Я очень рад всех вас видеть. Как обычно, для того чтобы сделать вашу жизнь значимой, получайте учение по Дхарме с правильной мотивацией. Развитие мудрости – первый шаг в направлении того, чтобы сделать вашу жизнь значимой. Когда вы обретаете определённую мудрость, вы становитесь очень искусными в накоплении внутреннего богатства – в развитии позитивных и уменьшении негативных качеств ума, а также в увеличении заслуг. Это долговременные факторы вашего счастья. С материальными, временными факторами счастья и с внутренними, более долгосрочными факторами счастья ваша жизнь становится значимой.

Постепенно вы придёте к тому, что скажете: «Этого для меня недостаточно. Я хочу обрести бесконечные факторы счастья. Также я хочу привести всех живых существ к факторам бесконечного счастья». В буддизме это называется альтруизмом. Когда вы желаете другим каких-либо материальных благ, например, хлеба или денег – это не мудрый альтруизм. Настоящий альтруизм – это пожелание и себе самому, и другим живым существам обрести безупречно здоровое состояние ума, являющееся бесконечным фактором счастья. Если все, что вы делаете, вы посвящаете этой цели, тогда это практика Махаяны.

Махаянская мотивация – это наивысший оптимизм. Нет оптимистичного ума выше, чем желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ. В вашей жизни быть оптимистами крайне важно, но вам нужен не просто оптимизм, а наивысший уровень оптимизма. В настоящий момент вы не способны его обрести, но, тем не менее, вы должны к этому стремиться. В вашей жизни очень важно то, какой является ваша цель. Если цель низкая, то всю свою жизнь вы проживете человеком низкого уровня. Когда вы ставите перед собой высочайшую цель, то, даже если не достигаете её полностью, а лишь наполовину, то это уже хорошо. Тогда вы можете сказать: «В следующей жизни я продолжу двигаться к этой цели – создам вторую половину».

Далее в буддизме говорится, что одного лишь оптимизма тоже недостаточно. Наряду с высочайшим оптимизмом вы должны быть готовы к худшему, тогда это будет практичный подход, как говорили великие мастера прошлого. Такой совет полезен также для вашей мирской деятельности. Большинство мирских целей являются нереалистичными и лишь приводят к пустой трате времени. Желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ – это реалистичная цель, вы способны ее осуществить. Если же вы хотите завладеть всем на нашей планете, то это нереалистично. В истории было много таких случаев, когда люди становились до какой-то степени могущественными, но им было недостаточно этой власти, они хотели все больше и больше, а в конце умирали. Один из таких примеров – Адольф Гитлер.

Устремляясь к нереалистичным мирским целям, вы уподобляетесь бабочке, которая летит к масляному светильнику, и в итоге ваше тело сгорает. Некоторые мирские цели могут быть реалистичными, вы можете их достичь, но при этом то, что вы обретёте, вы быстро потеряете. У вас есть ум. Вы можете проанализировать, что реалистично, а что нет. Среди реалистичных целей вы можете выявить то, что надёжно, а что нет. Итак, в первую очередь в своей жизни вам важно удостовериться в том, что главная цель, которую вы перед собой поставили, является реалистичной, что это нечто долговременное, надёжное. Вы можете иметь и другие цели, например, какие-то материальные объекты, потому что вам необходимо как-то поддерживать свое тело, заботиться о нем. Но эти цели должны быть для вас временными, вспомогательными на пути к достижению главной цели.

Это были мои небольшие советы для вас перед началом учения. Теперь переходим к самому учению. Вчера мы говорили о четырёх благородных истинах с точки зрения их сущности. В «Абхисамаяаланкаре» проводится подробный анализ четырёх благородных истин и

шестнадцати аспектов четырёх благородных истин, а также подробно рассматривается двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. В первую очередь в тексте даётся определение благородной истины страдания. Все это – очень важная информация, без которой развитие вашего ума не будет протекать эффективно. Даже если вы что-то разовьёте, это быстро у вас исчезнет, поскольку не будет основано на хорошем фундаменте. Если у вас есть такая основа, как понимание четырёх благородных истин, шестнадцати аспектов четырёх благородных истин и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы сможете эффективно развивать позитивные качества ума и избавляться от негативных, поскольку увидите, что у негативных состояний ума нет основы.

Когда вы понимаете учение очень глубоко, со стороны может показаться, что вы не практикуете, но в действительности вы всё время будете выполнять практику. Если у вас есть хорошее понимание Дхармы, тогда даже просмотр телевизионных программ будет для вас практикой, ваше восприятие станет совсем другим. Когда обычные люди видят по телевизору красиво одетого человека, у них возникает желание иметь такую же одежду. Вас, если вы знаете философию, это не впечатлит, у вас будет иное представление – вы испытаете сострадание.

Если вы смотрите какой-то сериал, например, «Санта-Барбару», и видите, что действующие лица перевозбуждены, для вас в этот момент совершенно очевидно, что скоро у них появятся какие-то проблемы, и действительно, у них начинается депрессия. Видя их ошибки, вы понимаете, что сами совершаете точно такие же ошибки в повседневной жизни. Замечать чужие ошибки гораздо легче, чем собственные. Мудрые люди учатся на ошибках других. Поэтому, если вы подумаете: «В таких ситуациях в моей жизни я не буду так делать, не буду так думать», – это будет прогресс. Когда вы в действительности столкнетесь с такой ситуацией и скажете себе: «Нет, я не буду так думать, не буду так поступать», – тогда это будет настоящая практика.

Сейчас негативные состояния в вашем уме проявляются спонтанно. Позитивные состояния ума вам породить трудно, но не потому, что вы плохие по природе. Причина заключается в том, что механизм вашего мышления не основан на подлинной теории, у вас нет настоящей информации о четырёх благородных истинах. Не понимая истины, вы верите в то, какими явления вам являются, и на основе этой видимости выстраиваете систему. Вы создали определенные автоматические реакции в вашем уме: в такой-то ситуации нужно злиться, в такой-то – нужно быть более сильным и строгим, в такой-то – нужно бежать. Буддизм говорит, что не следует ни злиться, ни бежать, ни быть слишком строгим, – нужна золотая середина.

Каждый раз, когда вы устраняете в уме какое-то неправильное представление о способе решения проблем и заменяете его на метод решения проблем и обретения счастья, соответствующий Дхарме, это и есть прогресс. Так постепенно механизм вашего мышления будет становиться глубже, и вас будет уже трудно чем-то расстроить. Если люди замечают, что вас стало тяжело огорчить, это означает, что вы добились прогресса в своём уме. Тогда вы действительно стали по-настоящему хорошими вратарями. Хороший вратарь – это не тот, кто считает себя таковым, а тот, кто не пропускает ни один мяч, даже от такого искусного игрока, как Криштиану Роналду.

Если в вашей жизни, какая бы ситуация ни возникла, кто бы вам что ни сказал, вас будет трудно расстроить, тогда вы станете не только сильными практиками, но и очень счастливыми людьми. Его Святейшество Далай-ламу огорчить крайне сложно. Что бы китайцы ни говорили, он в ответ просто улыбается, никогда не злится. Однажды, передавая учение в Европе, Далай-лама сказал: «Результат моего понимания Дхармы состоит в том,

что хотя в жизни я и встречался с большим количеством разных трудностей, но, тем не менее, мой ум всё время оставался спокойным и умиротворённым. Вы можете увидеть это по моему лицу».

Точно так же, когда вы будете обретать всё более глубокое понимание учения и применять его в повседневной жизни, вас будет уже тяжело огорчить, вы станете спокойными, мирными людьми. Даже если доктор скажет, что вы больны и умрёте через шесть месяцев, для вас это не будет кошмаром, вы будете расслаблены. Когда вы понимаете, что самое худшее, что может произойти с вами, это потеря вашей жизни, тогда в любой ситуации ваш ум будет оставаться спокойным, и вы умрёте в умиротворённом состоянии. В Тибете есть много подобных историй. У одного монаха врач обнаружил рак и сказал, что тому осталось жить полгода. Монах ответил: «Спасибо большое, что вы мне заранее это сказали. У меня есть шесть месяцев, это много, я буду готовиться». Так ведут себя по-настоящему сильные люди. Даже в такой ситуации они остаются спокойными, потому что совершенно точно знают, что их жизнь продолжится, такова эволюция жизни.

Если вы знаете уфимские законы, то не боитесь здесь находиться. Люди, приезжающие в Уфу впервые, не обладают этими знаниями, поэтому у них случается паранойя, они боятся даже выйти на улицу. Настоящий практик Дхармы – это тот, кто имеет прочные, подробные знания, и как следствие, ничего не боится. Я хочу, чтобы вы стали такими. Я не хотел бы, чтобы вы обрели способность летать или стали экстрасенсами. Я сильно расстроюсь, если кто-то из моих учеников станет участвовать в телевизионной программе «Битва экстрасенсов», будет стараться своими руками что-то почувствовать или станет начитывать какие-то мантры, говорить, что он – буддист, практик медитации, что он что-то чувствует. Это неправильно.

Если же в вашей жизни кто-то скажет вам, что вас трудно огорчить, тогда я буду счастлив. Если в любой ситуации вы будете оставаться спокойными, умиротворёнными, если сможете умереть, сохраняя определённый контроль, тогда все мои желания сбудутся, я действительно буду рад. Я знаю, что в настоящий момент это для вас невозможно. Но вы должны понимать, что, умирая с позитивными состояниями ума, даже если ваш ум не полностью свободен от омрачений, вы совершенно точно на одну следующую жизнь обретёте высокое перерождение. Если вас интересует эта область, я могу поделиться с вами мудростью. Если вы хотите стать каким-то особенным, экстраординарным человеком, то вы пришли в неподходящее место, потому что я сам не такой. Я не экстрасенс, и мне это неинтересно. Зачем заглядывать в чужой ум? Итак, всё логически понятно: люди не хотят страдать и желают быть счастливыми, но у них много проблем.

Теперь определение благородной истины страдания. Сначала оно не будет иметь для вас особого смысла, но постепенно вы станете понимать его всё яснее и яснее. Когда я изучал науку, сначала все определения – электроны, протоны, нейтроны – ничего для меня не значили. Учитель говорил о положительных и отрицательных зарядах, а я думал, что же он этим хочет сказать. Я знал, что разговор идёт о мельчайших частицах, но не мог понять, какая в этом польза для меня. Постепенно я осознал, что есть, например, такая связь, что благодаря движению электронов у нас появляется возможность использовать электричество. На основе этой теории существует много полезных вещей, например, свет. Однако когда учёные делают какие-то хорошие открытия, одновременно с этим в нашем мире появляются и опасные вещи, например, атомные бомбы.

Теория, которую я стараюсь вам объяснить, не содержат никакой угрозы, она несет только хорошее в наш мир. Она может сделать вашу жизнь безупречной – в этом я уверен на сто процентов. Вам необходимо во всей глубине изучить эту теорию. Сразу же вы не сможете ее

понять, для этого вам потребуется время, поэтому обдумывайте ее снова и снова. Это относится и к определению благородной истины страдания. Сначала оно не будет иметь для вас смысла, поэтому важно его записать, размышлять над ним снова и снова, тогда постепенно оно будет становиться для вас всё яснее.

Определение благородной истины страдания – это определение того страдания, которого вы не хотите. Вы думаете, что знаете страдания, поэтому вам незачем знать определение благородной истины страдания. Но есть большое количество таких страданий, о которых вы не знаете. Есть множество различных болезней – в буддизме говорится о существовании четырёхсот двадцати четырёх болезней. Некоторые из них вы знаете, но большинство – нет. Чтобы полностью их устранить, в первую очередь необходимо все о них знать.

В тибетской медицине говорится, что кажется, что эти четыреста двадцать четыре болезни возникают в силу чего-то внешнего. Но внешнее является лишь условием, в действительности они возникают из трёх негативных состояний вашего ума. Поэтому без полного оздоровления ума вы не сможете обрести здоровое тело. До какого бы высокого уровня развития ни дошла медицина, определённые болезни у людей всё равно останутся. Нет ни одного человека в нашем мире, про которого можно было бы сказать, что он безупречно здоров. У всех есть болезни тела: у кого-то больше, у кого-то меньше; у кого-то явно, у кого-то неявно.

Тело нездорово, потому что болен ум. Он страдает от трёх коренных омрачений – неведения, привязанности и гнева. Учёные говорят, что при смешении трёх коренных цветов можно получить тысячи других цветов и оттенков. Точно так же из трёх коренных негативных состояний ума возникает множество других видов болезней, как вашего ума, так и тела. Поэтому важно иметь представление об определении полного страдания. Если вы ясно понимаете страдательную природу, у вас появляется отвращение ко всем сансарическим объектам.

Некоторые из вас могут подумать: «Как же я могу испытывать отвращение к своим детям, к своей семье?» Вам нужно понимать, что здесь говорится об отвращении с точки зрения привязанности. Если вы думаете, что члены вашей семьи являются объектами вашего счастья, что они существуют для того чтобы сделать вас счастливыми, – это эгоистичная точка зрения, из-за которой у вас возникает привязанность. Это неверное состояние ума. Именно к такому состоянию ума, к такой привязанности у вас должно развиться отвращение. Если вы без привязанности распространяете на всю свою семью чистые любовь и сострадание, то у вас не появляется ни единой мысли о том, что они – объекты вашего счастья. Наоборот, вы думаете: «Это я должен сделать так, чтобы они были счастливы жизнь за жизнью». Такое состояние ума вам необходимо – развивайте эту любовь и сострадание до безграничности.

Если сейчас вы думаете: «Если у меня будут дети, когда я стану старым, они будут мне помогать, ухаживать за мной, кормить, давать лекарства...», – потом вы будете страдать, потому что с вероятностью в восемьдесят процентов они не будут этого делать. Тогда вы станете думать: «Это мои дети, я их воспитывал, почему теперь они не приходят ко мне?» Вам будет больно, потому что в основе вашего отношения к детям была привязанность. Поэтому с самого начала ничего не ждите от ваших детей, не допускайте возникновения привязанности. Наоборот, думайте: «Они мои дети, поэтому моя ответственность – сделать их счастливыми. В ответ мне ничего не надо». Тогда потом, когда вы станете старыми, если дети не станут приходить к вам, вам не будет больно, вы будете абсолютно спокойны.

Это мой совет для вас, в особенности для старшего поколения: никогда не думайте, что кто-то другой должен делать что-то для вас, всё время думайте о том, что вы можете сделать для других людей. Также, если вы делаете что-то хорошее для других, накопленные заслуги посвящайте их счастью. Это здоровый образ мышления. Когда у вас такое здоровое состояние ума, тогда, даже если вы заболеете, и никто не приедет навестить вас, для вас это не будет проблемой. Вы останетесь в спокойном состоянии, потому что у вас нет никаких ожиданий. Я поступаю точно так же. Когда я кому-то помогаю, у меня нет ни одной мысли, что потом они будут помогать мне. Даже заслуги от помощи другим я посвящаю тому, чтобы в будущем я мог помогать им ещё больше, потому что во многих прошлых жизнях они мне помогали невероятно много. Это мои долги – я обязан их вернуть. Так думают бодхисаттвы, так считает Далай-лама, я это знаю, поэтому стараюсь думать, как он.

Однажды один из моих друзей, министр Тибетского правительства, отправился с Далай-ламой в Европу. Во время учения собралось много людей, и он попросил Его Святейшество сказать несколько слов о Тибете, потому что он – министр и очень беспокоится о ситуации в Тибете. Далай-лама посмотрел на него, но ничего не ответил. Во время учения он говорил только о том, как решать проблемы, как быть счастливыми в нашем мире, как сделать свою жизнь значимой. Учение закончилось, но он так ничего и не сказал о Тибете. Тогда министр спросил у Далай-ламы, почему он не стал говорить о Тибете, ведь собралось так много людей, они могли поддержать тибетский вопрос. Его Святейшество сказал: «Эти люди пришли со своими проблемами, с ожиданиями, что я помогу им обрести более счастливую жизнь. Как же я могу перекладывать на их плечи тибетские проблемы, когда у них уже достаточно своих проблем. Как человек я не могу так поступить».

Услышав этот ответ, министр был по-настоящему в шоке. После этого он стал уважать Далай-ламу еще больше. Когда он мне это рассказал, я плакал. Любой другой человек, будучи на месте Его Святейшества, захотел бы использовать эту ситуацию для своей игры. Большинство политических лидеров так и делают – они думают не о том, для чего пришли эти люди, какие у них проблемы, как их решить. У них в голове только одна мысль: «Сегодня у меня есть шанс сделать так, как будет выгодно мне». Далай-лама – совсем другой человек. Если в нашем мире будет всё больше таких людей, которые по-настоящему заботятся о счастье других, не играют другими ради своего временного блага, тогда счастье здесь наступит само по себе. Я хотел бы, чтобы вы были такими. Также я прошу вас в вашей жизни, куда бы вы ни отправились, делайте что-то для счастья других. Это наша с вами ответственность. Я, ваш Учитель, так думаю и хочу, чтобы вы, если считаете себя моими учениками, думали так же.

Вернёмся к теме. Итак, определение благородной истины страдания. Это то, что возникает из благородной истины источника страдания и характеризуется четырьмя аспектами, такими как: непостоянство, страдание, пустота и бессамостность. В первую очередь вам нужно знать, что подразумевается под первым словом «то». Это слово указывает на ваши пять совокупностей. Что они собой представляют? В действительности, они входят в ваши тело и ум, но у вас нет точного представления о ваших пяти совокупностях. Между тем, вы должны знать о них во всех деталях. Пять совокупностей – это объектная основа для обозначения «я». Если вы себе четко это представляете, то постепенно поймёте, что «я» – это просто название, которое присваивается этим пяти совокупностям.

Первая совокупность – совокупность формы. Это ваше грубое тело. Вы временно арендуете его на деньги вашей кармы, это как ваш временный дом. Как только карма закончится, это тело попрощается с вами. Грубая совокупность формы возникает из клеток ваших родителей. Она является вашей временной, а не постоянной совокупностью формы. Грубая форма не продолжит свое существование в вашей следующей жизни.

Следующее ваше тело – это тонкое тело. В тантрах говорится о теле сна и об очень тонкой энергии, являющейся основой для наитончайшего состояния ума – ясного света. Ваше тело сна – это тонкое энергетическое тело. Но также у вас есть наитончайшее энергетическое тело – это очень тонкая энергия, которая является основой вашего наитончайшего состояния ума – ясного света. Вам нужно понимать, что, когда человек умирает, не только его ум переходит в следующую жизнь, но и его тонкий ум и тонкое энергетическое тело. Соединение тонкого ума и тонкого энергетического тела является вашим «я». Когда в России люди говорят о душе, в действительности, они говорят об этом соединении тонкого ума с тонким энергетическим телом.

Когда духи рождаются в состоянии бардо, они обладают таким тонким энергетическим телом, и некоторые люди могут их видеть. Если вы пойдёте на старое башкирское кладбище, то сможете увидеть там духов в старинных башкирских одеждах, в тех, которые они носили при жизни, когда были людьми. Потрогать вы их, конечно, не сможете. Точно так же на европейских кладбищах вы можете увидеть духов в старинных европейских одеждах. В Тибете вы увидите их в другой одежде – чупе – в тонком энергетическом теле. Это энергетическое тело сильно связано с визуализацией духом своего тела. Поэтому энергетическое тело не имеет особой формы – как духи себя представляют, такими они и появляются.

Один йогин, практиковавший тантру Ямантаки, не имел хорошего фундамента в качестве трёх основ пути, но визуализировал себя Ямантакой. После смерти он переродился в духа с телом Ямантаки. Один тибетский лама, увидев его, подумал: «Как же так может быть – дух в форме Ямантаки?» У него была связь с защитником Дхармы, которого он попросил посмотреть на этого духа сзади. Оказалось, что там совершенно пусто, поскольку йогин визуализировал себя только спереди.

Тонкое энергетическое тело, отдельное от вашего грубого тела, абсолютно точно существует. Если вы в это не верите, пойдите на кладбище. Там у вас появляется страх. Почему? Потому что вы чувствуете присутствие тонких энергетических тел, духов. Но их не нужно бояться. Духи, как и люди, совершенно разные. Например, если вы находитесь на вокзале и сильно боитесь, некоторые люди могут подумать: «А, это новый человек», – и захотят вас обмануть или обокрасть. Если вы совершенно спокойны, то никто вам ничего не сделает. Точно так же и с духами. Есть хорошие духи, есть нейтральные, а есть духи низкого уровня – когда они видят слабых людей, испытывающих страх, то сразу им вредят. Поэтому не надо никого бояться. Однажды вы тоже станете такими. В тот момент, когда вы потеряете это грубое тело, вы станете духами и будете ждать своего следующего перерождения. На протяжении многих жизней вы были духами. Какие только жизни вы ни обретали!

Ваше тело формы, которое трансформируется в тело формы Будды, – это очень тонкая энергия, являющаяся основой для наитончайшего состояния ума – ясного света. Именно эта наитончайшая энергия трансформируется в Рупакаю Будды. Из пяти дхьяни-будд это то, что превращается в дхьяни-будду Вайрочану. Грубое тело, которым вы обладаете, – это ваше временное тело формы. Наитончайшая энергия, которая является основой ясного света вашего ума – это ваше постоянное тело формы. Это то, что существует с безначальных времён и будет существовать до достижения вами состояния будды.

Почему тантра является быстрым путём? В тантре есть особый механизм, с помощью которого вы можете научиться использовать своё наитончайшее энергетическое тело и привнести его на путь, чтобы обрести иллюзорное тело. Иллюзорное тело способно эманировать миллионы различных тел, оно может оказываться в других вселенных за одно

мгновение. С научной точки зрения, чтобы переместиться на другую планету, вам понадобится множество световых лет, потому что здесь речь идет о перемещении грубого тела. В буддизме дается объяснение в отношении тонкого энергетического тела: вы можете просто подумать о другой вселенной, и в следующее мгновение это тело окажется там.

Это не какая-то буддийская фантастика. Это реальность. Постепенно учёные смогут прийти к таким открытиям. Но в настоящий момент, я думаю, им до этого ещё очень далеко, поскольку они не знают тонких механизмов, связанных с энергетическим телом. Если учёные слишком сильно будут опираться на одни лишь микроскопы, то такие открытия они сделают нескоро. Учёным необходимо использовать логику, тогда они гораздо быстрее смогут открыть множество различных явлений. Возможно здесь, среди моих учеников, есть учёные. Прислушайтесь в моему совету.

Далее, вторая ваша совокупность – это совокупность ощущений. Она является основой для обозначения «я». В низших школах пять совокупностей рассматриваются как, например, чайные листья, вода, сахар, молоко. Каждый из этих ингредиентов в отдельности не является чаем. Но когда они собираются вместе, то появляется чай. Когда они отделяются друг от друга, то исчезает и чай. Аналогично этому, как считают низшие школы, «я» также является собранием пяти совокупностей. Если пять совокупностей собрались вместе, то «я» существует. Мадхьямака Прасангика говорит, что пять совокупностей, собранные вместе, это не «я». «Я» – это просто название, данное этим пяти совокупностям. Вода – это просто название, которое даётся соединению кислорода и водорода. Но само соединение кислорода и водорода – это не вода.

Далее. Совокупность ощущений – это состояние ума. Почему она рассматривается как отдельная совокупность? Потому что из-за совокупности ощущений вы как-то обозначаете себя. Когда ваша совокупность ощущений счастлива, то есть, вы испытываете счастливые чувства, вы говорите: «Я – счастливый человек». Если ваша совокупность ощущений несчастна, вы говорите: «Я несчастен». То есть, нет такого прочного «я», которое было бы счастливым. Основываясь на совокупности ощущений, вы обозначаете себя или счастливым, или несчастным человеком.

Когда ваша грубая форма становится толстой, вы говорите: «Я толстый». Ваше тонкое энергетическое тело никогда не бывает толстым, у него всегда хорошая фигура. Форма вашего тонкого энергетического тела, пребывающего внутри этого грубого тела, сильно зависит от состояния вашего ума. Если вы быстро злитесь, чаще всего настроены негативно, в этом случае и ваше тонкое энергетическое тело будет уродливым. Например, у девушки может быть красивое лицо, но, когда вы общаетесь, она кажется вам некрасивой. Это происходит потому что её энергетическое тело уродливо – она злая, гневливая.

В одном американском фильме у человека было некрасивое лицо, лицо животного, но он был очень добрым, и в итоге становился всё красивее и красивее. В нашем мире есть люди, которые на первый взгляд совершенно не кажутся вам привлекательными – нос чуть-чуть кривой, глаза странные.... Но если человек добрый, то у него есть внутренняя красота, он сияет, и постепенно становится для вас очень красивым. Ваша харизма сильно связана с красотой вашего тонкого тела.

Тела духов также могут быть как уродливыми, так и красивыми. Если вы попробуете прикоснуться к духу, вам это не удастся, но может быть вы сможете увидеть, какое у него тело. Злой дух – посмотрите кино – всегда очень страшный. Добрый дух – как ангел – красивый. Это внутреннее тонкое тело. Форма тонкого энергетического тела сильно связана с состоянием ума. Благодаря позитивным состояниям ума форма внутреннего тонкого

энергетического тела становится более красивой. Поэтому ваше грубое тело и тонкое энергетическое тело являются основой для обозначения вашего «я» как красивого или некрасивого.

Что касается вечной красоты, для грубого тела это невозможно, но ваше внутренне тонкое энергетическое тело, действительно, вне зависимости от вашего возраста может быть всегда молодым и красивым, жизнь за жизнью. Для этого важны позитивные состояния ума. Если у вас красивое внутреннее тонкое энергетическое тело, если вы себя с ним сильно ассоциируете, тогда, даже если вам восемьдесят лет, внутри вы будете чувствовать, что красивы. И не только вы, но и другие люди будут считать вас красивыми. Это учение о бесплатной косметике – как сделать красивым своё внутреннее тело.

Что касается совокупности ощущений, в настоящий момент вы испытываете много негативных чувств, таких, как гнев и тому подобное. Они не позволяют вам сделать чистой вашу совокупность ощущений. Когда в вас много гнева, зависти и других отрицательных эмоций, это становится основой для того чтобы вы чувствовали себя нехорошим человеком. Когда ваши чувства любви, уважения к другим возрастают, а плохие ощущения уходят из вашего ума, тогда ваша совокупность ощущений трансформируется в дхьяни-будду Ратнасамбхаву.

Третья совокупность называется совокупностью различений. Благодаря ей вы можете говорить про себя «я – глупый» или, наоборот, «я – умный». Но нет такого прочного «я», которое было бы глупым или умным. «Я» – это название, присвоенное пяти совокупностям. Когда одна из этих пяти совокупностей, совокупность различений, распознаёт что-то неправильно, то вы говорите: «Я – глупый». Когда ваше различение начинает распознавать всё правильно, в этом случае вы говорите про себя: «Я – мудрый человек». Поэтому совокупность различений играет важную роль в вашей жизни.

В настоящий момент совокупность различений в вашем уме функционирует слабо, у вас нет хорошей логики. Если что-то чем-то не является, а вы считаете его именно этим, то ваше различение ошибочно. Дигнага говорил, что все негативные состояния ума порождаются из-за ошибочного различения. В основе ошибочного различения лежит ошибочное познание. Все позитивные состояния ума возникают на основе правильного, ясного различения. Ваше различение становится более мудрым по мере того, как вы используете логику. Поэтому логика так важна для того чтобы ваша совокупность различений стала острой и проницательной. Тогда у вас уже не будет каких-то ошибок в познании, недопонимания. Если у вас нет ошибочных представлений, то для омрачений не остаётся основы. Когда вы станете буддой, у вас будет различение, но только достоверное.

Некоторые люди считают, что медитация – это когда у вас вообще нет никаких видов вторичного ума. Это неправильно. Когда Хашан пришел из Китая в Тибет, он утверждал, что и позитивные, и негативные состояния ума приводят к вращению в сансаре. Это аналогично веревке: нет разницы в том, какой веревкой вас обвязать – белой или чёрной, вы все равно будете связаны. Поэтому вообще не нужно иметь никаких концепций, тогда вы достигнете освобождения. Камалашила опроверг эту точку зрения. Он сказал, что проблемы возникают не из-за любых эмоций, а только из-за негативных. Если в вашем теле какие-то бактерии создают проблемы, и вы начинаете считать, что все бактерии являются плохими, это ошибочное понимание. Хорошие, полезные бактерии вам необходимы.

Точно так же неверно полагать, что все эмоции – плохие. Вам нужно устранить негативные эмоции, а позитивные, наоборот, взрастить. В противном случае, если у вас не будет позитивных эмоций, и вы всё время будете пребывать в состоянии неконцептуальной

медитации, то станете очень сухими. Вы будете сидеть с большими глазами, не признавая даже своих родителей, потому что они – сансарические люди. Это ненормальное состояние. В России есть такие люди – не умея медитировать, они просто сидят, без каких-либо концепций, и в результате не хотят работать, не имеют ни любви, ни сострадания. В этому случае лучше не заниматься медитацией.

Когда Его святейшество Далай-лама приехал в Японию, один мастер традиции дзэн задал ему вопрос. Он сказал, что в Японии многие практики медитируют в традиции дзен. С одной стороны они придерживаются строгой дисциплины, развивают хорошую концентрацию, но с другой – внутри становятся черствыми, у них нет чувства любви и сострадания. Они изолируются от общества. Почему так происходит? Далай-лама ответил, что это неправильная медитация. Эти люди хотят убрать все концепции, все эмоции, но это невыгодно, потому что так они становятся очень сухими.

Просто сидеть без эмоций, ни о чем не думать – нетрудно. Но на самом деле во время медитации надо развивать хорошие эмоции и одновременно избавляться от плохих эмоций. Это нелегко. Посредством мудрости необходимо убирать основу негативных эмоций – неправильное понимание. Фундамент положительных эмоций – это любовь и сострадание. Думайте о том, как люди страдают, как им не хватает счастья, тогда вы разовьёте сильные чувства любви и сострадания.

Итак, медитация – это не то, что приводит вас к неконцептуальному состоянию, а то, что помогает вам устранить все негативные состояния ума и реализовать весь благой потенциал вашего ума. Это нелегко, для этого требуется полное понимание Дхармы, только тогда медитация будет эффективной. Если я вам скажу начать медитацию прямо с сегодняшнего дня, и вы это сделаете, то станете сухими внутри. Вы ни о чем не будете думать: прошлой ушло, будущее ещё не настало, есть только сейчас – один миг. В голове у вас нет никаких планов, что будет завтра – вы не знаете. Вы отупеете, станете как бомжи. Это ошибочная медитация. Бомжи думают только о сегодняшнем дне, обычные люди – о том, что будут делать завтра, через год, немного более умные люди – о том, что будет через пять, десять лет. Последователи буддизма думают о том, что будет в следующих жизнях, в других кальпах: «Миллионы и миллионы жизней я буду счастлив».

Когда вы занимаетесь медитацией, вы планируете свое существование, создание причин из жизни в жизнь. Когда вы создаёте план на миллионы жизней, то он будет давать результат в течение такого же множества жизней. Поэтому, создавая долгосрочные причины счастья, вы будете счастливы из жизни в жизнь. Если вы создали план на завтра, то завтра будете счастливы, а послезавтра это закончится. Шантидева говорил, что карма, которую вы создаёте с узким образом мышления, подобна банановому дереву. Банановое дерево плодоносит один раз и исчезает.

Если же вы создаёте карму с альтруистической мотивацией: «Ради блага всех живых существ пусть я достигну состояния будды, чтобы жизнь за жизнью, миллиарды и миллиарды жизней я мог приносить благо живым существам», – то, когда это семя кармы прорастет, жизнь за жизнью, миллиарды жизней она будет приносить вам результат. Это будет нечто подобное древу, исполняющему желания. Это подлинная теория. Это то, что по-настоящему существует. Вы можете создать для себя такие причины, благодаря которым жизнь за жизнью будете счастливы. Поэтому ваша человеческая жизнь называется драгоценной человеческой жизнью. Благодаря помощи Духовного Наставника в этой жизни вы можете совершить такие эффективные действия.

Например, в Уфе, благодаря помощи чиновника, например, мэра, вы можете стать владельцем какого-нибудь хорошего участка земли на долгое время. Мэр знает законы, поэтому может дать вам полезный совет, какие документы подготовить, какие действия выполнить. Если вы последуете его совету, это будет эффективно для вас. Вы купите эту землю, потом сдадите ее в аренду и вам не надо будет больше работать. Один раз нужно хорошо потрудиться, а потом вы будете спокойно сидеть.

Точно так же, когда у вас есть драгоценная человеческая жизнь, если вы встретили Духовного Учителя, он дает вам совет: «Делайте так-то и так-то, тогда жизнь за жизнью вы будете счастливы». Я встретился с подлинными мастерами и очень счастлив, что у меня был шанс заложить фундамент счастья из жизни в жизнь. Я хотел бы, чтобы вы поступили так же. Когда вы начнете понимать буддийскую философию всё глубже и глубже, то увидите, что методы решения проблем здесь совершенно отличаются от обывательских. Тогда у вас пропадет интерес к устранению лишь поверхностных симптомов, вы захотите решать проблемы в корне. Также у вас появится желание в первую очередь создавать причины бесконечного или более долговременного счастья, а не временного.

Временные факторы счастья вы тоже будете создавать. Буддизм не говорит, что главное – это развивать ум, и больше ничего не надо. Это непрактичный совет. Вам нужно жить, кормить себя и свою семью. Поэтому временные факторы тоже важны, но это не самое главное. Часть времени вам нужно заботиться о здоровье тела, другую часть – создавать долгосрочные причины счастья, но основной упор делайте на обретение бесконечных факторов счастья, тогда вы по-настоящему будете духовными практиками. Что такое практика? Это когда вы создаёте причины, которые не могут создать обыватели. Вы создаёте нечто более глубокое, более долговременное. Духовная практика – это создание причин счастья и устранение причин страданий, но более динамичным образом.

Эта философия важна для вас – благодаря этому знанию вы становитесь более искусными. Итак, изучайте логику, чтобы ваше различение становилось острее, тогда его уже не введёт в заблуждение какая-то видимость. Обычных людей видимости обманывают. Вы же будете видеть, что какое-то явление кажется вам одним, но существует, на самом деле, совершенно другим образом. Тогда вы поймёте пустоту этого явления от того, каким оно вам является. Это и называется теорией пустоты. Теория пустоты говорит не о небытии, а о том, что феномены не существуют такими, какими вам являются. Когда ваше различение становится острым, у вас не остаётся места для неведения. Когда ваше острое различение уже полностью реализовано, тогда оно превращается в Будду Амитабху.

Далее, четвёртая совокупность – совокупность волевых импульсов. Это единственная из пяти совокупностей, которая не является ни телом, ни умом. Это ни материя, ни сознание. Тем не менее, это объектная основа для вашего обозначения. Например, вы говорите: «Я – добродетельный человек». Или вы думаете: «Я – недобродетельный человек, поэтому в моей жизни одни проблемы, я не могу получить то, чего я хочу». Обозначение вами самого себя как добродетельного или недобродетельного связано с вашей совокупностью волевых импульсов. Что это такое? Это кармические отпечатки вашего ума, они не являются ни формой, ни сознанием, но функционируют очень эффективно.

Если в вашем уме мало отпечатков позитивной кармы и много отпечатков негативной кармы, то вы говорите: «Я – недобродетельный человек». Мудрец, обладающий глубоким видением, видя новорожденного, может определить, добродетельный это человек или нет. Когда родился Будда, один мудрец, взглянувший на него, сказал, что впервые видит настолько добродетельного человека: «Когда он вырастет, то станет источником счастья для многих людей». Произнеся это, мудрец заплакал. Царь – отец Будды – спросил, почему тот

плачет, и мудрец ответил: «Когда он будет давать невероятную мудрость на Земле, в это время меня здесь не будет. У меня нет удачи получать такое мудрое учение от этого мальчика, поэтому я плачу».

В своей жизни сделайте себя добродетельными людьми, это ваше богатство. Это крайне важно. Каждый день копите заслуги, тогда жизнь за жизнью вы будете счастливы. Это тонкий, очень эффективный способ создания причин счастья. Ежедневно очищайте негативную карму – это лучший способ решения проблем. Конечно, через неделю вы вряд ли увидите результат, но если вы регулярно и эффективно будете очищать негативную карму и копить заслуги, то через год почувствуете себя намного более счастливыми. Это невозможно купить за деньги. Когда вы чувствуете внутренне богатство, любая еда будет для вас вкусной. Человек с высокими заслугами в любом месте счастлив.

В России я вижу, что, например, некоторые жены миллионеров все время чувствуют себя несчастными, где бы они ни находились: в Москве, в Европе, в Америке. Они начинают пить водку. Поначалу водка их успокаивает, но потом становится только хуже. Когда водка уже не помогает, они переходят к наркотикам. Их жизнь от этого только ухудшается. У них нет заслуг, а на деньги счастье не купишь. Поэтому, когда я вижу таких людей, я думаю, что моим ученикам очень повезло, пусть они небогаты, но я всегда вижу улыбку у них на лицах, потому что они копят заслуги. Когда ваше внутренне богатство увеличивается, вы становитесь счастливы.

Поэтому в нашей жизни только лишь гнаться за деньгами – очень глупо. Деньги – это всё равно бумага. Это как фишки в казино. Они могут иметь определённую ценность внутри этого помещения, но как только вы выходите из казино, все эти фишки становятся бесполезными. Это не настоящее богатство. Внутри казино создали временный закон, что эти фишки имеют ценность. Но этот закон работает не всегда. То же самое и с обычными деньгами. Одно правительство принимает закон, что именно эта бумага – ценная, а новое правительство может сказать, что не хочет такие деньги, что нужны другие, и всё – у вас ничего нет. Тем более, когда эта ваша жизнь закончится, как и фишки в казино, никакие материальные блага вы не сможете взять с собой. Поэтому вам необходимо такое богатство, которое будет опираться не на какие-то ценности, созданные людьми, а на законы природы.

Богатство, основанное на законе природы, – настоящее, жизнь за жизнью оно будет с вами. Богатство, основанное на человеческом законе, ненадежно, через десять лет может измениться закон, и у вас ничего не останется. Богатые люди знают об этом, поэтому у них внутри есть страх – вдруг что-то случится. Один мой ученик занимается большим бизнесом в Литве. Как-то я спросил, как у него обстоят дела, и он ответил: «Мировая экономика такова, что деньги, богатство – это иллюзия». Пока банк печатает бумагу и выпускает её на рынок, люди думают, что это богатство. Но на самом деле – это только бумага. Может случится что угодно: сегодня у вас есть деньги, а завтра – ничего нет. Богатые люди понимают это, поэтому сейчас они постепенно начинают проявлять интерес к бизнесу кармы.

Вам нужно класть деньги не в чей-то банк, а в банк своего ума, тогда вы будете настоящим собственником. Эта система ума является природной, она безошибочна. Учёные говорят, что природные механизмы – это очень высокий уровень. Даже движение пальца – это невероятно, искусственно даже близко такого не создашь. Это правда. Поэтому когда Будда открыл закон кармы, он сказал: «Этот закон создал не я. Это закон природы. Я просто открыл его». Я учу вас, как жить в соответствии с законом кармы. Тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью. В своей жизни ничего не бойтесь, только своих собственных неискусных действий. Ваши вредоносные, неумелые действия в первую очередь вредят вам

самим, а потом уже другим живым существам. Ваши искусные, мудрые действия, сначала делают вас счастливыми, а потом окружающих вас.

Итак, создавайте причины счастья, создавайте внутренне богатство, очищайте негативные кармические отпечатки, тогда вы будете счастливы жизнь за жизнью. Это ваш первый уровень практики.