Итак, в первую очередь освободитесь из тюрьмы эгоистичного ума. Тогда постепенно вы сможете освободиться от омрачений, от неведения. Сделайте этот эгоистичный ум меньше, это очень важно. Когда вы сделаете эгоистичный ум чуть-чуть меньше, вас очень трудно будет обидеть. Большое эго легко обидеть. Эго меньше – и вас обидеть очень трудно. Смотрите в корень – делайте эго чуть-чуть меньше, и сразу ум станет спокойным.

Мой для вас совет: в своей жизни никогда не думайте про себя: «Я самый главный», – это очень больной образ мышления. «Все мне должны, а я никому не должен», «Муж мне должен купить то-то и то-то», «Жена должна мне еду готовить», – это очень наглый ум, это эгоистичный ум. Всегда надо думать: «Никто мне не должен. Я не самый главный». Если это возможно, думайте так: «Другие важнее, чем я». И это очень мудро, это очень здоровый образ мышления. Но если для вас это пока невозможно, то думайте так: «Если пока для меня слишком трудно думать, что другие важнее, чем я, то, по крайней мере, я точно буду думать, что я и другие одинаково важны», – это очень полезно. Такой стратегией ума я живу. Тогда даже еда – это духовная практика. Даже сон – это тоже духовная практика. Если ваш ум больной, то вы думаете: «Я, я, я самый главный». Тогда, даже если вы закроете все окна и будете читать мантры, – это не духовная практика. Ваше эго хочет стать необычным человеком. Это игра эго, это не духовная практика. Мантры читаете, а ваш ум блуждает

туда-сюда, думает: «Божества меня благословят, я буду особым», – так вы станете ненормальным человеком. Некоторые люди имеют слишком большое эго, получают буддийские инициации, после этого сидят, мантры читают месяц, год, а когда ретрит закончился – глаза большие, эго еще больше стало, ум ненормальный. Почему? Потому что это их эго занималось практикой, а не ум, который заботится о других.

Поэтому мой для вас совет: сделайте свое эго маленьким, и это самый лучший способ сделать свою жизнь значимой. Тогда вы поймете на собственном опыте, что главный создатель проблем – это ваше эго, и когда эго становится меньше, то какое же это счастье! Какое это счастье! Когда эго вы делаете чуть-чуть меньше, вы свободны, вы так счастливы! Тогда, даже если к власти в России придут коммунисты и вам скажут: «Ты должен стать эгоистом», – вы ответите: «Нет, я не могу быть эгоистом, это тупой ум, я не хочу быть тупым, я хочу быть добрым. Эгоистичный ум – это тюрьма, я этого не хочу». Вам скажут: «Нет, ты должен стать эгоистом». Вы ответите: «Нет, убейте меня, но эгоистом я быть не хочу. Это очень несчастливое состояние ума». Потом вы получите свой опыт. Итак, мой для вас совет, думайте так: «Я не самый главный. Если для меня это возможно, то мне нужно думать, что другие важнее, чем я, но если для меня это слишком трудно, то я буду думать, что я и другие одинаково важны». Бодхисаттвы, которые обладают очень высоким образом мышления, все время думают, что другие важнее, чем они. Пример – это Иисус Христос, я его очень уважаю, он всегда думал, что другие важнее, чем он. Посмотрите на его жизнь, его поступки, он посвятил всю свою жизнь счастью других. Он ушел из жизни, уже прошло более двух тысяч лет с этого момента, но до сих пор люди его очень уважают. Даже нехристиане его очень уважают, потому что он обладал таким драгоценным умом – заботой о других больше, чем о себе. Его Святейшество Далай-лама все время говорит о том, что можно привести такой пример, что бодхисаттва не обязательно должен быть в буддизме, например, бодхисаттва в христианстве – это Иисус Христос. Итак, если для вас невозможно думать, что другие важнее, чем вы, пока, по крайней мере, думайте, что вы и другие одинаково важны. Это мой важный совет для вас, и это ваша практика. Это более драгоценная практика, чем закрыть все окна и двери и заниматься чем-то странным.

Теперь, что такое пять совокупностей. Первая – это совокупность формы. Совокупность формы – это ваше тело. У вас есть два тела: одно – грубое тело, а другое – тонкое тело. Ваше грубое тело – это временное тело. Такого тела у вас осталось, максимум, на пятьдесят лет, может быть, на тридцать лет, а для детей это может быть на семьдесят лет, а после этого грубое тело скажет вам «до свидания». Но у вас также есть другое, тонкое энергетическое тело, и когда грубое тело скажет вам «до свидания», это тонкое тело все время будет с вами. Это самая главная совокупность формы, и она трансформируется в тело формы будды. В тантрах даются очень подробные объяснения в отношении тонкого энергетического тела, о том, как использовать это тонкое энергетическое тело и трансформировать его в тело формы будды. Возможно еще до смерти с помощью особых техник научиться использовать свое тонкое энергетическое тело, и в этом случае у вас будет два тела – ваше грубое тело может находиться, скажем, в состоянии сна или в почти сонном состоянии, а ваше тонкое энергетическое тело сможет выходить из него и направляться в другие вселенные. В Тибете такое было много раз. Поэтому вам нужно понимать, что ваша совокупность формы – это два тела: ваше грубое тело и тонкое энергетическое тело.

Далее, вторая совокупность – это совокупность ощущений. В действительности вам нужно понимать, что пять совокупностей говорят о вашем теле и уме и кармических отпечатках. Не говорится о чем-то другом. Если говорить о вашем теле, то речь идет о вашем грубом теле и тонком теле. Ваше тонкое энергетическое тело существует с безначальных времен, и все время будет продолжать существовать, его уничтожить невозможно. Например, если говорить о какой-то грубой форме, скажем, об этой чашке, если вы ударите по ней

молотком, то эта грубая форма развалится на части, но при этом каждая мельчайшая частица материи, из которой создана эта чашка, будет продолжать существовать, и невозможно будет ее полностью уничтожить. В буддизме две с половиной тысячи лет назад говорилось в отношении ума и материи, что вы не можете создать чего-либо нового, это невозможно. Поэтому в буддизме говорится, что не существует Бога-творца, поскольку невозможно создать ни одной новой материальной частицы, это невозможно, все является продолжением чего-то предыдущего. Поэтому буддизм говорит: нет Бога-творца. Буддизм верит в Бога, но нет Бога, который создал все эти вещи, это нелогично. Все пришло через свои причины и не имеет начала.

Это относится и к материи и к сознанию: никто не может создать здесь чего-либо нового, и также невозможно их как-то полностью уничтожить. В научных теориях, в законе сохранения массы и энергии говорится то же самое, что в буддизме было открыто две с половиной тысячи лет назад. Основываясь на этих теориях, в буддизме есть доказательства того, что у наших предыдущих жизней нет начала, и у будущих жизней нет конца. Основываясь на этих теориях, в науке доказывают, что у нашей вселенной нет начала, и также у нашей вселенной не будет конца, она все время будет продолжать существовать. Все материальные частицы будут продолжать свое существование, и далее появится какая-то новая вселенная. Поэтому в науке говорится, что большой взрыв – это не конец вселенной, а это начало существования какой-то новой вселенной. В буддизме говорится то же самое: что смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни, и логика здесь та же самая. Поэтому я говорю новосибирским ученым: «Вы знаете, что большой взрыв – это не конец, это начало новой вселенной. Тогда почему вы не понимаете, что смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни? Почему вы не понимаете? Логика здесь одинаковая». Они говорят: «Мы не видим сознания. Материю мы видим, а сознания нет». Но логика здесь одинаковая. Поэтому для меня совершенно ясно, что и наша вселенная и наша жизнь все время продолжают. Итак, нашей жизни нет конца, наша жизнь все время продолжается. Поэтому не бойтесь, что однажды вы исчезнете, вы все время будете существовать. Жизнь всегда продолжается, даже после смерти. Поэтому не бойтесь смерти, а готовьтесь к следующей жизни. Лучшая подготовка – это сделать свой ум сильным, развить благие качества ума. Это лучший способ подготовиться к следующей жизни. Потому что именно это вы сможете забрать с собой в следующую жизнь и ничто другое. Из материальных объектов вы с собой не сможете забрать ни одной вещи.

Итак, вторая совокупность называется совокупностью ощущений. В буддизме говорится, что ощущение – это отдельная совокупность, поскольку наши ощущения очень активны. Хотя ощущения – это ментальное сознание, но при этом это один из видов очень активного ментального сознания. Благодаря ощущениям вас также можно как-то называть, присваивать вам разную идентичность. Если, например, вы все время находитесь в таком расстроенном состоянии, то вы называете себя «я несчастный человек». Основываясь на таких ощущениях, вы говорите: «Я несчастный человек». Если ваши ощущения все время позитивны, счастливы, то вы называете себя: «Я счастливый человек». Так, что касается таких названий как «несчастный человек» или «счастливый человек», если ощущения какого-то человека очень счастливые, на основе этого он называет себя счастливым. Если ваша совокупность тела толстая, вы говорите: «Я толстый человек», и это достоверно. Потому что эта совокупность формы является объектной основой для обозначения «я», и поэтому, когда эта совокупность тела становится толстой, вы говорите: «Я толстый». Нет такого прочного «я», которое стало бы толстым, поскольку ваше тело толстеет, вы говорите: «Я толстый». Потом вы худеете и говорите: «Я похудел, у меня красивая фигура». Вы не стали худым или красивым, это основа вашего «я» стала чуть-чуть худой, и вы говорите: «Я худой». Это «я» номинально. Нет самосущего, такого конкретного «я», к которому вы могли бы привязаться.

«Я» – это как эта гора и та гора, не существует такого прочного «я». Я не хотел бы сейчас слишком много говорить о теории пустоты, иначе как-то запутаю вас. Этот момент: эта гора и та гора – очень интересен. Когда люди находятся на этой горе, они говорят, что эта гора самая лучшая. Но затем, когда перебираются на другую гору, то говорят, что та гора плохая, а эта гора самая лучшая. Это все очень сильно обусловлено, взаимозависимо, нет такой прочной этой горы или той горы. В Прасангике Мадхьямаке говорится, что нечто большое или маленькое существует лишь номинально, и нет ничего конкретного, прочного большого или маленького. Например, эта бутылка со стороны объекта не является ни большой, ни маленькой. Если сравнивать ее с чем-то маленьким, то она большая, а если сравнивать с чем-то большим, то она маленькая. Это все взаимозависимо. Поэтому нет ничего прочно большого или прочно маленького. И точно также «я» и «вы». Это тоже то, что не существует как нечто прочное, это все взаимозависимо. Например, с точки зрения Андрея я – это не «я», я – это «он», а с моей точки зрения Андрей – это не «я», а «он». Итак, где же это «я», и где «вы», где «он» или где «она»? С точки зрения Андрея я – это «он», но с моей точки зрения я – это не «он», а я – это «я». Где же тогда такое прочное «я»? Когда внутри вы это понимаете, если вам говорят: «Ты плохой» или «Ты хороший» – разницы нет, все одного вкуса. Это наш узкий ум думает всю ночь: «Он сказал, что я тупой человек». Вы всю ночь не спите, думаете: «Тупой, тупой, тупой». Вот такой тупой ум. Когда ум думает широко, как бы и сколько раз вас ни называли, в одно ухо это войдет, а из другого выйдет, и вы спокойны. Нет такого самосущего «я». Это «я», «вы» и так далее, все это существует только для общения, но в действительности, ни я, ни вы не имеем прочного, плотного существования. Здесь также есть опасность впасть в крайность нигилизма, будьте осторожны. Поэтому найти срединный путь очень трудно. Итак, что касается совокупности ощущений, то мы говорим о том, что ощущения могут быть приятными и неприятными. И это то, что становится очень сильной объектной основой для обозначения «я счастливый» или «я несчастный». Поэтому ощущения – это одна из совокупностей.

Далее третья совокупность. Вам нужно понимать, что основную часть времени эта совокупность ощущений очень активна в вашем уме. Следующая совокупность – это совокупность различения. И это тоже одна из объектных основ для обозначения «я». Благодаря этой совокупности различения вы говорите: «Я умный» или «Я глупый». Различение – это когда вы что-то распознаете, правильно понимаете. Если вы правильно понимаете вещи, то вы говорите: «Я умный». Если вы что-то понимаете ошибочно, то вы говорите: «Я глупый». Вы говорите: «Какой я тупой, зачем я поверил этому человеку?» Если ваше различение не видит глубже того, что является вам, то в этом случае вы допускаете ошибки и говорите: «Я глупый». Чтобы делать свое различение все более и более мудрым, очень важна логика. На основе логики, на основе точной философии ваше различение станет безошибочным. Вы не будете делать каких-либо утверждений на основе простой лишь видимости, а ваши утверждения будут опираться на очень ясные, глубокие обоснования. Тогда вы станете мудрым человеком. Тогда не останется места для негативных состояний ума. Если ваше различение работает безупречно, и во всем, что вы видите, вы не допускаете ошибок, то тогда ваше различение становится безошибочным. Когда оно становится безошибочным, нет и ошибочного состояния ума. Дигнага говорил, что если нет ошибочного состояния ума, то омрачениям появиться невозможно. Дигнага говорил, что все омрачения возникают из-за неясного понимания или какого-то ошибочного понимания. Из-за этого возникают омрачения. Вам легко породить омрачения, потому что ум неправильно анализирует. Например, к вам приходит знакомая и говорит: «Твоя подруга Света о тебе так и так сказала». Вы сразу верите. О том, сказала это Света или не сказала, об этом вы не думаете. Вы верите: «О, да, Света обо мне так сказала. Раньше она обо мне так-то говорила, до этого так-то сказала», – и сразу злитесь. Пока вы не знаете, что по-настоящему сказал или не сказал человек, ничего не решайте. Люди говорят, и сразу вы решаете: это так. Поэтому

сплетни работают легко. Скажите так: «Нет, невозможно, чтобы Света так говорила, я посмотрю еще, сказала она это или не сказала. Потом, в какой ситуации Света это сказала? Когда она в нормальном состоянии ума, невозможно, чтобы она обо мне так плохо говорила. Возможно, это говорили ее омрачения, тогда это ненормальный ум, тогда это не Света, это ее омрачения говорили. Света всегда меня любила, и всегда будет меня любить. А омрачения – это не Света, это говорит водка омрачений. Когда пьяный что-то говорит, говорит, – это не человек, это водка говорит», – нет оснований злиться. Даже если Света по-настоящему это сказала, вы говорите: «Нет, это не Света сказала, это омрачения сказали. Эти омрачения – не моя подруга. Света, ее добрый ум – это моя подруга, поэтому моя Света обо мне никогда плохого не скажет». Правильно, и гнева нет. Даже если Света по-настоящему это сказала – гнева нет. Когда ваше различие все анализирует таким образом, то гневу возникнуть невозможно. Если ваше различие является очень узким, очень глупым, тогда им очень просто манипулировать, тогда омрачения возникают легко. Из-за этого вы делаете себя несчастными, и другие люди тоже становятся несчастными.

Итак, Дигнага говорил нечто очень интересное, что все негативные состояния ума возникают из-за ошибочного состояния ума, вам необходимо устранить все эти недопонимания, ошибочные состояния ума, и тогда у вас не появится негативных состояний ума. Чтобы у вас различие стало достоверным, вам очень важно получить учение по логике, по более глубокой философии, благодаря этому ваше различие будет становиться все более и более мудрым. Тогда все ситуации вы будете видеть очень ясно, и благодаря этому будете оставаться очень спокойными, умиротворенными. Например, вы живете в Сочи, вы очень хорошо знаете город Сочи, знаете все законы, что можно, а чего нельзя делать, вы все это знаете, поэтому ваш ум становится спокойным. Если вы в первый раз приехали в Сочи, то вы паникуете: вдруг меня милиция заберет, что будет? Сейчас вы знаете: если я закон не нарушаю, то я в безопасности. Мне не надо никого бояться. Самое главное – закон не нарушать, жить согласно закону, спокойно. Милиции бояться не надо. Закон не нарушайте, тогда можете жить спокойно. Вы говорите: «Здравствуйте, милиция. До свидания». Чего надо бояться? Закон надо знать. Буддизм говорит: никого не бойтесь, только бойтесь закона кармы. Когда вы нарушаете закон кармы, тогда вы сами себе плохо делаете. Если закон кармы вы не нарушаете, то даже злого духа не боитесь, говорите: «Здравствуйте, злой дух», – ничего не надо бояться. Злой дух станет вашим другом, они очень надежные друзья, хорошие друзья. У Миларепа большое количество учеников были духами, и он говорил, что если какой-то дух дает обещание, то он очень хорошо его держит, гораздо лучше, чем люди. Духи сначала имеют тяжелый характер, очень злой. Но когда они обещают, то держат обещание. Миларепа говорил, что человек хитрый, сначала говорит: «Да-да-да», но быстро забывает обещание. Дух сразу «да» не говорит, сначала он говорит: «Не могу, я не могу», потом говорит: «Давай, пожалуйста», а потом говорит: «Хорошо». Если они говорят «хорошо», то до конца жизни будут держать обещание. Человек сразу говорит «да-да-да», а потом через пять минут забывает. Быстро обещает – быстро забывает. Дух очень тяжело обещает, но когда обещает, то держит слово. Поэтому Миларепа говорил, что с этой точки зрения духи не плохие. Но Миларепа говорил, что характер у них очень тяжелый.

Далее четвертая совокупность – это совокупность формирующих факторов. Это указывает на кармические отпечатки в нашем уме. Например, если у вас очень много отпечатков позитивной кармы, вы говорите: «Я добродетельный человек», а если у вас меньше отпечатков позитивной кармы и больше отпечатков негативной кармы, вы говорите: «Я недобродетельный человек, я неудачник». Вы говорите так с точки зрения этих отпечатков. Если у людей есть ясновидение, то когда рождается ребенок, они могут сказать: «Это очень добродетельный ребенок, особый ребенок». Когда родился Будда, увидев его, мудрецы сказали: «Это очень и очень добродетельный человек. Если он станет царем, то сможет



обрести контроль над всей вселенной. Он обладает такими высокими заслугами. А если он станет духовной личностью, то он сможет привести бесчисленное множество живых существ к состоянию освобождения». На основании чего эти мудрецы так говорили? На основе совокупности формирующих факторов можно судить о том, добродетельный это человек или недобродетельный. А что касается признаков того, добродетельный человек или нет, то по ребенку вы можете это определить. Итак, люди с ясновидением и также духи могут видеть, кто перед ними находится, добродетельный человек или недобродетельный. Когда у вас очень большие заслуги, вы их копите, дух вас будет уважать. Он видит это. Потом вы ему скажете: «Так не делай» – и он сразу вас послушает. А если у вас заслуг очень мало, то духи вас не будут уважать. Если человек вообще без заслуг, то даже дух его не уважает.

Итак, вам нужно понимать, что в нашем уме есть отпечатки кармы. Наш ум является невероятным хранилищем кармических отпечатков. Эту теорию кармы открыл Будда. Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это закон природы, я просто открыл этот закон». Две с половиной тысячи лет назад Будда сказал: «Я открыл этот закон». Как ученый Будда говорил: «Это не я создал. Это закон природы, я просто его открыл». Поэтому буддийское учение – научное учение. Там нет такого: «Ко мне пришел Бог и сказал делать так-то», – такого нет. Будда говорит: «Это натуральный закон, я просто открыл его». Это не догма. В буддизме нет таких цитат, таких трудов, в которых говорится, что так говорит Бог, и поэтому вам нужно принять то, что говорит Бог. Будда говорил: «Это закон природы, я открыл его, но вы проверьте его. Если он противоречит реальности, то отбросьте его. Но если благодаря исследованию того, что я открыл, вам будет становиться все яснее и яснее, сильнее и сильнее, тогда примите его. Исследуйте его, как вы проверяете золото: режьте, жгите, если после этого оно будет сиять еще больше, тогда это настоящее золото». Тогда вы согласитесь: «О, у меня есть золото!» Все желтое – не золото. Будда сам говорил: «Проверяйте каждое мое учение, и если оно противоречит реальности, то в этом случае не принимайте его, а отбрасывайте». Чтобы правильно понять совокупность формирующих факторов, вначале вам нужно правильно понимать, что такое карма. Карма – это действие. В буддизме говорится, что какое бы действие вы ни совершили, оно не исчезает бесследно, оно оставляет отпечаток в уме. Какое бы действие вы ни совершили, хорошее или плохое, каждое действие оставляет какую-то информацию в вашем уме. И это то, что называется кармическими отпечатками. Будда также говорил, что какую бы пищу вы ни ели, хорошую или плохую, любая пища оставит информацию в вашем теле. Сейчас наука это знает. Поэтому, если у вас плохое здоровье, вы сами виноваты, – неправильно кушали. Этого Бог не создавал. Вы сами неправильно кушали, поэтому потом будете болеть. Если правильно питаться, то и здоровье у вас будет хорошее, Бог это не создал. Это закон причины и результата. Какую причину вы создаете, такой результат у вас и получается. Это натуральный закон, физическое тело тоже так работает. Ваше здоровье в ваших руках. Вы неправильно питаетесь, а потом говорите: «Бог, пожалуйста, дай мне здоровое тело, все мои болезни вылечи», – так невозможно. Все зависит от причин, которые вы создаете. Если пьете водку, курите, принимаете наркотики, кушаете еду в неправильное время, едите жирную пищу, а потом каждое утро читаете молитвы: «Бог, дай мне хорошее здоровье, это мое подношение», – вам это не поможет. Ваше хорошее здоровье не в руках Бога, а в ваших руках. Поэтому Будда говорил: «Не обязательно много молитв читать, самое главное – правильно поступать». Правильно действовать – это главное, это важнее, чем молитвы читать. Если вы голодны, то еду готовить важнее, чем молиться: «Бог, дай мне еду», – еда не придет к вам сама. Вместо молитв нужно приготовить еду, и тогда у вас будет вкусная еда. Это называется карма. Карма – это действие. Если вы хотите хорошего результата, то совершайте хорошие действия. Какое бы действие вы ни совершили, хорошее или плохое, информация о каждом этом действии будет оставаться в уме, и это то, что называется кармическими отпечатками. Наш ум является невероятным хранилищем такой информации,

таких отпечатков. Сколько информации может накопить, например, один компакт-диск? Но что касается нашего ума, то ум просто невероятен. Если вы оставляете все больше и больше отпечатков на компакт-диске, от этого тяжелее он не становится. Так же и ваш ум – как бы много кармических отпечатков ни было в вашем уме, ум тяжелее не становится. Эти отпечатки не мешают друг другу. Это закон природы. Итак, Будда говорил, что наш ум – это просто невероятный механизм, все отпечатки, накопленные за миллиарды лет, хранятся в нашем уме, не смешиваясь, и когда встречаются с условиями, то приводят к результату. И эти кармические отпечатки называются совокупностью формирующих факторов. Поэтому если вы хотите быть добродетельными, то вам нужно быть осторожными с отпечатками кармы. Очищайте отпечатки негативной кармы, больше накапливайте отпечатков позитивной кармы, тогда жизнь за жизнью вы будете рождаться с очень высокими заслугами, и тогда люди будут называть вас добродетельным, удачливым человеком.

Удача – это тоже результат кармических отпечатков. Некоторые люди с самого рождения миллиардеры. В прошлой жизни человек создал карму и родился миллиардером. Некоторые люди всю жизнь работают, работают, но больше ста долларов у них нет. Это все результат кармы. Это не потому, что Бог этого человека любит, поэтому он родился миллиардером, а меня не любит, поэтому всю жизнь я работаю, но у меня всего сто долларов. Если вы думаете, что Бог это создал, тогда это большой вопрос. Почему я всю жизнь работаю, честно работаю, почему у меня только сто долларов? А этот мальчик родился сразу миллиардером. Бог, почему вы так поступили? Это большой вопрос. А когда вы знаете, что все является результатом ваших собственных действий, тогда для вас никто не виноват, во всем виноваты вы сами. Так, если у вас возникают проблемы, то не обвиняйте в них Бога, не обвиняйте кого-то другого, а обвиняйте самих себя.

Далее, пятая совокупность называется ментальная совокупность. Все виды первичного ума и вторичного ума, кроме ощущения и различения, являются этой ментальной совокупностью. Итак, таковы пять совокупностей. И если эти пять совокупностей рождаются под контролем омрачений, это означает, что они возникают из благородной истины источника страдания. Итак, эти пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, называются благородной истиной страдания. Поэтому в буддизме говорится, что само рождение под контролем омрачений – это главное страдание, это то, что называется «всепроницающее страдание». Самый первый момент вашего рождения под контролем омрачений – это дебютная ошибка. Из-за этой дебютной ошибки вся ваша жизнь протекает так, что она начинается со страданий и заканчивается страданием. Ваша жизнь является основой для страданий. Родиться под контролем омрачений и говорить, что я страдаю незаслуженно, это большая ошибка. Например, мы можем рассмотреть одного слугу. Хозяин ему говорит: «Приготовь чашку чая и принеси мне», а этот слуга думает: «Как же смеет хозяин приказывать мне принести ему чашку чая?» Но если он согласился быть слугой, то он должен согласиться и со всем этим. Если он не хочет слушать такие вещи, то с самого начала ему не нужно становиться слугой. А мы, люди, думаем, что не заслуживаем даже мельчайших проблем, говорим: «Как же так получается, что у меня возникают проблемы?» Мы думаем точно так же, как этот слуга. Если вы думаете, что не заслуживаете страданий, то с самого начала не рождайтесь под контролем омрачений. Но поскольку вы родились под контролем омрачений, то вам придется принять все эти проблемы. Слава Богу, это не самые худшие проблемы. Проблемы существ ада очень страшные, как и проблемы животных, человеческие проблемы – это не такие страшные проблемы. С этим надо согласиться. Если не хотите этих проблем, скажите себе: «Если ты не хочешь таких проблем, то в следующий раз не рождайся под контролем омрачений». Тогда ты молодец! Но если вы ничего не делали, омрачений не убирали, родились под контролем омрачений, а потом говорите «Я не хочу проблем», – как это возможно? Это похоже на то, что вы болеете туберкулезом, кашляете и говорите: «Почему это у меня кашель?» Врач говорит: «Конечно, вы будете

кашлять, потому что в ваших легких бактерии туберкулеза. Если вы не хотите кашлять, если не хотите иметь высокую температуру, не хотите болеть, то нужно убирать бактерии из легких». Если вы это уберете, то все остальное само по себе уйдет. Если этого не лечить, то кашель постоянно будет. Не только сегодня, но будет постоянно. И точно также скажите себе: «Если я родился под контролем омрачений, то это природа страдания».

Итак, как я говорил вам до этого, что если у вас возникают проблемы, примите их, вам нужно принимать проблемы именно на основе такой философии: «Я родился под контролем омрачений, поэтому я должен смириться со всеми этими проблемами. Если я не хочу проблем, то больше не буду рождаться под контролем омрачений. Я буду полностью очищать свой ум от омрачений, тогда это свобода, тогда это счастье». Я думаю таким образом, это очень полезно. Когда у меня возникают проблемы, я не думаю: «Кошмар, какие проблемы!» Я говорю: «Это маленькие проблемы. Может быть еще хуже, это не проблемы. Поскольку я родился под контролем омрачений, я должен согласиться с этим. Это вообще мне не мешает». Потом это становится для меня как тренировка в спортзале: когда поднимаешь тяжелые вещи, потом становится приятно. Чуть-чуть больно, но тело становится сильным. Это не проблемы. Когда ум сильный-сильный, то все мирские проблемы очень полезны. Сосед ругает вас – как хорошо! Он тренирует меня, чтобы я стал сильным. Если ваша подруга вас ругает – о, как хорошо, спасибо, делай меня сильным! Если вас муж ругает – как хорошо! Но думайте так внутри, а словами не говорите: «Хорошо». Поступайте как хороший актер, говорите: «Мне не нравится, больше так не делай», а внутри надо любить, внутри надо быть добрым, хотя ваше лицо может выглядеть рассерженным, надо играть роль сердитого человека. Один мой ученик из Новосибирска сказал мне: «Геше Ла, когда я стал буддистом, моя жена стала меня шантажировать, она использует меня, пользуется мной. Если я ей что-то отвечаю, она говорит: «Ты буддист». А он начинает себя вести как будто он хороший буддист и ничего не отвечает. Из-за этого она становится все хуже и хуже. Он спросил меня: «Что мне делать в этой ситуации?» Я сказал ему: «Внутри не злись, тебе нужно любить ее. Но когда она говорит что-то такое, скажи ей: «Я плохой буддист» и не веди себя как будто ты хороший буддист». «Я плохой буддист, я могу злиться», – скажи так. Когда он так сказал ей, сразу стало лучше. Иногда люди человеческого языка не понимают. Поэтому внутри надо быть добрым, но иногда говорить на их языке. Это умелые действия. Мудрый человек внутри добрый, но иногда как хороший актер играет роль нехорошего человека. Хитрый человек внутри злой, но играет роль доброго человека. Это совсем другое. Мудрые люди внутри очень добры, но ведут себя как будто они не очень добрые, и это искусное средство, искусный метод. Это не лицемерие. Лицемерие – это когда внутри человек очень плохой, но чтобы обмануть других, он ведет себя как будто он очень добрый человек. Это называется хитростью, лицемерием. Поэтому вам также нужно быть хорошими актерами. Но это очень трудно: внутри быть очень добрым, и при этом ругать кого-то. Когда вы злитесь, то ругать других очень просто, потому что у вас есть привычка так поступать. Но когда вы кого-то любите, из сострадания поругать этого человека очень трудно. Из любви ругать трудно, надо учиться. Если вы все это знаете, то в большом городе жить очень легко. Итак, мой для вас совет: не ведите себя так, как будто вы хорошие практики, как будто вы добрые люди. Поэтому все йогины были очень высоко реализованными, но внешне вели себя как будто немного сумасшедшие. Вы не ведите себя так, как йогины, поскольку это совершенно другой уровень, и если вы будете так поступать, то есть опасность, что вы на самом деле сойдете с ума. Если вы будете вести себя как сумасшедший, то есть опасность стать сумасшедшим. У йогин есть совершенно другая цель. Йогины обладают прямым познанием пустоты, и для того чтобы распознать свое эго, они ведут себя как будто они сумасшедшие. Люди при этом смотрят на них как-то свысока, сверху вниз, и в этот момент они могут распознать свое эго, объект отрицания, объект, отрицаемый пустотой. Тогда они с помощью очень хороших обоснований могут устранить это цепляние, и постепенно вот это цепляние за истинность уходит из их ума, и

день ото дня возрастает их реализация. Но в настоящий момент у вас нет познания пустоты. Если кто-то на вас смотрит свысока, то вы больше расстраиваетесь из-за этого. В этот момент есть опасность, что у вас проявятся омрачения.

Итак, вам нужно действовать в соответствии с вашей ситуацией, как в шахматной игре. Например, Каспаров делает такой-то ход и выигрывает, но если вы такой ход сделаете, вы проиграете. У Каспарова своя ситуация, а у вас своя. Иногда говорят: «О, Миларепа так делал, я тоже хочу делать так». Но у Миларепы своя ситуация, не такая как у вас. Если вы скажете: «Миларепа медитировал в горах, получал там реализации, я тоже пойду в горы», – то у вас ничего не получится. У Миларепы одна ситуация, а ваша ситуация совсем другая. Если вы сразу пойдете в горы, то там умрете от холода. Поэтому люди, которые умеют играть в шахматы, не повторяют за кем-то их ходы, они смотрят на свою ситуацию. Вы думаете: «В такой ситуации он такой-то ход сделал, а, да-да, если у меня будет такая ситуация, я сделаю такой же ход», – но ваша ситуация другая, вам нужно делать ход согласно вашей ситуации. Что касается вашей ситуации, то я говорю вам, что для вас лучший ход – это не игнорировать материальное развитие, а наряду с материальным развитием также развиваться духовно. Это для вас самый лучший ход. Не бегите от общества, оставайтесь в обществе. Если вы не будете брать на себя ответственность, то кто возьмет на себя ответственность? Создавайте хорошее будущее для наших будущих поколений, но одновременно с этим также развивайте свой ум. Нам нужно создать такую систему, чтобы в будущем наше молодое поколение жителей России наряду с высоким уровнем материального развития также имело высокий уровень духовного развития. Тогда наша страна Россия станет безупречной страной. Наша страна Россия обладает очень богатыми ресурсами. Но наряду с материальным развитием нам также нужно очень большой упор делать на духовное развитие. Подавайте хороший пример другим, это очень важно. Если вы говорите «Я буддист», носите большие четки, делаете большие глаза, – это плохой пример. Далай-лама всегда говорит, что не нужно как-то внешне одеваться в одежду буддиста, внутри иметь мудрый образ мыслей – это называется буддизмом. Не нужно надевать шапку, одежду буддиста, вам подходит русская одежда, вот такая одежда вам очень подходит. Если вы скажете: «О, Геше Тинлей надевает такой халат – чупу, я тоже так хочу одеваться», – то это вам не подходит. Я ношу этот халат – чупу только во время учения, а в повседневной жизни я не люблю носить этот халат. Мне нравится носить обычную российскую одежду, она очень удобная. Даже мне это удобнее, а вам это, конечно, еще более удобно. Одежду не меняйте, имя тоже не меняйте. Я не хочу, чтобы у вас было тибетское имя или какое-то восточное имя, зачем это надо? Сергей, Таня, Наташа – хорошие имена. Вам, вашим лицам это подходит. Если вас называть Церинг или Дунджуп, это вообще вам не подходит. А философия, буддийский образ мыслей вам на сто процентов подходит. Наша ответственность – создать для будущего поколения в России хорошее, здоровое будущее. Итак, это мой для вас совет: не игнорируйте материальное развитие, но также не игнорируйте развитие ума. Также во имя буддизма не бегите от общества, не бегите от семейных проблем.

Итак, пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, это природа страдания. Они обладают четырьмя аспектами. Когда ваши пять совокупностей рождаются под контролем омрачений, на сто процентов они обладают этими четырьмя аспектами. Первый из них – это непостоянство. Эти пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, каждый миг разрушаются. Нет ни одного мгновения, когда бы они пребывали в какой-то стабильности, они разрушаются каждый миг, каждый миг они меняются. Ученые также об этом знают. В буддизме для такого открытия не используют микроскоп, с помощью очень ясной логики в буддизме говорится, что все, что возникает из причины, каждый миг разрушается. Почему? Говорится, что это происходит потому, что причина, которая создает объект, сама является причиной его разрушения. Поэтому разрушение происходит каждый

миг, нет ни одного стабильного мгновения. Когда вы смотрите на свою руку, вы говорите: это вчерашняя рука, или прошлогодняя рука. Но если говорить о прошлогодней руке и вот этой руке, то произошло уже очень много изменений. Но у нас в уме возникает такое представление о чем-то статичном, это концепция постоянства, и это заблуждение. Из-за этой концепции постоянства у нас также возникают омрачения.

Мы думаем, что другие люди умирают, но я-то буду жить вечно. Это концепция постоянства. Когда вы видите, что умирают даже маленькие дети, вы не думаете, что следующая – моя очередь. Даже баран, когда находится в очереди на бойне, чувствует: «Потом моя очередь». Баран это знает. Есть такая история. Когда мясник ушел в туалет, какой-то баран подбежал и спрятал нож. Мясник вернулся и понял, что баран спрятал, как-то зарыл этот нож, и он по-настоящему очень огорчился. Он понял, что бараны понимают: когда он убивает одного барана, все остальные стоят в очереди на смерть, и поэтому они испугались и спрятали этот нож. Также он понял, что этот баран спрятал нож, чтобы спасти других баранов. И он сказал, что с этого момента не убьет ни одно живое существо. Он выбросил нож и освободил баранов. Он подумал: «Если я умру от голода, пускай, я умру, но никого больше не убью». Он нашел другую работу, в которой никому не причинял вреда. Итак, бараны знают, что когда убивают одного из них, они тоже в этой очереди. Почему же тогда мы, люди, не можем понять того же самого? Даже семидесятилетние бабушки и дедушки не думают, что стоят в этой очереди на смерть. И это концепция постоянства. Вам нужно понимать, что вы все время стоите в этой очереди на смерть. Такое распознавание непостоянства и смерти очень полезно. Почему? В Ламримае говорится, что от этого есть пять преимуществ. Первое преимущество: благодаря памятованию о непостоянстве и смерти вы помните о Дхарме, о том, что нужно делать свой ум более здоровым. Жизнь продолжается, и при этом вы понимаете, что развивать свой ум, оздоравливать свой ум очень важно. Тогда вы больше усилий начинаете прикладывать к развитию ума. И это называется практикой Дхармы. Вам нужно понимать, что практика Дхармы означает развитие ума. Если ваша практика Дхармы не развивает ум, то это не практика Дхармы. Если ваша практика Дхармы делает эго больше, то это не практика Дхармы. Может показаться, что это практика Дхармы, но, в действительности, ваше эго становится больше. Поэтому практика Дхармы означает развитие ума. Благодаря осознанию непостоянства и смерти вы больше усилий будете прикладывать к ментальному развитию, чем к материальному развитию. Потому что вы знаете, что в момент смерти ничего из материального богатства с собой вы забрать не сможете, это очень ясно. Миларепа говорил: «Когда я вижу, как умирает царь и как умирает нищий, я вижу, что у материального богатства нет никакой ценности. И царь, и нищий в следующую жизнь уходят с пустыми руками, разницы между ними нет. Поэтому я понял, что в мирском богатстве нет ценности». Это очень полезно. Вы всю жизнь копите богатство, говорите: «Это мое богатство, я никому не дам», – но во время смерти даже тело вы с собой не возьмете, ничего с собой не возьмете. Поэтому, что это? Детские игрушки. Здесь есть бабушки и дедушки, им надо понимать, что это не богатство, это мусор. Когда вы умрете, все это сожгут. Все вещи, которые для вас сейчас драгоценны, когда умрете, это мусор. Люди говорят: «Зачем бабушкам и дедушкам так много мусора?» Это правда, это мусор. Настоящее богатство находится здесь, внутри. Когда вы думаете о непостоянстве и смерти, вы чуть-чуть мудрее становитесь, понимаете: «Да, мое настоящее богатство здесь. Это я с собой возьму из жизни в жизнь. Жизнь будет продолжаться, смерть – это начало новой жизни. Я могу родиться в таком прекрасном теле, в прекрасной семье». Если вы создали много хорошей кармы, то, конечно, вы родитесь в прекрасной семье, из жизни в жизнь вы будете счастливы. Вы скажете: «О, это богатство я сейчас начну копить». Для этого с добрым состоянием ума читайте мантру «Ом мани падме хум», с добрым умом делайте людям хорошо.

Однажды один нищий спросил у Будды: «Почему я так беден и несчастен?» Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он спросил: «Но как же мне практиковать щедрость? Ведь мне нечего отдать другим». Будда ответил ему: «Есть пять вещей, с помощью которых ты мог бы практиковать щедрость, но ты не делаешь этого». Нищий спросил: «А что это за пять вещей? Пожалуйста, расскажите мне». Этот совет Будды вам тоже нужно знать. Не говорите: «У меня ничего нет, я не могу практиковать щедрость». Пять вещей есть у всех людей, и если вы даете, то у вас богатства меньше не будет, а будет все больше и больше.

Первое, о чем говорил Будда: «Своим лицом ты можешь улыбаться другим, но ты этого не делаешь». Вы сидите и думаете: «Я бедный, почему я бедный? Другие люди богатые, почему они богаты?» Вы завидуете, плохо смотрите на людей: «Это они виноваты», никогда не улыбаетесь. Чаще улыбайтесь людям, куда бы ни пошли, идите с улыбкой, с хорошим настроением. Это щедрость. Второе, о чем говорил Будда: «Своими глазами ты можешь смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь. Наоборот, смотришь на них с гневом, с завистью. Это неправильно. Конечно, будешь бедным». Далее третье, о чем говорил Будда: «Своим ртом ты можешь говорить что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. Наоборот, ты говоришь плохо о других, что они виноваты в твоей бедности. Это неправильно. В своей бедности виноват сам человек. В том, что он стал бедным, другие не виноваты, так не надо говорить». Далее, четвертое, что говорил Будда: «Своим сердцем ты можешь желать счастья всем живым существам, но ты не желаешь этого. Иногда наоборот ты желаешь другим плохого. Это болезненное состояние ума, как же ты можешь быть счастливым? Ты сам себе создал эти проблемы». И пятое, что говорил Будда: «Своим большим человеческим телом ты можешь делать что-то хорошее для других. Например, убирать на улице мусор, делать улицу чуть-чуть чище. Сосед там что-то намусорил, уберись чуть-чуть, что в этом трудного? Уважительно относиться к другим, что в этом трудного? Ты этого не делаешь. Как же тогда ты можешь быть счастливым?»

Нищий понял эти моменты, начал практиковать и стал счастливым. Эти советы также актуальны для нас. Это называется практикой Дхармы. Такое богатство вы сможете забрать с собой в следующую жизнь. Каждый день своим лицом дарите улыбку другим людям – это богатство вы из жизни в жизнь возьмете с собой. Куда бы ни поехали, даже если вас ругают, улыбайтесь. Это большое богатство, внутреннее богатство. Вас ругают, а вы улыбаетесь. Но в некоторых ситуациях из сострадания вам также нужно проявлять силу. Если люди становятся все хуже и хуже, то есть опасность что они злоупотребят вашей добротой, тогда нужно быть более строгим. Вначале улыбайтесь, но потом, если они слишком злоупотребляют этим, тогда надо быть чуть-чуть строгим. Нужна золотая середина, иногда не нужно быть мягким. Поступайте по ситуации. Глазами все время смотрите на других взглядом любви и сострадания. Когда вы смотрите на других людей глазами любви и сострадания, это такое счастье! Вы всегда желаете другим счастья, тогда зависть не придет. Когда вы видите, что другие люди счастливы, вы еще больше счастливы. Когда вы видите, что у других людей проблемы, вы чувствуете: «Пусть эти проблемы будут у меня, пусть они не страдают», – это сострадание. Когда вы так чувствуете, ваша жизнь становится значимой. Я всегда стараюсь смотреть глазами любви и сострадания, поэтому у меня нет врагов. Даже если про меня кто-то плохо говорит, я на него смотрю из любви и сострадания. Я вижу, что у этого человека всегда отсутствует счастье, много проблем. Как я могу не любить этого человека?

Далее, когда говорится о буддийской любви, имеется в виду, что вы любите других, что бы они ни делали, это третий уровень любви – это «любовь не смотря ни на что». Что бы они ни делали, вы продолжаете их любить, у вас появляется такой третий уровень любви. В этом случае это очень прочная любовь. А наша любовь – это «любовь если». Если ты мне

сделаешь подарок, то я тебя буду любить. Если ты мне улыбаешься, хорошие слова говоришь, тогда я тебя люблю. Это детская любовь. Далее «любовь, потому что» – это тоже несильная любовь. Я люблю тебя, потому что ты мой родственник, потому что ты мой друг, это тоже непрочная любовь. Вам нужно любить живых существ так: что бы они ни делали, что бы они ни говорили, вы говорите: я все время буду любить вас. Даже если он говорит вам плохие слова, вы понимаете, что у этого человека ум несчастливый, поэтому он говорит вам что-то плохое. Он всегда несчастлив, у него много проблем, он думает, что это я виноват в его проблемах, поэтому он на меня злится. Жалко его. Пусть у него не будет проблем, пусть у него всегда будет счастье. Тогда вы по-настоящему почувствуете любовь. Тогда Иисус Христос взглянет на вас и скажет: «Это по-настоящему мой последователь». Будда или Иисус Христос – разницы нет. Они все делают ради блага других. Если люди станут добрыми, то Будда будет рад, и Иисус Христос тоже будет рад. Когда Иисус Христос видит, что много людей говорят: «Мы христиане, мы самые лучшие», он говорит: «Зачем мне нужны эти люди? Я не хочу, чтобы эти люди стали моими последователями, я не хочу, чтобы было много христиан, я хочу, чтобы они были чистыми, качественными практиками». Когда много говорят: «Я буддист, Будда самый лучший, остальные нехорошие», Будда говорит: «Зачем мне это надо? Я не ради этого пришел, я пришел, чтобы люди стали добрее, зачем мне нужно, чтобы много людей говорили: «Будда самый лучший». Зачем мне это надо?» Это нелогично, мы не будем счастливы, Иисус Христос тоже счастлив не будет. Если вы станете мудрыми, добрыми, тогда Будда будет счастлив, Иисус Христос тоже будет счастлив. Нет буддийской доброты или христианской доброты, доброта универсальна. И в этом случае вы все время будете иметь очень прочный уровень любви и сострадания.

Все это связано с осознанием непостоянства и смерти, благодаря которому вы знаете, что вы временные гости на несколько лет в этом мире. Зачем же тогда мне быть слишком эгоистичным? Мне нужно сделать что-то хорошее для этой планеты и покинуть эту планету. Я уйду с этой планеты с хорошим наследием. Я думаю таким образом. Я знаю, что я лишь гость на несколько лет на этой планете, в особенности, в России. И моя цель в эти несколько лет, которые я проведу на этой планете, оставить хорошее наследие, и тогда я смогу покинуть эту планету счастливым. Вам нужно думать точно так же. Если вы так думаете, то у вас даже мысли не будет о том, сколько людей будет вашими последователями. У меня такой мысли нет. Зачем мне нужно много учеников? Наоборот, я говорю, что мне не нужно много учеников. Я всегда говорю, что вам не надо обязательно становиться буддистами, вам нужно стать хорошими, добрыми людьми. Самое главное, чтобы вы стали мудрыми людьми. Везде, где я бываю, я всегда говорю: самое главное – это добрый человек. Буддист или не буддист – для меня это не главное. Это ваш выбор. Если вам подходит, пусть подходит. Но я говорю, что даже если вы стали буддистом, не говорите: «Я стал буддистом». Зачем это надо говорить? Вы человек. Человек – это тоже ваша временная идентичность, это не является вашей настоящей идентичностью. Буддист или христианин – это еще более поверхностная идентичность, чем «человек», это тоже временно. Россиянин или не россиянин – это еще более поверхностная идентичность, чем «человек». В рамках России вы говорите: «Я сочинский житель», или москвич, и это тоже еще более поверхностная идентичность. Если вы будете привержены таким взглядам, то гармония невозможна. «Мы сочинские, они московские, мы сюда не пустим московских людей», – из-за этого возникает дисгармония. На Украине сейчас говорят: «Россия – это нехорошо, мы, украинцы, должны жить сами по себе». Мы соседи, вместе живем, Украина зависит от России, а люди говорят: «Мы, украинцы, хотим жить отдельно». Поэтому сейчас все страдают. Россия и Украина – братья, мы все люди. Мы должны уважать друг друга. Мы соседи, Америка – до свидания, пожалуйста, нам не мешайте. Тогда будет гармония. Это сама Украина виновата, отвергает все российское. Вот так не надо. Потом деление на буддистов, христиан – все это ерунда. В буддизме говорится, что даже «человек» – это поверхностная идентичность. Вы не будете все время человеком. В прошлой жизни вы могли быть собакой, тигром, вы были всеми, кем

только можно, полубогами, богами в том числе. Все это наша временная идентичность. Когда у вас человеческое тело, вы говорите: «Я человек». Когда у вас тело собаки, вы говорите: «Я собака», это временная идентичность. Что является вашей постоянной идентичностью? Это «живое существо». С безначальных времен и до сих пор вы живое существо. И в будущем вы всегда будете живым существом. Но когда вы станете буддой, вы будете не просто живым существом, а вы будете просветленным существом. Такова наша реальная идентичность. А все остальное создает предрассудки. Из-за этого возникают проблемы. А когда вы понимаете непостоянство и смерть, то все эти предубеждения уходят из вашего ума, и в силу этого общество становится здоровым. До свидания.