

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Для этого очень важно придерживаться здорового образа мышления. Здоровый образ мышления возникает благодаря более глубокому пониманию своей жизни, более глубокому пониманию четырех благородных истин. Если вы не знаете четырех благородных истин, то в этом случае ваш образ мышления основан на том, что не является истиной. Если вы опираетесь на то, что не истинно, то ваши мысли не будут здоровыми мыслями.

Для нас в первую очередь очень важно понимать, что такое страдание, которого мы не желаем. Нам нужно знать, что представляет собой страдание, что есть полное страдание. Но не только это, нам также нужно знать причину страдания. Тогда вы будете иметь дело со своими страданиями на самом коренном уровне. Если вы знаете, в чем состоит корень ваших страданий, и вы устраняете самый корень этих страданий, то в этом случае страдание не может существовать. Поэтому во второй благородной истине говорится о причине ваших страданий, о корне ваших страданий. А в третьей благородной истине говорится о пресечении страданий, о том, что есть безупречное счастье.

Как я говорил вам ранее, пресечение страданий для вас является бесконечным фактором для бесконечного счастья. Если вы полагаетесь на временные факторы счастья, то и ваше счастье будет временным. А все обыватели зависят от временных факторов счастья. Поскольку они зависят от временных факторов счастья, вы можете с уверенностью сказать об американцах, о россиянах, о любом живом существе, что в этом случае их счастье будет временным, даже если это самый богатый или самый могущественный человек, пусть даже президент Америки. Если ум человека зависит от временных факторов счастья, то его счастье временно. Потом наступает депрессия, проблемы, беспокойство, человек не может уснуть. Сколько богатых людей, у которых есть деньги, но они не могут нормально спать. Потому что они зависят от временных факторов счастья. На деньги что можно купить? На деньги можно купить красивые вещи для глаз, музыку для ушей, для носа французские духи, что еще можно купить? Для языка дорогую еду, поданную на золотых тарелках. Я слышал, что новым русским в Англии в ресторанах подают мороженое на золотых тарелках, и они едят его золотой ложкой, поэтому за мороженое они платят четыре тысячи евро, какое в этом счастье? Зачем платить так дорого? Один раз поесть на золотой тарелке за четыре тысячи долларов, и эту тарелку даже нельзя унести с собой. Поэтому на деньги можно купить только небольшое временное удовольствие, но настоящее счастье нельзя купить. Это очень важно знать, в том числе и молодому поколению. Вам нужно понимать, это математика. Если вы зависите от временных факторов счастья, то на сто процентов ваше счастье будет временно. Это математика, это наука. Если же вы зависите даже чуть-чуть от долгосрочных факторов, то ваше счастье тоже долгосрочно. Это теория вероятности. Больше вероятность счастья – больше счастье, меньше вероятности счастья – меньше счастье. Это наука.

Если вы хотите бесконечного счастья, то вам нужно зависеть от бесконечных факторов счастья. А что является более длительными факторами счастья? Как я говорил вам, это достоинства ума. Когда вы развиваете благие качества ума, когда устраняете какое-то одно негативное качество ума, это тоже качество ума, это чистота ума. Если вы устраняете какое-то одно негативное качество ума, то в этом случае ваш ум обретает пресечение одного негативного качества, и это чистота ума. Если очистить какой-то предмет от черноты, то он обретет отсутствие черноты, это тоже качество предмета. И такие качества, как, скажем, пресечение какого-то негативного состояния ума или увеличение какого-то позитивного состояния ума, это более долговременные факторы счастья. И они будут делать вас счастливыми все время. Поскольку это качества ума, они все время будут с вами. Если ваше счастье зависит от какого-то музыкального плеера, и вы его забываете где-то, то говорите:

«Какой кошмар, как же я сейчас буду проводить свободное время?! Что будет дальше, как я смогу жить без музыки?» Если ваше счастье зависит от хороших качеств ума, то это будет неважно: забыли вы плеер или нет. Достоинства своего ума вы никогда не забудете, они всегда будут с вами. А временные факторы, такие как подобный плеер, машина, и так далее, например, кто-то может украсть. Все это ненадежно: можно украсть, можно сломать. А такие факторы как благие качества вашего ума никто не может украсть у вас и также никто не может сломать. И куда бы вы ни отправились, они везде будут с вами. В особенности в момент смерти. Это станет настоящим вашим богатством. Вам нужно опираться на такие качества, как свое внутреннее богатство, это настоящие факторы счастья.

Далее, в буддизме говорится, что эти факторы тоже не являются бесконечными. Если говорить о благих качествах вашего ума, то вы, например, можете встретиться с плохим условием, и в этом случае у вас появится гнев. Когда вы начинаете злиться, эти благие качества ума у вас уже не появляются. Эти благие качества убегают от вас, и в этот момент вы расстраиваетесь. Поэтому это более длительные, но при этом не бесконечные факторы счастья. Что является бесконечными факторами счастья? В отношении бесконечных факторов счастья в буддизме говорится, что это пресечение омрачений, когда ваш ум полностью свободен от омрачений. Когда вы устраняете омрачения таким образом, что назад они уже никогда не возвращаются, тогда это бесконечные факторы счастья. Тогда вы всегда будете счастливы. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Это абсолютно безупречное счастье.

Что такое нирвана? Будда говорил, что нирвана – это ум, полностью свободный от омрачений. Это должно стать нашей целью, это называется оптимизм. Оптимизм – это не желание стать миллионером, это не оптимизм. Или желание стать мэром города Сочи. В буддизме говорится, что это тоже не оптимизм, это тоже другое страдание. Если вы спросите у мэра города, он скажет: «Да-да, это правда. До того, как я стал мэром города, я мог спокойно спать, а теперь на посту мэра я уже не могу спать нормально». Оптимизм очень важен, оптимизм – это сохранение высокого видения. В вашей жизни очень важно придерживаться такого высокого видения. Это когда вы думаете: «Я хочу сделать свой ум безупречно здоровым, хочу полностью развить свой ум». И не только это: «Я хотел бы достичь состояния будды ради блага всех живых существ». Вот это оптимизм, это то, что сделает вашу жизнь очень значимой. В вашей жизни этот оптимизм очень важен. Когда я слушал учение Далай-ламы о такой цели в жизни, после этого я испытал большое счастье: «У меня есть цель в жизни: ради блага всех живых существ я хочу стать буддой. Тогда я буду настоящим источником счастья для всех живых существ, это моя ответственность». Если у вас будут такие мысли, вы никогда не встанете в тупик. Всегда, когда вы открываете глаза, вы будете счастливы. Когда у людей маленькая цель в жизни, они открывают глаза и сразу начинают думать: что будет дальше, что я буду делать? Дальше что? Там тупик и там тупик. Потому что нет оптимизма.

И затем, если вы становитесь пессимистом, тогда для вас это тупик, тогда вы уже не хотите жить, и возникает депрессия. А когда у вас есть такой оптимизм, то для депрессии не остается места. Я честно говорю, я даже не знаю, что такое депрессия. Я никогда не чувствовал депрессию. Люди думают, как так можно? Нет, депрессии не было. Я болел, карман был пустой, денег не было, но депрессии никогда не было. Такая ситуация была, что вообще денег не было. Тогда мои друзья звали меня с собой вместе кушать, у меня денег нет, ничего, вместе пошли кушать. Но у меня не было такого: «Кошмар, без денег я не человек». Я никогда не думал, что деньги делают человека. Человек делает деньги, а не деньги делают человека. Я родился человеком, как деньги могут сделать меня еще человеком? Человек делает деньги. У человека деньги иногда бывают, иногда не бывают. Что в этом стыдного? Если я потеряю свои благие качества ума, если мой ум станет

негативным, тогда мне будет стыдно, а когда денег нет, мне вообще не стыдно. Вам тоже так надо думать. Тогда я могу сказать вам, что у вас никогда не будет депрессии. Когда вы оптимистичны, каждый момент в вашей жизни – это большое счастье. Так, желание достичь безупречного покоя ума, нирваны или состояния будды – это высочайший оптимизм, никогда не отбрасывайте его.

В буддизме говорится одна очень важная вещь, она также очень полезна в вашей повседневной жизни, это очень важная теория. Если вы будете применять эту теорию даже к мирской деятельности, то ваша мирская деятельность станет успешной. Вам нужно запомнить эту теорию. Эта теория гласит о том, что очень важно иметь высочайшее видение. Вам нужно иметь самое высокое видение. Вам необходимо реалистичное высочайшее видение. Но при этом в буддизме говорится: «Готовьтесь к худшему». В вашей жизни вам нужно иметь очень высокое видение, но при этом готовиться к худшему. Даже в вашем бизнесе будьте оптимистичными. Оптимизм означает, что вы сохраняете хорошее видение. Но готовитесь вы к худшему. И тогда ваш бизнес будет успешным. И в вашей жизни также очень важно иметь высочайшее видение и при этом готовиться к худшему. Вам нужно сказать себе, что самое худшее, что может произойти – это то-то и то-то и готовиться к этому. Как поступают гроссмейстеры в шахматах? Они сохраняют такое высокое видение и при этом готовятся к худшему. Они знают, что самый худший ход, который может быть проведен против них, это такой-то ход, то есть они к этому готовы, не впадают в шок. Они не говорят: «Кошмар, почему ты такой ход сделал?» Они говорят: «Это не так страшно, могло быть еще хуже, но я готов. Здесь я могу такой ход сделать». Это называется гроссмейстер. Плохой шахматист думает: «Должно быть так, так, ничего не должно меняться, тогда я получу выигрыш». Это плохой шахматист, это детский мат: один ход, второй ход, пятый ход – и мат. Это детский мат. После вашего хода все может измениться. Вы этого не знаете. Многие могут измениться в жизни. Поэтому, если вы имеете идею-фикс: все должно быть так, как я предполагаю, потом я такой ход сделаю, и будет мат, то это детский мат. В вашей жизни вы стараетесь поставить такой детский мат. Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением.

Теперь, что касается благородной истины страдания. Я дал вам определение благородной истины страдания. Оно гласит следующее: это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется четырьмя аспектами, такими как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Как я говорил вам, слово «то» указывает на ваши пять совокупностей. Ваши пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, это природа страдания. До тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, это природа страдания. Свобода, настоящая свобода – это когда вы свободны выбирать, когда вам умирать и где, когда вам рождаться, – это настоящая свобода. До тех пор, пока у вас нет такой свободы, пока вы рождаетесь под контролем омрачений и умираете под контролем омрачений, вы обладаете природой страдания, как говорится в буддизме. Тогда вы являетесь рабом своих омрачений. А когда вы рабы своих омрачений, у вас нет свободы. Такой свободы у вас нет. Эта самая основополагающая свобода, право иметь которую есть у всех живых существ. Но мы не кричим, не отстаиваем такую свою свободу на то, чтобы умирать тогда, когда нам хочется умирать и рождаться там, где нам хочется рождаться. Мы не боремся за такую свободу. Мы боремся, например, за свободу слова. Если кто-то не дает вам такой свободы слова, речи, то вы говорите: «Меня лишили самых основополагающих прав человека, мне необходима свобода слова. Кошмар, у меня нет свободы речи». Я дам вам свободу речи, что в этом особенного? Давай, говори что хочешь, но говорить особенно нечего. Пожалуйста, говори, но вы скажете: «Не хочу говорить». Поэтому, есть или нет свобода слова, большой разницы нет. Свобода слова, свобода ездить туда-сюда, если дать полную свободу всего этого, вы не захотите этим пользоваться. Это не главное. В буддизме говорится, что наша самая главная свобода – это свобода определять, где нам рождаться и

когда нам рождаться, где нам умирать и когда нам умирать. Если у вас нет такого права, то в этом случае вы находитесь под контролем омрачений, вы рабы своих омрачений. Тогда вы похожи на сухой листок, у которого нет никакого выбора, куда бы ни подул ветер, он вынужден лететь в этом направлении. Ветер кармы и омрачений уносит вас как сухой листок. Ветер носит вас здесь и там, и вы не знаете даже того, что произойдет завтра, где вы окажетесь завтра. И это ваша критическая ситуация.

Поэтому Будда говорил, что когда вы рождаетесь под контролем омрачений, это всепроникающее страдание. Это первая дебютная ошибка. В вашей жизни очень много проблем, и обвинять в этих проблемах нужно не кого-то, не какого-то человека, а обвинять в этом нужно то, что вы родились под контролем омрачений. Рождение под контролем омрачений – это всепроникающее страдание. Поэтому день рождения в буддизме – это не очень хорошая фраза. Ваш день рождения давным-давно прошел, сейчас уже не может наступить такого дня. Отмечайте свой день рождения, когда вы начнете рождаться по собственному выбору. Тогда это настоящий день рождения. Сейчас это не день рождения. Я тоже говорю о том, что я буду отмечать свой день рождения, когда начну рождаться по собственному выбору, а не под контролем омрачений. Поэтому очень важно знать, что родиться под контролем омрачений – это совершить дебютную ошибку. Из-за этого возникают неконтролируемые болезни. Далее происходит неконтролируемое старение. И заканчивается все неконтролируемой смертью. Если вы не измените состояние своего ума, тогда вам придется умереть точно так же, без контроля, но если вы измените состояние ума, тогда возможен другой исход. Если вы умираете без контроля, то из-за такой неконтролируемой смерти вы вынуждены также неконтролируемо родиться.

В Тибете было большое количество мудрых мастеров, которые имели полный контроль над своими рождениями и смертями. Это мудрые люди. Вы знаете о таком мастере как Богдо Гэген. Он приезжал в Россию, мы приглашали его, многие россияне получали от него учение. Позже, когда он заболел, в это время он пребывал в Монголии. Эту историю рассказывал Его Святейшество Далай-лама в этом году во время учения. Далай-лама сказал, что получил от Богдо Гэгена письмо, и это было очень необычное письмо, Далай-лама раньше не получал таких писем. Раньше все писали: «Далай-лама, у меня там-там болит, пожалуйста, помогите». Такой просьбы в этом письме не было. Там было два вопроса, только два вопроса. Первый вопрос, который задал Богдо Гэген: «Где мне следует умереть?» Второй вопрос: «Когда мне следует умереть?» Кто сейчас может задать такие вопросы? Барак Обама такие вопросы не задаст. Где мне надо умереть? Сейчас я болею, когда мне надо умирать? Обама попросит: «Пожалуйста, Далай-лама, молитвы читайте, тогда я не умру, я буду жить вечно». Он думает, что он очень умный человек, но это не умный. Он не властен над своей смертью, над своей жизнью у него также контроля нет, он может контролировать только нескольких людей. Если человек сам себя не может контролировать, он никогда не сможет постоянно контролировать других. Несколько лет сможет контролировать, а потом все равно не сможет. Постоянно все контролировать невозможно. Поэтому диктатура не работает. Очень важно не стараться контролировать других, а стараться контролировать самого себя, и тогда вы сможете обрести свободу выбирать, где вам умирать, когда вам умирать, и где вам рождаться. Это означает, что вы свободны от цикла сансары. Итак, Далай-лама ответил на это письмо Богдо Гэгена: «Вам следует умереть в Монголии. А что касается времени, то после нового года». Богдо Гэген ушел из этой жизни точно так, как написал ему Далай-лама: в Монголии после нового года. Он умер спокойно в медитации. Это результат медитации.

Когда вы медитируете, вы медитируете не так, что пытаетесь установить контакт с другими вселенными, это бесполезная медитация. Русское слово «медитация» – это как многие

думают, какая-то мистическая связь с другой вселенной, контакт. Это неправильные мысли. На тибетском языке медитация звучит как «гом», это означает приучение себя к позитивному образу мышления, когда вы не позволяете своему уму привыкать к негативному образу мышления, когда вы держите свой ум на дистанции от негативного образа мышления, и при этом осваиваете своим умом позитивный образ мышления. Это то, что называется тренировкой ума, это называется медитация. Когда вы поступаете так длительное время, то в вашем уме полностью разрывается связь с омрачениями. Когда вы разрушаете эту связь, вы обретаете свободу ума. У вас есть выбор, когда умирать, где умирать. Вы не умираете под влиянием омрачений. Это называется нирвана.

Нирваны нет где-то там. Нирвана – это полный контроль своего ума, в котором нет ни одной болезни омрачений. Вы полностью вылечили свой ум, он стал полностью здоровым. Тогда у вас есть свобода, когда умереть и где родиться. Кроме того, у вас появляется способность эманировать большое количество разных тел. Это очень интересно. Когда ваш ум достигает определенного развития, когда вы обретаете способность использовать свое тонкое тело формы, тогда это тонкое энергетическое тело может эманировать бесчисленное множество тел. Это интересно. Это не пустые слова, это правда. И цель здесь в том, что благодаря этому вы можете приносить благо большему количеству живых существ. Поэтому вам нужно понимать, что рождение под контролем омрачений – это природа страданий. Если вы это понимаете, то естественным образом вы скажете себе: «Я не хочу рождаться под контролем омрачений, я не хочу умирать под контролем омрачений. Я хочу обладать сильным умом, свободным от омрачений, и в этом случае я смогу умирать по собственному выбору и смогу родиться под собственным контролем». И это называется освобождением. Это при взгляде с одной стороны. Далее, с другой точки зрения, если мы говорим о нирване, то это полная свобода от омрачений. Когда ваш ум полностью свободен от болезни от омрачений, вы обретаете свободу определять, где вам умирать и где вам родиться. То есть смысл здесь один и тот же, мы просто рассматриваем это с двух разных сторон.

Итак, эти пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, обладают четырьмя аспектами, как я говорил вам вчера. Здесь вам нужно думать о своих собственных пяти совокупностях. Эти четыре аспекта – объект медитации, потому что, когда мы созерцаем эти наши пять совокупностей, мы считаем их обладающими чем-то совершенно противоположным этим четырем аспектам. И из-за этого омрачения становятся сильнее. Из-за неясного понимания себя, из-за ложного понимания, из-за того, что у нас есть неверное представление об аспектах наших пяти совокупностей, у нас возникает привязанность к себе, омрачения и возникает привязанность к другим. Вначале я расскажу, какие неверные аспекты вы усматриваете в отношении ваших пяти совокупностей, в своем теле и уме. Если говорить кратко, то это тело и ум. Это не только у вас, но у всех живых существ по природе, естественным образом есть такое неверное представление о четырех аспектах. Потому что с безначальных времен мы привыкли верить в те видимости, которые являются нам, мы верим, что такое действительно существует. Из-за этого омрачения становятся еще сильнее.

Итак, первый неверный аспект, – как вы цепляетесь за себя. Свои пять совокупностей, свое «я» вы считаете постоянным, это первый неправильный аспект. Вы говорите: однажды я умру, но глубоко внутри вы считаете, что будете жить еще долго. Другие умрут, а я буду еще долго жить. Это концепция постоянства. Также, например, если говорить о вашей руке, вы считаете, что в прошлом году ваша рука и та рука, которой вы обладаете сейчас, это одна и та же рука. Это тоже концепция постоянства. С прошлого года в вашей руке очень многое изменилось, но выглядит она как бы одинаково. Такие маленькие изменения происходят каждый день, но вы их не замечаете, а если в какой-то момент обнаруживаете какое-то большое изменение, тогда это приводит вас в шок: как я постарел, какой кошмар! Здесь морщины, там морщины, кошмар! Кошмара нет, каждый миг ваше тело меняется, просто вы

не замечаете. Это все происходит из-за концепции постоянства, ваш ум расстраивается. Объекты, к которым вы привязываетесь, каждый миг разрушаются, но вы так не думаете, вы считаете эти объекты постоянными. Каждый миг, когда возникает второй момент, первого момента уже нет, но вы этого не думаете. Когда у вас появляется объект привязанности, вы всю ночь думаете, не можете спать: «Завтра я сделаю так, чтобы это получить. Если не получу, то все равно через год я обязательно это получу. Если не через год, то через десять лет я обязательно хочу это получить». За десять лет этот объект очень сильно изменится, но вы только это думаете из-за концепции постоянства. Это ошибка.

Из-за концепции постоянства также становится сильнее привязанность. Например, я – продавец в магазине, вы выбираете себе какую-то одежду и спрашиваете моего совета. Если я говорю, что одежда, которую вы рассматриваете, не только красивая, но также очень прочная, надежная, то это делает вашу концепцию постоянства еще сильнее, и привязанность к этой одежде у вас проявляется еще сильнее. Тогда я могу назвать любую высокую цену, и вы будете готовы купить это. А если я честный продавец и скажу: «Эта одежда красивая, но с буддийской точки зрения она каждый миг разрушается», – тогда, даже если я скажу, что продам ее очень дешево, вы скажете: «Нет, я не хочу ее покупать». Смотрите, если я вам дам концепцию постоянства, вы сразу купите, даже дорого, а если я убираю концепцию постоянства, говорю «каждый миг разрушается», даже если я даю скидку, вы говорите: «Нет, я не хочу». Потому что привязанности нет. Поэтому кто нас обманывает? Привязанность нас обманывает. Привязанность откуда приходит? Из концепции постоянства. Поэтому реклама так работает. Они делают нашу концепцию постоянства сильнее. Таков механизм.

Когда я услышал такое учение от Его Святейшества Далай-ламы, оно меня по-настоящему удивило, и я подумал: вот такое учение я хотел бы получать. Вот такое учение, которое связано с моей жизнью, это реально, это правда. Если говорят, что Бог так сказал, Будда так сказал, ты должен делать так, это надо, это не надо, я понимаю, что это все надо, но, не зная механизма, как я могу стать добрым? Почему у меня много омрачений, каков механизм этого? Как этот механизм убирать? Ничего не говорится об этом. Нельзя злиться, нельзя иметь привязанность. Я говорю, я знаю, что это нехорошо, но как бороться с этим? Тогда это не религия. Религия учит не просто молитвы читать, а объясняет жизнь. Почему наша привязанность сильнее? Потому что такой-то механизм. Почему наши хорошие качества ума слабые? Потому что механизм такой-то. Вам надо создать определенный механизм, и хорошие качества сами по себе придут. Это называется знанием.

Итак, далее, то учение, которое я вам передаю, вам нужно практиковать, и тогда вы на собственном опыте скажете: это учение действительно работает, моя жизнь меняется. Это на сто процентов. У меня жизнь менялась, у многих моих учеников жизнь тоже менялась, они сами мне говорят, что жизнь меняется. Вы тоже занимайтесь практикой. Практика не означает только сидение в строгой позе за закрытыми дверями. Применяя эти советы, которые я вам дал, старайтесь разрушать этот механизм омрачений. Тогда омрачений меньше будет. Старайтесь создать механизм позитивных состояний ума, и позитивных состояний ума будет все больше и больше. Это вы на своем опыте будете видеть. Это называется практикой.

Что такое практика Дхармы? Практика Дхармы – это не обязательно начитывание мантр или какая-то молитва, это может вообще не иметь отношения к буддийской практике. Начитывание мантр может быть не буддийской практикой. И при этом даже просто петь песню – это может быть буддийской практикой. Поэтому один тибетский йогин говорил: лучше петь песни с хорошим, добрым состоянием ума, чем читать мантры с неправильным образом мыслей. Это правда, все зависит от образа мыслей. Если человек читает молитвы с

неправильным образом мыслей, думает: я такой святой человек, а они все жалкие, бедные, тогда толку нет читать молитвы. С таким больным образом мыслей молитвы, мантры читать бесполезно. Практика Дхармы – это тренировка своего ума, это развитие ума. Это называется практикой Дхармы. Каждая практика, которую вы выполняете, например, вы можете получать учение, или начитывать мантры, или обдумывать учение, – любое действие, которое вы совершаете, если оно помогает развивать свой ум, если оно помогает устранять негативные состояния ума, тогда это практика Дхармы. Если это не помогает вам развить свой ум, то это не практика Дхармы. Многие говорят, что у них нет времени заниматься практикой Дхармы, но ею можно заниматься двадцать четыре часа в сутки.

Когда я медитировал в горах, я приходил с вопросами к моему Духовному Наставнику, который провел тридцать пять лет в горной медитации. Однажды я к нему отправился с вопросом: «Сколько сессий практики мне нужно выполнять? Насколько рано утром мне нужно вставать?» Я думал, что это самое главное. Он сказал: «Зачем рано вставать? Зачем много сессий? Зачем делать сессии?» Тогда я у него спросил: «А что же мне тогда делать?» И он мне ответил: «Тебе нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки». Я задался вопросом: как же я могу практиковать двадцать четыре часа в сутки? Он говорил, что практика Дхармы – это не что-то такое, как начитывание мантр, чтение книг, молитв. Это двадцать четыре часа делать невозможно. Двадцать четыре часа в сутки не позволяйте, чтобы у вас возникло негативное состояние ума, двадцать четыре часа в сутки пребывайте с позитивным состоянием ума. Даже если возникает какое-то негативное состояние ума, сразу же замечайте его и пресекайте. Это практика.

Даже во сне не позволяйте возникать негативной мысли. Когда человек тренируется, это все возможно. Вначале я думал: как я могу контролировать во сне негативные мысли? Когда вы не спите, ум концентрируется на том, чтобы не пускать негативные состояния ума, когда есть такая сильная решимость, тогда даже во сне вы знаете: я не должен злиться, я не должен пускать негативные мысли. Даже во сне вы не злитесь. Например, во сне люди мне что-то плохое говорят, но я в ответ не злюсь. Все причины в уме. Даже во сне можно контролировать ум. Тогда вы практикуете двадцать четыре часа в сутки. Даже когда вы кушаете, кушайте пищу с позитивным состоянием ума, и это тоже практика Дхармы. Здоровое тело – это очень хорошо. Кушайте расслабленно, спокойно – это тоже практика. Когда вы поете песню, то пойте песню с позитивным состоянием ума, и это тоже практика Дхармы. Если вы хотите отдыхать, отдыхайте с позитивным состоянием ума, и это тоже практика Дхармы.

Шантидева говорил, что существует пять сил для развития энтузиазма, и из этих пяти сил одна сила – это отдых. Если вы знаете, как правильно отдыхать, то это тоже практика Дхармы, это сила порождения энтузиазма. И это тоже практика Дхармы. Энтузиазм – это не когда вы себя заставляете, напрягаетесь, это не энтузиазм, а это просто подталкивание себя. Из-за этого вы однажды потерпите крах, у вас все полностью разрушится. Итак, вы можете отдыхать, и этот отдых также может быть практикой Дхармы. Некоторые из моих учеников из Москвы приехали сюда отдыхать, но и кроме этого они также практикуют Дхарму, получается два в одном. Если вы не умеете отдыхать, все время строго дома сидите, то настоящей практики у вас нет, ум не развивается, потому что нет счастливого состояния ума. Буддизм – это наука, это динамичность. Вы можете с одной стороны отдыхать, расслабиться, а с другой стороны вы также развиваете свой ум. Все это должно происходить в позитивном состоянии ума. Если вы расслаблены, отдыхаете с позитивным состоянием ума, тогда вы по-настоящему отдыхаете. Когда вы внутри злитесь, вы не можете отдыхать. Ваше тело находится на песке в Сочи, а ум много неправильного думает, не отдыхает. Вы приезжаете, ваше тело на солнце горит, черным от солнца становится, но вы не отдыхаете. Поэтому в отношении отдыха, если вы знаете, как правильно отдыхать, то это тоже может

стать практикой Дхармы. Поэтому я говорю своим ученикам: отдыхайте и продолжайте практику. Продолжайте практику так же, как и медитацию, спокойно, медленно-медленно, но постоянно, стабильно, это самое главное. Сначала быстро бежать нехорошо. Немножко бежите, потом немножко отдыхаете. Иначе не хватит сил. Вам дальше, до конца бежать надо, это самое главное. Итак, первый неправильный аспект – это постоянство в отношении ваших пяти совокупностей, и из-за этого возникают омрачения.

Второй неправильный аспект. Вы думаете, что эти пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, это объект счастья. Все внешние объекты также являются результатом коллективной загрязненной кармы, это тоже объекты страдания. А вы думаете, что это объекты счастья. Внешние объекты, которые возникают в силу проявления коллективной загрязненной кармы, вы считаете объектами счастья. И свои пять совокупностей, рожденные под контролем омрачений, вы также считаете объектами счастья. Тогда вы думаете про свое тело: если я сделаю его немного более худым, тогда я стану счастлив. Чуть-чуть худое тело – это объект счастья, и все деньги тратите на это. Лицо без морщин – это объект счастья. Опять деньги тратите, делаете операцию. Вы думаете: если у меня это будет, тогда я буду счастлив. Это неверный, ошибочный аспект. Из-за таких аспектов вы думаете: если у меня появится такой-то объект, то благодаря этому я стану счастлив. Из-за этого, как говорится в буддизме, возникает привязанность.

Будда говорил, что то, что возникает в силу проявления загрязненной кармы и омрачений, является объектом страдания и не может быть объектом счастья. Здесь Будда приводил следующую аналогию. Если вы взглянете на эту аналогию, то вы подумаете: бабочка очень глупа, но в действительности мы все находимся в такой же ситуации. Будда приводил следующую аналогию. Посмотрите на бабочку, когда она видит масляный светильник, то ей является такой аспект этого масляного светильника, как будто бы он объект счастья. Бабочка так думает, когда видит лампадку, яркую, красивую. Далее эта бабочка думает, что если подлетит ближе, то станет счастливой. Она подлетает к огню поближе, обжигает себе крылья, но при этом она никогда не думает, что это именно пламя обожгло ее. Она думает, что виноваты другие. Далее она как-то еле-еле делает один круг, возвращается обратно, и погибает. Кто ее убивает? Не масляный светильник, а этот неверный аспект, мысль о том, что это объект счастья. У нас у всех есть этот неверный аспект, мы считаем свои пять совокупностей и многие внешние объекты объектами счастья. И всю свою жизнь мы стараемся заполучить их. Посмотрите, как в нашей жизни люди борются за территорию, убивают друг друга, и в итоге умирают и те и другие. Кто их убивает? Их убивает этот их неверный аспект, мысль о том, что эта территория – объект счастья.

Точно также в вашей жизни у вас очень много желаний. Если вы мне перечислите эти свои желания, то окажется, что они все связаны с этим неверным аспектом, с тем, что объекты страдания вы считаете объектами счастья. Ни у одного из вас нет такого верного аспекта, мысли о том, что нирвана – это безупречное счастье. Будда сказал, что только нирвана – это объект счастья. Если вы считаете, что нирвана – это объект счастья, то это правильный аспект. Все остальное, о чем бы вы ни подумали, вы будете страдательную природу считать счастьем. Вы думаете, что если обретете это, то станете счастливыми, и полностью полагаетесь на эти объекты, но это неправильно.

Далее, с другой стороны в буддизме не отрицается, что эти объекты помогают вам. Они помогают вам не все время, но в определенной ситуации. Например, если вы сильно замерзли на улице и подходите поближе к огню, то все, что вам дает этот огонь, это страдания от жары, но поскольку вы сильно замерзли на улице, то когда вы подходите к огню, он уменьшает ваши крайние, сильные страдания от холода. И тогда у вас возникает мысль, что огонь дарит вам счастье: «О, для меня самое главное – это огонь. Ничего не надо,



только огонь». Это когда вам холодно, а когда вы испытываете голод, вам ничего не надо, кроме еды. Когда вы в одиночестве, у вас нет мужа или жены, вы говорите, что вам ничего не надо, еда не нужна, нужен только муж или жена. Потому что это экстремальный ум, – нужно только это или только это. Но если это есть – возникают одни проблемы, а если этого нет, то другие проблемы. Все это открывает нам очень интересную перспективу в нашей жизни. Поскольку вы обладаете этим грубым телом, вам необходимы материальные объекты, не отрицайте это. Вам нужен огонь, нужна вода, все это вам необходимо. Пища, компания, друзья, все это вам необходимо, но это не объекты счастья, это объекты уменьшения крайних видов страдания, это инструменты на крайний случай, это не объекты счастья. Вот такой смысл есть, вы можете иметь все материальные вещи, но на это полностью не полагайтесь, тогда это счастье.

Материальные объекты ненадежны, если вы полностью положитесь на них, то вы упадете. Молодая девушка и парень знакомятся друг с другом и потом полностью сердцем полагаются друг на друга: я тебя люблю, я на тебя полностью полагаюсь. Если потом кто-то из них найдет себе нового спутника жизни, для другого это будет катастрофой. Вы не можете полностью доверять таким объектам, полностью доверять вы можете только трем объектам, это Будда, Дхарма и Сангха.

Что такое Дхарма? Дхарма – это благие качества вашего ума. А что касается Сангхи, то это те, кто развил очень высокие благие качества своего ума, в этом случае это надежный объект. Что касается остальных объектов, то мы не говорим о том, что они плохие, просто они ненадежные, поскольку недостаточно сильные. Они не настолько сильны, чтобы выдержать вес вашего тела. Они слабые, поэтому весь ваш вес не могут выдержать. Поэтому весь свой вес сюда полагать не надо. Они красивые, например, чашка красивая, но из нее можно просто пить воду. Если к чашке возникает привязанность, вы говорите: «О, чашка, я ее люблю», – весь свой вес полагаете на эту чашку, то чашка сломается. Вы поступаете так, что если вам кто-то нравится, вы полностью на него полагаетесь, тогда этот объект ломается. Тогда кошмар. Поэтому я говорю, что материальные вещи нужны, но на сто процентов на них полагаться не надо. Думайте, что сегодня они есть, а завтра может не быть. Нет – ничего, есть – тоже хорошо. Это называется динамичный ум. Тогда никогда депрессии не будет. Почему у меня нет депрессии? Потому что я на сто процентов не полагаюсь на любые вещи. Я знаю, что любой объект может завтра сломаться, любое живое существо может завтра умереть. Поэтому, если так получается, у меня шока нет. Я думаю: «Да, да, я знаю, правильно, вчера есть, сегодня нет – ничего страшного. Мои хорошие качества ума всегда здесь, при мне, на это я буду полагаться», – и тогда я уже не чувствую одиночества. У меня много хороших качеств, и больше, больше их развивать, – это очень большое счастье. Это способ прожить свою жизнь очень динамично.

Я хотел бы, чтобы вы развивали свой ум, не используя религиозные практики, а используя науку об уме. Потому что если практика слишком религиозна, то там появляется слишком много разных ритуалов, церемоний и так далее, это вам не подходит. Когда слишком много – это нехорошо, но если их нет вообще, то это тоже неправильно. Я все время говорю, что ритуалы – это как соль. Если добавить немного соли в пищу, то пища становится вкусной. Если соли слишком много, то вы ее портите. В нашем мире сейчас религия стала чуть-чуть слишком ритуальной, даже буддизм тоже, это характерно для Бурятии, Калмыкии, Тувы, для Тибета тоже. Это буддизм, который не знает философии, он похож на христианство. Люди поступают так, что для них самое главное – это пойти в храм, заказать молитвы. Это может быть христианский храм или буддийский храм, во многих случаях люди поступают одинаково, приходят в храм просто заказать какую-то молитву, отдают свои последние деньги, говорят: «Пожалуйста, молитвы почитайте, мне это надо, это надо, это надо». Им отвечают: «Да, да, я молитвы почитаю, тебе все будет». Если больше подношений, то

быстрее будет. Мало подношений – чуть-чуть медленнее. Если я хочу быстрее, тогда нужно дать больше подношений. Это стало бизнесом. Буддийский храм создавался не ради этого, христианский храм тоже, Иисус Христос давал учение не ради этого. Храм создавался ради службы людям, помогать людям, давать советы. Вы прочитаете молитвы, и потом они что-то получают – так невозможно. Я говорил это в Бурятии, в Туве и Калмыкии. Например, если вы заболели, и в этом случае просите доктора принимать за вас лекарства, поможет это вам или нет? И я говорю: тогда, как же вы просите лам помолиться, чтобы вы обрели преимущества? Вы платите деньги ламе, лама читает молитвы, а вы ничего не делаете, но от этого получаете какую-то выгоду. Так невозможно. Какую карму вы создаете, такой результат получаете. Если вы спросите об этом христианина, то здесь ответ точно такой же: никакой пользы не будет. Вам нужно самим молиться, самим развиваться, и не только молиться, вам нужно что-то делать. Молиться – не самое главное. Делать – самое главное. В нашей жизни мы молитвы читаем, читаем, но чем это поможет? Даже если вы сами себе молитвы читаете, что получаете? Будда говорил, что молитвы читать хорошо, иногда чуть-чуть молиться надо, но самое главное – делать надо. Дело делать надо, если дело не делать, только молитвы читать, помощи от этого не будет, это факт. Даже в отношении еды. Вы молитвы читаете: Бог, дай мне вкусную еду, но еда отсюда не придет. Если хотите получить еду, ее надо приготовить, овощи купить, мясо купить, рубить, готовить. Один человек молитвы читает: Бог, дай мне вкусную еду. Другой человек дело делает: купил мясо, приготовил и ест вкусную еду.

Поэтому я говорю, что если есть выбор между тем, чтобы что-то сделать или помолиться, очень важно что-то сделать. Совершайте действие, и одновременно с этим молитесь, чтобы вашим действиям не было препятствий. Это правильно. Иногда вы что-то делаете, делаете, но без молитвы, и результат не получается. Некоторые люди всю жизнь что-то делают, делают, делают, и тоже результата нет. Почему? Потому что не делают эффективно. В первую очередь вам необходимо эффективное планирование своего дела. А затем вместе с этим также молитесь о том, чтобы ваш план осуществился, и не было препятствий. Тогда результат будет на сто процентов. Если будете развивать ум – результат будет. Будете развивать материальное богатство – результат тоже будет. Вкусная еда – тоже будет, пожалуйста. Это универсальное знание.

Когда вы понимаете, что рождение под контролем омрачений возникает из благородной истины источника страдания и обладает природой страдания, тогда вы понимаете, что это не объект счастья. Вы узнаете, что нет ни одного внешнего объекта, который был бы объектом вашего счастья. Не ждите, что за вами приедет принц на белом коне и заберет вас в нирвану. Тогда где же вам производить поиск? В своем собственном уме. Свой ум день ото дня очищайте, развивайте его, и когда ваш ум станет безупречно здоровым, то это нирвана, это объект счастья, вы будете счастливы из жизни в жизнь. Итак, если вы понимаете этот аспект, то никогда не будете искать счастья где-то во внешнем мире, а всегда будете искать счастье в своем собственном уме. Это спасет вас от большого количества времени, потраченного впустую. Если вы думаете, что объект счастья где-то там, сколько времени вы тратите впустую! С безначальных времен вы ищите счастья, как бабочка, которая летает, летает возле огня и потом сгорает. Потом еще одна бабочка подлетает к огню, думает, что там есть объект счастья, они дерутся, – это как люди делят объекты: у меня мало, у тебя больше, – поэтому они всегда активны. Почему так много ездит машин, поездов? Потому что люди думают, что объекты счастья находятся где-то там. Поэтому каждый день машины ездят туда-сюда, туда-сюда. Русские едут в Америку, американцы – в Европу, европейцы – в Россию и так далее, потому что люди думают, что если они приедут в другую страну, то у них будет счастье. Вот так они бегают. Но где-то там счастья нет, везде природа страдания. Поэтому движение закончилось. Все спокойно сидят в медитации.

Вы можете подумать: ну, если все будут так медитировать и просто сидеть в строгой позе, то, что же мы будем есть? Откуда еда придет? На это есть такой ответ. Механизм кармы очень интересен. Когда люди становятся добрыми, начинают мыслить позитивно, и у них нет негативных мыслей, то в этом случае все ядовитые вещи, все плохое уходит из этого мира, все опасные болезни исчезают, потому что для них не остается основы. А вкусная еда и все остальное появляется само собой. Поэтому если все в медитации, никто не работает, если так получается, то, слава Богу, будет вот такая прекрасная еда! Когда вы обретете высокий уровень концентрации, вы перестанете зависеть от грубой пищи. Тогда наша планета станет чистой землей. Почему? Потому что все, кто будет жить на этой планете, будут очень чистыми существами, у них не будет омрачений. Тогда эта планета станет чистой землей и все, чего бы вы ни пожелали, будет появляться само собой. Такие планеты существуют и называются чистой землей. Пища и все остальное, что бы вы ни пожелали, появляется на деревьях, исполняющих желания. Поэтому как-то мне задали такой вопрос: «Если все будут чистыми, будут просто медитировать и больше ничем не заниматься, то, как же они будут кушать?» На что я им ответил, что не беспокойтесь, такой проблемы не будет. Такой вопрос мне задал один экономист: «Если все в медитации, никто не работает, тогда что они будут кушать?» Я говорю: «Тогда все будет, не беспокойтесь. Механизм такой, что когда все плохое исчезает, все хорошее растет само собой. Дождь приходит в свое время. Зимой тепло, и все растет само собой. Еда приходит сама по себе». Он рот открыл, сидит, думает: да, да. Почему, если созданы хорошие причины, полезные вещи не смогут появляться? Не сами по себе, там тоже есть коллективная карма.

Наш мир в настоящий момент – это результат нашей коллективной кармы. У большинства из нас карма не очень хорошая. Поэтому на нашей планете экология с каждым годом становится все хуже и хуже, распространяется все больше и больше болезней, зерно и все остальное уже не растет так, как росло раньше. Это все очень сильно зависит, в том числе и от коллективной кармы. Экономисты думают только о грубых причинах, а что касается тонких причин, то это карма. Так, в своей жизни вам нужно рассматривать или подсчитывать эти два вида причин, – грубые причины и тонкие причины, – это карма.

Итак, что касается аспектов, мы закончили рассматривать второй аспект. Это неправильный, ошибочный аспект, когда вы думаете, что эти пять совокупностей, и все остальное, что рождается под контролем омрачений, являются объектами счастья. Наоборот, вам нужно сказать, что это объекты страдания, это природа страдания. Где есть природа страдания, там счастье невозможно. Итак, вам нужно понимать, что ваш муж или ваша жена – это тоже объекты страдания, а не объекты счастья. Это не означает, что они для вас – что-то плохое. Но если вы полагаетесь на них слишком сильно, тогда будут страдания. Этот стул – объект страдания, я это знаю, но я все равно использую его. Поскольку это объект страдания, то я с ним осторожен, я, например, не стану бить рукой об угол этого стула, потому что я знаю, что мне станет больно. Так мне больно будет и так тоже будет больно. Это объект страдания, это не объект счастья. Но это полезная вещь. Чашка тоже. Итак, они мне необходимы. Муж, жена – они тоже нужны. Потому что в трудное время нужно помогать друг другу. Но это не объекты счастья. Многие молодые люди, парни и девушки, когда женятся или выходят замуж, как они поступают? Муж думает: «Моя жена – объект счастья. Как хорошо, что я женился, она рано утром встает, у меня еда готова, принесет мне еду, а я просто лежу. Я как король отдыхаю, а она мне будет готовить, за всем будет смотреть». Жена думает: «Хороший муж, он мне все купит, а я буду спать, он принесет мне еду». Оба думают так друг о друге. Так проходит два, три дня, и они думают: «Почему не получается так, как я хочу?» Потом они начинают спорить. Когда у людей слишком сильные ожидания по отношению друг к другу, когда человек думает, что его партнер – это объект его счастья, и он должен что-то делать для него, то это неправильно. Почему вам нужно жениться? Я буддист и при этом говорю, что вам следует жениться, если вы хотите. Если вы хотите

жениться, вы можете жениться. Если вы не хотите жениться, то у вас есть право не жениться. В буддизме нет такого, что надо жениться, заводить детей или не надо жениться. Такого нет. Это зависит от ситуации, человеческой ситуации. Но вам нужно понимать, что муж или жена – это не объекты счастья. Это объекты, которые в трудные времена могут поддержать друг друга. Поэтому муж и жена обещают друг другу: «В хорошее время у нас будет много друзей, а в трудное время мы поддержим друг друга. Я даю тебе слово». Не потому что жена будет готовить мужу или муж что-то будет приносить жене. «В трудное время мы никогда друг друга не обманем, будем поддерживать друг друга. Это я обещаю», – тогда есть смысл жениться. Но это не объекты счастья.

Теперь третий аспект. Третий ошибочный аспект – это когда вы считаете, что эти пять совокупностей являются самосущими. Вы думаете, что у вас такое прочное, самосущее тело, самосущий ум, ощущения и так далее, что-то такое прочное. И из-за этого возникают омрачения. Если вы думаете, что есть такое прочное, самосущее тело, то возникает привязанность к этому телу. Из-за такой привязанности возникает очень много омрачений. Поэтому это неправильный аспект. Ваше тело не существует таким, каким является вам, оно пусто. Оно не существует таким, каким кажется вам, не существует со стороны объекта. Оно подобно цветку. Если человек не имеет научных знаний, то он может подумать, что есть такой прочный синий цвет где-то во внешнем мире, он говорит: «Я могу потрогать этот синий цвет, могу его купить. Я люблю розовый цвет, я куплю его и никому не дам». Но там нет такого самосущего розового цвета, это иллюзия. Просто на объект падает свет, и этот объект отражает синий цвет или розовый. Вы думаете, что там есть розовый цвет, который вам так нравится, целуете его. Но это иллюзия, даже ученые знают об этом. В буддизме еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что такая же ситуация, какая имеет место с цветом, с синим, розовым и так далее, имеет место и с вашим телом.

Ваше тело тоже не существует таким, каким вам кажется. Оно пусто от истинного существования. Здесь нет никакого тела, вы не можете указать и сказать: вот это – мое тело. Если я спрошу вас: у вас есть тело? Вы скажете: да, у меня есть тело. Конечно, у меня есть тело. Не только тело, у меня есть красивое тело. Хорошо, ладно, тогда, где же ваше тело? Я спрошу вас: ваша голова – это ваше тело или нет? Вы скажете: нет. Ваши обе руки – это тело или нет? Вы скажете: нет. Если это тело, то у вас очень много тел. Одно тело здесь, одно здесь, еще одно тело внутри, – много тел получается. Так, ноги – это тоже не тело, тогда где же тело? Где тело, о котором вы говорите: «Мое прекрасное, красивое тело»? Где это? Такая красивая фигура – где это? Когда люди называют вас толстым, вы всю ночь спать не можете, думаете: «Я такой красивый, а он назвал меня толстым». Где это тело, такое красивое тело? Исследуйте это, и вы не найдете его. Но в буддизме говорится, что это не означает, что у вас вообще нет тела, у вас есть тело. Но то, как существует это тело, вы не знаете. Цвет также существует. Некоторые ученые говорят, что цвета не существует, что это просто отражение света, но это тоже неверно. Когда вы ищете где-то там снаружи цвет, вы его не находите, но это не означает, что цвета не существует. Россия, страна, если вы ищете ее, то также не находите. Сочи – это не Россия, Москва – не Россия, Владивосток – тоже не Россия, Крым – тоже не Россия, хотя недавно стал в составе России. Где Россия? Россия есть, но когда вы ищете ее, то не находите. Что это означает? Это означает, что нет истинно существующей России. Но Россия существует, взаимозависимая Россия существует. А что такое цвет? Нет такого цвета, который существовал бы со стороны объекта, и свет – это тоже не цвет. В буддизме говорится, что цвет взаимозависим, он зависит от обозначения мыслью. Он существует лишь номинально.

Сейчас в квантовой физике говорят о номинальном существовании. Потому что они все время исследуют, исследуют, но кроме названия не могут чего-либо обнаружить. Поэтому они говорят, что все номинально, но при этом очень сильно связано со смыслом. Даже очень

тонкие, самые наитончайшие субатомные частицы тоже номинальны. В буддизме еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что если бы объекты были истинно существующими, то должны были бы существовать неделимые частицы. Если бы существовала неделимая частица, то она тогда существовала бы истинно. Вы бы тогда могли указать на нее пальцем и сказать: вот эта частица, она существует со стороны объекта. Такая неделимая частица существовала бы со стороны объекта, и вы бы сказали: вот этот объект.

Но в буддизме две с половиной тысячи лет назад для исследования использовали логику и пришли к выводу, что это совершенно невозможно, неделимых частиц не существует. Почему? Какая логика здесь используется? В буддизме не используют микроскопы и не делят частицы, чтобы прийти к выводу, что неделимых частиц нет. Это будет очень долго, это детский анализ. Сейчас можно на компьютере наблюдать, как эти частицы будут делиться, но этому не будет конца, и тогда вы скажете: не делится и придете к выводу, что неделимые частицы невозможны. А в буддизме используется очень простая логика. Не микроскоп, а логика, с такой логикой вы очень ясно сможете увидеть, что неделимые частицы невозможны. Я вижу очень ясно, что неделимые частицы невозможны, и при этом я не разглядываю их через микроскоп. Логика здесь следующая. Если гипотетически предположить, что неделимая частица есть, то есть ли у этой неделимой частицы верх и низ? Есть ли у нее правая сторона и левая сторона? Если у нее все это есть, то тогда она не является неделимой. То есть у нее есть части, на которые ее можно разделить: правая и левая. Левая часть – это не правая, правая часть – это не левая, значит, ее можно разделить. Верх – это не низ, низ – это не верх, поэтому ее можно разделить. Тогда она не является неделимой. Теперь гипотетически, если у этой неделимой частицы нет верха и низа, нет правой и левой части, то тогда она не существует. Это логика, это невероятная логика, это железная логика. Поэтому две с половиной тысячи лет назад в буддизме было известно, что неделимых частиц нет. В этом вашем теле также нет такой неделимой частицы, которая бы имела отношение к объектной основе вашего тела, то есть то, что представляло бы такое самосущее тело.

Итак, ваше тело не существует таким, каким кажется вам, то есть не существует истинно, оно пусто от этого. Здесь речь идет о вашем теле и уме. Это называется пустота. Пустота означает: пусто от того, каким образом этот объект вам кажется, что в действительности объект не существует таким, каким вам кажется. Пустота не означает, что объект не существует, говорится о пустоте от истинного существования. То есть объект пуст от того, каким он вам кажется, является вам. Это означает, что он существует как-то по-другому. Не говорится, что этот объект вообще не существует. Россия существует, ваше тело тоже существует, но когда вы думаете: мы россияне, кричите: Рос-си-я! – вот в это время крепкой конкретной России нет, это тоже иллюзия. Но при этом Россия существует, Россия может стать сильнее или может стать слабее.

Пример приводится такой, скажем, лес. Ни одно из деревьев в этом лесу – это не лес. Лес – это название, которое присваивается группе деревьев. Если деревьев становится больше, вы говорите: «Лес стал больше». Если деревьев становится меньше, вы говорите: «Лес стал меньше». Если объектная основа меняется, то и то название, которое очень сильно зависит от объектной основы, тоже меняется. Вы – это название для вашего тела и ума. Когда ваше тело становится толстым, вы говорите: «Я стал толстым». Но в этот момент вашему уму не приходит такая мысль, что это ваше тело стало толстым, вы думаете, это такой прочный «я» стал толстым: «Кошмар, я такой толстый». Такого «я» нет. Это неведение. Я могу стать толстым, таким взаимозависимым толстым, а не самосущим толстым. В такой взаимозависимой полноте нет какого-то кошмара, потому что вы можете стать и худым тоже. Если бы полнота была самосущей, то это был бы кошмар, потому что она не могла бы измениться.

Нагарджуна говорил, что если есть самобытие, если есть истинное существование, то тогда объект не может родиться. Почему? Потому что если это нечто самосущее, истинно существующее, то зачем же ему зависеть от причин? Оно самосущее. С самого начала оно есть. Поэтому это то, что никогда не меняется, потому что это существует истинно. Нечто самосущее, истинно существующее не возникает и не исчезает. А что касается пустоты от истинного существования, то благодаря тому, что объект пуст, он может рождаться и он может исчезать. Так, все является проявлением пустоты. Возникает из пустоты и исчезает обратно в пустоте. Как профессор математики скажет, что все цифры возникают из нуля и исчезают также в нуле. В буддийской философии говорится, что все феномены являются проявлением пустоты. Из пустоты в силу всевозможных условий возникают явления, подобные иллюзии, подобные радуге. Когда они возникают, они возникают из сферы пустоты, и исчезают они также в сфере пустоты. Нет ни одного атома, который был бы самосущим, истинно существующим.

Нагарджуна говорил, что ни в сансаре, ни в нирване нет ни частички, ни одного атома самобытия. Даже нирвана – это тоже проявление пустоты. Нет самосущей нирваны, в нирване нет ни одного атома, который был бы самосущим. Ни в нирване, ни в сансаре нет ни одного самосущего атома. Но при этом связь причин и следствий осуществима, возможна. Она осуществляется без каких-либо противоречий. И это очень ясное понимание пустоты. Как-то кратко я вам объяснить это не могу. Но если вы хотите обрести очень точное понимание, что подразумевается под истинным существованием, что такое самобытие, то понять это нелегко. Что касается электронов, протонов, то это не что-то такое очень глубокое, но при этом все равно очень трудно по-настоящему понять, что такое электроны или протоны. Детально, что это – электрон? Когда ученые объясняют, все оказывается очень сложно, там много тонкостей. И точно также, если говорить о таком термине, как самобытие, то в отношении одного лишь объяснения этого термина можно написать целую книгу. Что понимается под самосущим в низших школах и как объясняется самобытие в школе Прасангика Мадхьямака, каков точный смысл самобытия. Если вы очень точно поймете, что такое самобытие, то в следующий же миг вы познаете пустоту. Тогда вы исследуете, существует это или нет, используя пять видов умозаключений, и после этого сможете познать пустоту. Вы скажете: такого самобытия нет.

В настоящий момент, когда мы видим объект, например, вот такую бутылку, она кажется вам самосущей. И какой она вам кажется, вы за такую самосущую бутылку и цепляетесь. Чаще всего вы цепляетесь за эту бутылку как за самосущую. Но иногда вы цепляетесь за эту бутылку без определения характеристик, то есть, не думая о том, самосущая она или нет, просто как за бутылку. В это время у вас состояние ума нейтральное. Но если к бутылке появляется сильная привязанность, то в этот момент у вас на сто процентов существует представление о том, что бутылка самосущая. Всегда, когда возникают негативные состояния ума, это означает, что вы цепляетесь за объект как за самосущий, на сто процентов.

Итак, все омрачения движимы цеплянием за истинность, за самобытие. Без неведения, без цепляния за истинность омрачения невозможны. Главный ингредиент, компонент для омрачений – это цепляние за истинность, неведение. Далее оно смешивается также с другим неведением, представлением о том, что объект является объектом счастья. Так появляется привязанность. Когда объект страдания вы начинаете считать объектом счастья, появляется привязанность. Далее с этим неведением вы думаете, что это объект, который, например, расстраивает вас. Тогда возникает гнев. Из-за неведения вы цепляетесь за свое «я». Далее вы делите объекты на себя и других. А других вы делите на друзей, врагов и посторонних. Это

механизм того, как все это возникает из-за неведения. Что касается друзей, то вы думаете, что это тот, кто полезен для моего эго, для моего «я», поэтому это мой друг, и появляется привязанность к друзьям. А это объект, который может расстроить меня, и это мой враг. Третий – это тот, кто мне не вредит, не помогает, он просто посторонний. Так вы делите живых существ на три категории, и у вас возникают привязанность, гнев, зависть и так далее, все омрачения. И так вы возвращаетесь в сансаре, а корень всего этого – неведение. Поэтому теория пустоты говорит о том, что ваши пять совокупностей и все внешние объекты пусты от истинного существования.

Далее четвертый аспект – это бессамость. Но при этом вы цепляетесь за самость как за самосушью. «Я» – это название, которое дается пяти совокупностям. Но когда вам является ваше «я», вы не думаете, что это название, данное вашим пяти совокупностям, а думаете, что это нечто прочное в рамках этих пяти совокупностей. Вы думаете, что «я» существует где-то внутри этих пяти совокупностей как что-то прочное. Поэтому, например, если кто-то говорит вам: «Ты вор!» в окружении большого количества людей, то ваше лицо сразу же краснеет из-за этого. Вы говорите: «Он назвал меня вором!» И в этот момент есть цепляние за «я», как за истинно существующее, самосущее. И это иллюзия, неведение. Нагарджуна говорил о том, что пять совокупностей, которые являются объектной основой для обозначения «я» – это иллюзия. Тогда, как же «я», которое является названием для этих пяти совокупностей, может быть самосущим? Как оно может быть самосущим? Объектная основа – это иллюзия, а как же название, которое дается этой объектной основе, может быть самосущим? Когда вы думаете, что нет такого самосущего, истинно существующего «я», вы спокойны. «Ты вор», – эти слова войдут в одно ухо и выйдут из другого, они вам не помешают. Тогда вы станете очень сильным человеком. А когда у вас большое эго, тогда очень легко вас расстроить. Можно даже вам сказать: «Ваше лицо красивое», – и это расстроит вас. Вы скажете: «Значит, мое тело некрасивое». Сразу у вас красное лицо. Когда эго большое, то расстроить легко. Когда эго маленькое, когда вы знаете теорию пустоты, тогда человека расстроить очень трудно.

В китайской тюрьме, когда Панчен-ламу пытали китайцы, десять профессиональных психологов старались как-то расстроить Панчен-ламу, как-то его обзывали, но при этом Панчен-лама не реагировал на это. Он спокойно сидел. Они хотели свести его с ума и использовали разные техники для этого. Сначала обзывали его, но он оставался спокойным. Потом они сменили тактику, стали хвалить его: «О, вы такой хороший человек, вы такой умный, вы лучше, чем Далай-лама, вы необычный человек». Он спокойно сидел. Потом они устали и спросили его: «Как так, если мы так делаем другим людям, они сходят с ума, а вы спокойно сидите, вас невозможно расстроить, почему?» Он сказал: «Я знаю, кто я». Если вы знаете, кто вы, то в этом случае вас расстроить невозможно. И тогда это счастье.

Шантидева говорил, что как-то изменить всю поверхность земли очень трудно, есть очень много таких грубых мест. Если вы захотите обтянуть всю землю кожей, насколько у вас хватит кожи? Но если вы кожей обтянете подошвы своих ног, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете свободны от этой проблемы. Очень трудно сделать так, чтобы все к вам относились хорошо. Это невозможно. Но что вы можете сделать? Вы можете сделать свой ум сильным, открыв себя. Когда вы откроете себя, то ваш ум станет мудрым и сильным. Тогда, куда бы вы ни отправились, вы везде будете счастливы, и никто не сможет огорчить вас. Плохое настроение будет невозможно, всегда будет хорошее настроение, потому, что ваше счастье в ваших руках. «Вот, я с таким хорошим настроением утром встал, но сосед на меня накричал, все, сегодня весь день у меня плохое настроение», – это значит, что вы слабый. Десять соседей накричали – вы спокойны. Ваше счастье в ваших руках. Итак, в буддизме говорится: укротите себя, и вы продвинетесь, откройте себя, и вы освободитесь. Здесь речь идет об открытии абсолютной природы себя и феноменов. Речь идет о

бессамости своего «я» и пустоте феноменов. Тогда вы освободитесь от страданий, освободитесь от болезни омрачений. И это нирвана.

Итак, я дал вам ключ к мудрости. Сейчас вы можете здесь купить буддийские книги, прочитать их, и вы обнаружите очень много мудрости. Но без такого ключа, который вы получили от меня, если вы просто будете читать такие тексты, они не будут иметь для вас большого смысла. Я как профессор в университете передал вам тему в сжатой форме. Теперь, когда вы будете читать текст, вы сможете понять его. Вы сможете гораздо легче понять смысл. Вы поймете, что вся эта философия, все трудные моменты связаны с укрощением вашего ума, с развитием ума, с тем, чтобы сделать ум счастливым и сделать счастливыми других людей. Итак, эти книги – источник счастья. Поэтому вам нужно с большим уважением относиться к ним. Это источник мудрости. Не кладите тексты на пол, а кладите куда-то с уважением на какое-то высокое место. Перед прочтением приложите текст к голове, и в этом случае вы сможете его лучше понять. Когда вы прислоняете текст к голове, это не значит, что на вас нисходит какое-то огромное благословение, а это просто знак уважения к этим текстам. Когда вы уважаете тексты, тогда тексты станут очень полезными для вас. Наука тоже говорит: когда человек уважает лекарство, лекарство эффективно помогает. Если вы идете к психотерапевту и не уважаете его, тогда самый лучший психотерапевт не сможет помочь вам. Когда вы уважаете его, тогда его слова вам помогают. Если в университете вы не уважаете учителя, вы не получите хороших знаний, а когда уважаете, то получаете хорошие знания, это взаимозависимо. Поэтому книги надо уважать.