

Итак, как обычно породите правильную мотивацию. Получайте учение для того, чтобы укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности в том, что в нашей жизни мы совершаем большое количество разных дел. Они могут казаться эффективными, но в действительности они не эффективны. Самое эффективное – это деятельность по укрощению ума. Любая деятельность, если она не связана с укрощением ума, может казаться эффективной, но в действительности она не будет очень эффективной. Как мастер шахмат скажет, что не любой ход эффективен. Вы можете пойти ферзем или конем, и может показаться, что это эффективно, но если посмотреть со всех сторон, то окажется, что это не эффективно. Выглядит красиво: ферзь туда, конь туда, но по-настоящему это не эффективно. Гроссмейстер скажет: «Все это ерунда». Он скажет, что самый эффективный ход – это ход пешкой. Один ход пешкой вперед. В такой ситуации это становится самым лучшим. В вашей жизни вам не нужно делать слишком многое. В вашей жизни, если вы проделаете эффективную работу в течение всего двух часов, то этого достаточно. Я говорю это не только в отношении укрощения ума, но также и для вашей мирской жизни – занимайтесь какой-либо деятельностью эффективно, и тогда в течение двух часов вы сможете решить большое количество проблем.

Если вы проверите свою жизнь, посмотрите в прошлое, то увидите, что делали очень много всего не эффективного, и впустую тратили время. Все эти ошибки возникают из-за того, что вы смотрите только с одной точки зрения, не рассматриваете ситуацию с разных сторон. Если вы начнете использовать такую философию в вашей мирской жизни, то и ваша мирская жизнь станет более эффективной. Поэтому мой для вас совет – в мирской жизни не делайте слишком много. Иногда, если вы делаете слишком много, то наоборот создаете себе больше проблем. Спросите у бизнесменов. Если кто-то хочет заработать слишком много денег, то, заработав какое-то количество, он не может остановиться на этом, хочет стать еще богаче, и в итоге остается ни с чем. Когда у вас есть чуть-чуть, достаточно, нужно быть довольным. Но ваше эго требует: хочу стать еще круче! А потом – ничего нет. В спорте так же. Спортом хорошо заниматься ради здоровья тела. Но эго, привязанность говорит вам: «Хочу быть крутым». Вы начинаете принимать разные специальные препараты, каждое утро занимаетесь, занимаетесь, но здоровья нет. Итак, это мой для вас совет: в своей жизни не делайте слишком много, но если вы чем-то занимаетесь в духовной области или в мирской, то очень важно выполнять эффективную работу. Если мне кто-то говорит, что в духовной области он слишком много занимается практикой, то я говорю, что в этом нет необходимости. Я даже боюсь, когда мне говорят: «Геше-ла, я три часа так сижу, не бегаю, мантры читаю». Я говорю: «Зачем это?» Нормального ума у вас нет, а если ненормальный ум три часа так сидит, то еще хуже будет. Сначала три часа так сидеть – не главное. Если в течение трех часов у вас чистый ум, пусть даже при этом вы смотрите телевизор, если вы не впускаете ненормальные, ерундовые мысли, то это сильно! Три часа не пускать в свой ум ерундовые, больные мысли – это лучше, чем три часа вот так сидеть, думать, что что-то придет, и вы будете необычным человеком.

Так, это небольшой совет для вас перед учением. Я всегда говорю своим ученикам, что вначале я хотел бы, чтобы вы были немного ленивыми. Как опытный бегун на марафонскую дистанцию скажет, что вначале нужно бежать достаточно медленно. Медленно, медленно, но самое главное – постоянно. Постоянно бежать надо. Если вначале вы быстро побежите, то потом все – ничего нет. Так не надо. Это мой совет для россиян. Сейчас я тоже россиянин и могу критиковать вас, россиян. Я тоже россиянин. До этого я вас не критиковал, потому что я был тибетцем, а вы были россияне. Сейчас я здесь в России уже более двадцати лет, и в моем теле совершенно не осталось никаких тибетских частичек. Сейчас мое тело полностью российское, в нем русский хлеб, русская картошка, русская колбаса. Ученые говорят, что через пять лет все тело меняется. Мое тело четыре раза полностью поменялось.

Наверное, сейчас ничего тибетского не осталось. Я полностью русский. Если я не буду вас критиковать, то кто вас покритикует?

Итак, мы, россияне, добрые, но иногда слишком добрые. Если добрые, то слишком добрые, а потом вообще не добрые. Вот так не надо. Я считаю, что это неправильно. Очень важно быть немного добрыми, но постоянно. Не будьте слишком добрыми, иначе однажды вы скажете: «Больше не хочу быть добрым!» Также, если вы слишком добрые, то вы портите других людей. Внутри вы должны быть очень добрыми, но при этом показывайте, что вы не очень добрые. Вы недостаточно хорошие актеры. Внутри будьте очень добрыми, но внешне видите себя так, как будто вы не очень добрые. Это требует очень хорошего актерского мастерства. Внутри не иметь никакого гнева, но иногда ругать людей без гнева, из сострадания – это нелегко. Даже у меня есть такая проблема с тем, чтобы поругать своих учеников из сострадания, это очень трудно. Мои друзья в Индии, геше, спрашивают меня: «Какие у тебя трудности?» Я отвечаю: «У меня одна трудность», – «Что это?» – «Ругать трудно», – «Как это, ругать трудно?» – «Когда внутри я не злюсь, я не могу ругать. Когда злишься, тогда легко ругать. А когда внутри злости нет, из заботы я не могу ругать». Для этого надо еще тренироваться. Это нелегко – не злиться внутри, но иногда внешне, в соответствии с ситуацией кого-то немножко поругать. Вы не знаете, как это делать. Вы знаете, как вести себя по-другому: внутри сильно злиться, а внешне вести себя так, как будто вы вообще не злитесь. В этом направлении вы отличные актеры. Некоторые люди в течение трех лет могут так и не подозревать, что внутри вы злитесь. Это называется «лицемерие». Почему? Внутри вы злитесь, а снаружи демонстрируете, как будто не злитесь. Это называется «лицемерие». Это вредоносно. А другое – это не лицемерие. Другое называется «искусными средствами».

Как мудрая мать, которая очень сильно любит своего ребенка, иногда в определенной ситуации из сострадания может сказать ему что-то строго. Это любовь. Когда есть сильная любовь, тогда это возможно. Когда у вас любовь слабая, вы не можете ругать. Любящая мама думает: «Пусть говорят обо мне все, что угодно, самое главное, чтобы моему ребенку было хорошо». Так может любящая мама. Дядя так не может. Когда вы делаете что-то неправильно, дядя вас не может отругать. Он любит вас, но он не может любить вас так, как любит мама. Мама тебе сразу скажет: «Так нельзя!» – из любви. Так, нам нужно научиться тому, что в определенной ситуации, когда мы видим, что поругать обязательно нужно, надо ругать в этот момент. В противном случае кто-то может подумать: «Я буддист. Я все время должен быть добрым». И вы ведете себя так, как будто вы добрые. И так вы просто портите людей.

Есть другой момент. В России люди очень сильно интересуются какими-то особенными ощущениями. Вот с этим вам нужно быть очень осторожными. Когда вас начинает интересовать духовная область, то вас очень сильно привлекают «особые» ощущения. Это пустая трата времени. Чуть-чуть медитацией позанимаетесь, а потом говорите: «Вчера я медитировал. У меня такие ощущения!» Потом ваши друзья тоже «летают». Вы сами себе вредите, и другим тоже вредите, когда говорите: «Такие ощущения. Мои каналы открыты!» Потом вы будете ненормальными. Здесь не идет речь о каких-либо ощущениях. Здесь речь идет о том, чтобы сделать свой ум более здоровым. Как вы делаете более здоровым свое тело, так же вы можете сделать более здоровым свой ум. Даже видение божеств – это не очень важно, а гораздо важнее делать свой ум более здоровым. Для того чтобы сделать свой ум более здоровым, если у вас есть прямое видение божеств, то вы можете спросить какого-то совета у божества, тогда это нормально. Если нет такой мысли, если вы хотите обрести видение божества ради чего-то мистического, то это неправильно.

Вчера мы с вами говорили о четырех благородных истинах. То учение, которое вы получаете, на сто процентов начнет оказывать на вас эффект. Но здесь мы не говорим о каких-то чудесах, что я как-то очень быстро вас изменю. Речь идет о том, что постепенно, месяц за месяцем, год за годом потихоньку вы будете меняться, ваш образ мышления будет меняться. Тогда вы сравните и скажете: «Вот пять лет назад мой образ мышления был таким-то, а сейчас он совершенно другой». Также ваш ум станет более расслабленным, он будет становиться все сильнее и сильнее. И тогда даже при возникновении плохих условий ваш ум будет уже нелегко беспокоить. Тогда вам будет все труднее и труднее расстроиться, огорчиться. И для вас это будет очень хорошая новость. А для ваших врагов это плохие новости, потому что они не смогут вас расстроить. Каждый раз, когда вы получаете учение, вам очень важно, вернувшись домой, обдумывать эти темы. Не обязательно сидеть в строгой позе, но думайте на эти темы снова и снова, и ваш образ мышления будет меняться. Я тоже, когда слушаю учение Далай-ламы, после окончания учения думаю, думаю над этой темой. В моем уме нет времени и места для негативных мыслей, потому что я обдумываю философию. Ум такой счастливый! Когда ум так позитивно думает, потом, когда вам понравится эта позитивная тема, философия, вы анализируете, анализируете, и ваш ум становится все здоровее и здоровее. Это невероятное счастье! Со здоровым образом мышления, если вы пьете чай, то чай для вас будет очень вкусным.

Я медитировал в горах три года. Во время сессий мне было очень хорошо, и также, после сессии я любил сидеть на камнях, пить чай. Я смотрел вниз, в долину, где жили индусы. Дождь идет или солнце светит, они все время работают, бегают туда-сюда, и когда я на это смотрел, у меня внутри что-то менялось, я думал: «Ради чего эти люди работают? Ради куска хлеба, ради немногих материальных вещей, а сколько они трудятся! Я здесь сижу ради блага всех живых существ и ради своего блага жизнь за жизнью. Как у меня не может быть энтузиазма?» Когда я смотрел на них, у меня внутри все менялось! Я думал: «Я хочу, чтобы у меня было еще больше энтузиазма». Иногда, когда вы так посмотрите на людей, образ мышления у вас будет меняться. Потом возникает сильная любовь: «Жалко их. Пусть они встретят такого Учителя, которого я встретил! У них откроются глаза. Они смогут эффективнее делать свои дела». Сейчас они делают многое не эффективно, как будто собирают пустые стаканы и бутылки. День и ночь они собирают пустые стаканы и бутылки. Ради чего? Смысла в этом нет. Мой Учитель мне говорил: «Многое не надо собирать. Надо собирать “золото” и “бриллианты”». И вы поступайте так же. Что бы вы ни делали, делайте это эффективно. Такое мышление – это тоже очень эффективная медитация. Поэтому, когда после получения учения вы отправитесь в город, увидите Новосибирск, ваш образ мышления должен быть немного другим. Для этого вам необходима хорошая основа, иначе такой образ мышления, такие мысли не будут возникать у вас автоматически. Если такие мысли появляются автоматически, то ум становится очень счастливым. Потому что не остается места для негативного образа мышления. Когда у вас добрые, здоровые мысли, когда вы думаете о философии, это невероятно счастливое состояние. Тогда вам не нужны будут какие-то другие внешние факторы для того, чтобы сделать себя счастливым, состояние вашего ума само собой будет являться фактором вашего счастья. Ваши позитивные состояния ума сами являются самым надежным фактором счастья. Когда вы привыкаете к позитивному образу мышления, тогда даже одна негативная мысль, которая придет к вам на ум, покажется вам очень неприятной, вы подумаете: «Ой-ой-ой. Как это нелегко!» Это, как сидеть в туалете, там дерьмом пахнет. Вы говорите: «Как бы мне уйти отсюда!» Одна негативная мысль вызывает у вас такое чувство: «О, какая это неправильная мысль!» Тогда ваша практика эффективна. Тогда, даже если кто-то будет стараться заставить вас думать негативно, вы не станете думать негативно. Это значит, что вы добились определенной стабильности.

А теперь, что касается учения о четырех благородных истинах с точки зрения их сущности. Будда Майтрея в «Абхисамаяланкаре» проводит очень подробный анализ четырех благородных истин. Это очень важно для того, чтобы мы проводили такой анализ: что представляют собой наши страдания, в чем причина страданий, что такое счастье и в чем причины счастья. Чтобы понимать это более точно, очень важны определения. Если вы что-то поняли без определений, то это будет лишь абстрактное понимание. Такое абстрактное понимание не поможет вам в вашей жизни. Если вы встретитесь с проблемами, то такое абстрактное понимание вам не поможет, оно исчезнет, потому что оно не является хорошей основой. Дхарма – это позитивное состояние ума. В любой ситуации она должна присутствовать и решать проблемы. Если ваше знание Дхармы, благие качества вашего ума основаны на абстрактном понимании, тогда ваши качества ума не будут очень стабильными, и быстро будут исчезать. Поэтому мой для вас совет – очень важно понимать вещи во всех подробностях.

Итак, определение благородной истины страдания. Если я дам вам определение, то сразу же оно может не иметь для вас никакого смысла. Потому что в нем говорится о чем-то неочевидном. В нем речь идет не о каких-то частицах, а о чем-то более глубоком. Даже если говорить о частицах, о субатомных частицах: электронах, протонах и нейтронах, когда преподаватель объяснял, что они собой представляют, у меня не появлялось ясного представления. Я знал, что любой атом состоит из трех составляющих – это электроны, протоны и нейтроны. Электроны заряжены отрицательно, протоны имеют положительный заряд, а нейтроны – нейтральный. При этом я не знал, что такое отрицательный заряд, что такое положительный заряд. Какое это имеет отношение к жизни? Какая польза от знания всего этого? Я тогда задал вопрос преподавателю: «Зачем надо знать эти вещи? Какая от этого польза?» Преподаватель сразу разозлился: «Если ты хочешь иметь пятерку, то тебе надо знать это». Получается, что если я не хочу пятерку, то и знать не надо. Если это не связано с жизнью, тогда ради пятерки, зачем? Но постепенно я понял, что движение электронов приводит к такому явлению, как электричество, благодаря которому возникает очень много всего. Это немного полезно. Но вам не обязательно знать все это. Даже если вы не будете знать о нем ничего, электричество все равно будет. Вы можете использовать то, что уже открыто. А что касается четырех благородных истин, то если вы их не знаете, вы не сможете использовать открытие четырех благородных истин, сделанное другими людьми.

Будда реализовал весь свой потенциал, полностью понял учение по четырем благородным истинам, безусловно использовал его, но вы не сможете попросить Будду: «Дайте, пожалуйста, мне возможность использовать Ваши реализации». Это невозможно. Использовать реализации Будды как электроэнергию невозможно. Поэтому знание четырех благородных истин необходимо каждому человеку, который хочет быть надежно счастливым, который хочет решить полностью все свои проблемы, избавиться от всех страданий. Если вы не знаете, что такое электрон, протон, нейтрон, ничего страшного, потому что электричество уже открыто, и вы можете его использовать. Так же и многие другие вещи: если вы их знаете – хорошо, а не знаете – ничего страшного. «Кошмар, я не знаю, поэтому у меня беда!» – этого нет. Сейчас я веду разговор о вашей жизни, о самом главном учении – учении о том, как решить все ваши проблемы, как создать причины вашего счастья, и это четыре благородные истины.

Это самое важное, это нужно всем живым существам. Я так думаю. Это по-настоящему нужно. Что касается всего остального, то, если оно у вас есть, это хорошо, а если нет, то это не кошмар. Также это касается мирских законов, если вы их знаете – хорошо, а если не знаете, то это не кошмар. Детально знать все новосибирские законы для меня не так важно. Потому что я несколько дней пробуду в Новосибирске. Также и вам все законы знать не так важно, потому что вы будете недолго в этом мире: год, два, десять лет. Потом уйдете в другие вселенные. Поэтому для вас эти законы тоже не так важны. Закон кармы – вот это

обязательно надо знать. Это закон природы. Этот закон работает жизнь за жизнью. Итак, это мой для вас совет. Такой совет я получил от своего Духовного Наставника и это на сто процентов, правда. Сейчас я уже обрел стопроцентную убежденность, что это по настоящему, правда.

Теперь определение благородной истины страдания. Я знаю, что сразу же это определение не будет иметь для вас смысла, но постепенно оно обретет для вас смысл. Очень важно запомнить это определение. Я запомнил большинство определений, и они очень полезны. Итак, определение благородной истины страдания, которую вы не желаете. Некоторые думают, что определение страдания – это что-то типа боли. Боль ума, боль тела – это страдание. Не так. Тогда вы не знаете философию. Если вас спросить: «Что такое болезнь?» Вы ответите, что болезнь – это когда кашель, высокая температура. Но врач вам скажет: «Вы ничего не знаете». Кашель и высокая температура – это явные симптомы болезни, но также существует очень много тонких причин болезни, которые очень опасны. Например, диабет, его не видно. Сахар повышается, и потихонечку заболевают глаза, почки, мозг, сердце – он вредит всему организму. Но его не видно. Поэтому многие люди думают, что болезнь – это высокая температура. Люди кричат: «Я болею». Когда упал, нога болит – это болезнь. Но болезнь – не только это, существует много разных видов болезни. Точно также это относится к тем страданиям, которых вы не желаете. Есть множество разных уровней страданий. Поэтому доктора говорят, что очень важно проявлять высокую осторожность по отношению к тонким видам болезней. Если вы не будете осторожны, то однажды может стать слишком поздно и тогда будет очень опасно. Также в буддизме говорится, что определенные виды страдания очень и очень тонкие, но мы не пытаемся как-то избавиться от них.

Сегодня в вашем мозге начинают работать какие-то новые клетки. Нейробиологи говорят, что в нашем мозге практически работает один канал. А почему это происходит? Потому что, когда вы встаете, открываете глаза, то думаете: «Еда!» Холодильник открываете: «Что там покушать?» Потом чистите зубы, и едете на работу. Работа заканчивается, и вы возвращаетесь обратно. Опять кушаете, смотрите телевизор. Потом ложитесь спать. Потом встаете, открываете глаза. Это один канал. Поэтому нейробиологи говорят о том, что в нашем мозге активно используется только три процента клеток. Но когда вы начинаете изучать философию, начинаете анализировать, что такое страдание, в чем причина страданий, что такое благородная истина пресечения, в особенности теорию пустоты, тогда активизируются другие части вашего мозга. Тогда у вас мозг уже работает не как один канал, не как одна линия в метро, а постепенно становятся активными и все другие части мозга. В буддийской философии говорится, что мы используем всего лишь три процента потенциала нашего ума. Если мы научимся использовать даже пятьдесят процентов потенциала нашего ума, это будет невероятно! Как, например, нейробиологи могут сказать, что если человек научится использовать пятнадцать процентов потенциала своего мозга, такой человек станет особенным, сверхъестественным. Это говорят нейробиологи. Буддизм тоже так говорит. Когда ваш ум на пятнадцать процентов станет правильно работать, вы будете совсем другим человеком. Очень хорошая концентрация, ясновидение – все это само по себе придет.

Теперь определение благородной истины страдания, в котором говорится о ваших страданиях. Не о ком-то другом, а о ваших собственных страданиях. Это диагноз ваших страданий. Сегодня я ставлю вам такой диагноз бесплатно. В Новосибирске делают диагностику всего тела за два дня. Для моего диагноза не нужно два дня. Послушайте одно такое определение, подумайте о нем снова и снова, и постепенно вы поймете свою реальную ситуацию. Когда вы начнете понимать благородную истину страдания все более и более подробно, то, наоборот, вы будете становиться все счастливее и счастливее. Это очень странно. Вы изучаете страдание, но при этом вы становитесь все счастливее и счастливее.

Это очень странно. Многие люди в Европе и в Америке, когда что-то слышат о страданиях, они думают: «Ну, зачем мне нужно слушать о страданиях?»

Один тибетский лама в Америке давал учение о благородной истине страдания, он рассказывал о трех видах страданий, шести видах страданий, восьми видах страданий. Ну, он, как написано в книгах, так и рассказывал. Иногда бывает, что нет смысла рассказывать все это сразу. Сначала надо объяснить, для чего нужно знать эти вещи, объяснить механизм. Иначе люди могут неправильно понять. Потом встала одна женщина и сказала: «Я сюда приехала для того, чтобы решить свои проблемы. А сегодня здесь буддийский лама говорит о буддийских страданиях. Зачем мне нужны еще и буддийские страдания? У меня уже есть достаточно проблем. Зачем мне это надо?» И она ушла.

Здесь то, о чем я вам говорю, это не буддийские страдания. Когда ученые открывают какую-то болезнь, то это не болезнь ученых. Они открыли нашу болезнь. Не надо говорить: «Это болезнь ученых. Зачем мне это нужно?» Это не так. Итак, здесь, когда я говорю вам о страданиях, речь идет не о буддийских страданиях, не о моих страданиях, но о наших общих страданиях, которые в настоящий момент вы не распознали. Вы этого не знаете. Вы настоящих страданий не знаете. Вы знаете поверхностные страдания. Вы пытаетесь их решить, но никогда не решите. Почему? Потому что вы стараетесь решать только поверхностные проблемы, решаете их одну за другой, но, что касается более глубоких проблем, то их вы никогда не решаете. Из-за этого ваши действия становятся неэффективными.

Если вы полностью поймете страдания и постараетесь что-то сделать со страданиями тонкого уровня, которые являются основой для всех страданий, тогда это будет эффективная работа. Ум будет меняться. Это буддийская практика. Буддийская практика – это наука. Там нет такого, что вы почитали молитвы, бог будет рад и даст вам здоровый ум. Нет. Сам Будда говорил, что здоровый ум вам нужно развивать самим. Это находится не в руках бога, это находится в ваших руках. Для начала нужны знания, хорошие знания. Потом вы каждый день делаете свой ум все здоровее и здоровее. Вы будете делать это эффективно, умело, вы будете знать, как надо думать, вы будете большим профессионалом в том, как решать проблемы. Причин проблем где-то вовне нет. Причины проблем внутри вас. Потом день за днем, год за годом вы будете становиться все счастливее и счастливее. Я это понял, и я занимаюсь такой практикой. На сто процентов я могу сказать, что это очень полезно. Я могу точно вам сказать, кто бы этим ни занимался, он получит результат. Вам не нужно говорить: «Я буддист», как-то кричать: «Вот, я являюсь буддистом». Вы просто как человек можете использовать эти знания, и с их помощью вы сможете стать совершенно другим человеком со здоровым умом. Необязательно надевать буддийскую шапку и говорить: «Я буддист!» Это необязательно. Вы человек. Применяйте те знания, которые дал Будда, и меняйтесь, становитесь лучше. Я пользуюсь всеми открытиями ученых, но у меня на голове нет шапки: «Я ученый». Я человек. Все, что открыли ученые, все, что полезно, я использую, чтобы сделать свою жизнь здоровой. Ученые сделали очень много полезных открытий. Мне они интересны, я их использую. Итак, надо менять свой образ мыслей. Вот так надо делать.

Теперь определение: это то, что возникает из благородной истины источника страдания, и характеризуется четырьмя аспектами, такими, как непостоянство, страдание, пустота и бессамость. Это ваши страдания. Ничего не поняли? Ничего страшного.

В первую очередь вам нужно знать, на что указывает первое слово «то». Говорится: «То, что возникает из благородной истины источника страдания». Это слово «то» главным образом указывает на ваши пять совокупностей. Но ваши пять совокупностей и любой феномен, который возникает из благородной истины источника страдания, то есть возникает из

омрачений, обладает природой страдания. Теперь в первую очередь нам нужно знать, что такое пять совокупностей, ваши пять совокупностей. Вы можете очень многое узнать о себе. Вы о себе очень мало знаете. Новосибирские ученые очень многое знают о Марсе, Юпитере, но себя знают очень плохо. Пяти совокупностей они не знают. Что есть страдание, не знают. Что такое «я», не знают. Зато знают много другого. Зачем это? Если вы знаете о Марсе и Юпитере, это хорошо, а если нет, то кошмара тоже нет. Вы не будете говорить: «Кошмар! Я о Марсе не знаю, поэтому у меня беда». Марс далеко, а ваш ум все время с вами. Вам очень важно иметь знания о себе, о своем уме, о том, как он функционирует. Это очень важно. Когда вы все больше и больше получаете знаний о том, что такое «я», что такое ваш ум, как он функционирует, как он неправильно функционирует, что надо делать, чтобы он лучше функционировал, то благодаря этому ваш ум будет все более и более здоровым. Потом вы сможете без труда изменить свой ум. Ваши глаза будут открыты, и вы скажете: «Такая мысль неправильная. Там нет фактов, нет основы». Когда ваши глаза открыты, вы понимаете: «О! Это добрые мысли, здоровые мысли. Для доброты есть основа, очень хорошая основа». Так надо думать.

Буддийская философия говорит, что для всех наших омрачений нет основы, все это из-за неправильного понимания. Вы не поняли ситуацию правильно и из-за этого возникают все омрачения. Когда вы это все видите, у вас потом не будет основы для омрачений. Когда у вас нет основы для омрачений, даже если люди вас ругают, вы будете смеяться. Потому что вы знаете, что здесь нет основы. У него такое черное лицо, он ругает вас, а вы будете чувствовать: «Жалко». Это возможно. Не потому, что я святой человек. Я знаю, что этого человека жалко, он несчастен. Он думает, что когда меня поругают, то будет счастлив. Нет. Ему будет еще хуже. Поэтому злиться на него нет смысла. Поэтому в такой ситуации, даже если вас прямо ругают, вы будете спокойны. У вас не будет гнева, если вы знаете философию. Если вы не знаете философию, то говорите: «Надо быть добрым. Злиться не надо». Но когда встречаетесь с чуть-чуть неприятной ситуацией, сразу злитесь. В наших буддийских монастырях тоже есть монахи, которые не знают философию, они выглядят как очень строгие практикующие, но чуть-чуть плохая ситуация – и они сразу становятся как обычные люди – злятся. Поэтому философия очень важна.

А теперь первая совокупность – совокупность формы. Это ваша совокупность формы, ваше тело. Вам нужно понимать, что у вас есть два тела. Может быть, здесь впервые вы слышите о том, что у вас есть два тела. Но у вас действительно есть два тела. То тело, которое вы сейчас видите, это ваше грубое тело. Это тело у вас не пришло из предыдущей жизни. Это следствие того, что клетки вашего отца и матери соединились вместе, и далее из них образовалось ваше тело. Что касается вот этого соединения клеток отца и матери, то ваше тонкое тело и тонкий ум из предыдущей жизни приняли зачатие в этом соединении клеток. Вы имеете грубое тело с тонким энергетическим телом, которое располагается в вашей сердечной чакре. В сутрах не дается особых объяснений в отношении такого тонкого энергетического тела, но в тантрах оно рассматривается очень подробно. Подробно объясняется, что такое ваше тонкое энергетическое тело и как его активизировать в то время, когда активно ваше грубое тело.

Обычно у тех людей, которые не прошли особую тренировку, у них тонкое энергетическое тело не активно в то время, когда активно грубое тело. Когда вы умираете, из вашего тела выходит тонкое энергетическое тело с тонким умом, и тогда оно начинает функционировать. И это тонкое энергетическое тело может отправляться в разные места и как-то функционировать там. Это тонкое энергетическое тело является очень мощным, могущественным. Оно настолько быстрое, что может перемещаться даже быстрее скорости света. В буддизме говорится, что наше тонкое энергетическое тело является настолько мощным, что если оно движется, то оно способно двигаться со скоростью выше скорости света. Это ваше тело. Почему тантра – это быстрый путь? Потому что в тантре смотрят на

тонкое энергетическое тело, на тонкое состояние ума. Они говорят о том, как использовать свое наитончайшее тело и наитончайший ум, как активировать это наитончайшее тело и наитончайший ум, и как их использовать. Это все учение по тантре. И чтобы это сделать, в тантре идет речь о йоге сновидений.

Это я вам говорю не для вашей практики, а просто для информации. Не говорите так: «Все, с сегодняшнего дня я знаю о йоге сна и хотел бы заниматься этим», поскольку у вас нет основы. Это просто информация. Потом, когда вы будете готовы, я скажу: «Сейчас занимайся». Без основы заниматься не надо. Йога сна – это хороший способ активизировать свое тонкое энергетическое тело. Объяснение этого дается в тантре Гухьясамаджа. Вам нужно также понимать – насколько красивым является ваше тонкое энергетическое тело, зависит от состояния вашего ума. У некоторых людей тонкое энергетическое тело очень уродливое. Если такое уродливое тонкое энергетическое тело войдет в тело красивого человека, то этот человек тоже становится некрасивым. Если тонкое энергетическое тело некрасивое, то лицо человека будет неприятным. Красивое тонкое энергетическое тело возникает благодаря доброте, и если оно войдет в тело человека, у которого даже нос кривой, но его лицо будет сиять. Потому что его настоящая красота внутри – тонкая красота, и он сияет. Он становится харизматичным. Красота вашего тонкого энергетического тела зависит от состояния вашего ума. Если вы пребываете в гневе, в негативном состоянии ума больше, чем в позитивном состоянии ума, то на сто процентов ваше тонкое энергетическое тело не будет красивым. Если у вас на восемьдесят процентов негативное состояние ума, а на двадцать процентов – позитивное состояние ума, тогда вы на восемьдесят процентов некрасивые. На двадцать процентов вы чуть-чуть красивы, а на восемьдесят процентов – некрасивые.

Вы очень ясно можете увидеть это на примере духов. Все духи раньше были людьми. Злые духи и святые духи раньше все были людьми. Они умерли и не смогли получить перерождение, и в этом своем тонком энергетическом теле обрели такую жизнь в виде духов. Таковы духи местности. Духи местности бывают красивыми и некрасивыми, святые духи тоже есть, средние тоже есть. Очень некрасивые злые духи тоже есть. В Новосибирске есть очень некрасивые злые духи. Насколько они злые, настолько они уродливые, с такой очень негативной энергией. Когда они рядом, вы даже заболеваете. Ваше сердце сильно бьется. Это влияние негативной энергии. Средние духи не так сильно влияют. А святые духи очень красивые. Когда приходит святой дух, когда он рядом, вы чувствуете его доброту, любовь. Вы счастливы. Кошки также это чувствуют. Когда злой дух приходит, кошка сразу убегает. Когда добрый дух приходит, кошка как у человека на кровати спит, она так рада. Такие энергии есть на сто процентов. Наука это тоже доказала. Если с негативными мыслями поливать цветок, то даже цветок не растет. Точно также, если добрый, святой человек поливает водой цветок, то он хорошо растет. Даже на цветке можно увидеть такой эффект. Об этом буддизм поведал миру две с половиной тысячи лет назад. Наука сделала анализ и сказала: «Да. Точно так и есть».

Поэтому, если вы хотите сделать свое тонкое энергетическое тело, свое внутреннее тело красивым, то будьте добрыми. Это ваше постоянное тело, и его вам нужно сделать очень красивым. А ваше грубое тело год от года становится все толще и толще, все старее и старее. Невозможно сделать его вечно красивым. Вы можете сделать только одно свое тело вечно красивым – это ваше внутреннее, тонкое тело. А что является салоном красоты для вашего внутреннего тонкого тела? Это позитивные состояния ума. Это моя секретная информация для всех женщин, поскольку женщины хотят быть вечно красивыми. Так, если вы хотите быть все время красивыми, красивыми даже в восемьдесят лет, тогда будьте добрыми. Никогда не позволяйте своему уму породить какие-то негативные состояния, поскольку они сделают вас уродливыми. Если женщинам дать такое учение, то они на сто



процентов будут добрыми. Потому что они ради красоты могут жертвовать всем. Даже боль могут терпеть. Поэтому я думаю, что женщинам надо говорить такие вещи, что ради красоты надо быть добрыми. Они скажут: «Все. Я буду доброй». Для мужчин я должен говорить, что ваше тонкое энергетическое тело станет очень сильным, если вы будете добрыми. Тогда они скажут: «Ну, я совершенно точно хочу быть добрым». Что касается этой вашей красоты, которая возникает из доброты, то эта красота у вас будет длиться жизнь за жизнью. Поэтому для такой красоты вашего внутреннего тонкого тела будьте добрыми. А также ради счастья будьте добрыми. Тогда жизнь за жизнью вы будете счастливы. Ради счастья надо быть добрым, ради красоты надо быть добрым, ради своего блага надо быть добрым, и ради блага других людей тоже надо быть добрым. Есть много причин для того, чтобы быть добрым. Тогда вы скажете: «Стоп! Я хочу быть добрым! Кто мне мешает?» И тогда, если люди вам скажут: «Ты не должен быть добрым, а должен быть злым», вы ответите: «Я не хочу». Если вам скажут, что вы должны быть злым, то вы говорите: «Нет. Я не хочу быть уродливым», – «Пожалуйста, будь злым», – «Нет. Нет. Я не хочу». Так, когда вы понимаете философию, у вас начинают происходить изменения в мышлении.

Итак, вам нужно понимать, что у вас есть тонкое энергетическое тело – это ваше постоянное тело. А теперь, каким образом вы можете активизировать тонкое энергетическое тело в то время, когда активно ваше грубое тело? Вам нужно начать с йоги сна. Почему? В буддизме говорится, что когда вы спите, весь ваш грубый ум в этот момент растворился в тонком уме. В этот момент во время сна есть такой шанс для вашего тонкого энергетического тела пробудиться и стать активным. В йоге сна в первую очередь дается объяснение того, каким образом вы можете распознать сон как сон. Посредством тренировки вы можете научиться распознавать сон, как сон. Например, если вы дали очень сильное обещание: «Я не буду создавать негативной кармы, буду создавать только позитивную карму», тогда даже во время сна, когда вы почти было уже совершили какое-то негативное действие, вы скажете себе: «Нет, я дал обещание этого не делать». Даже во сне вы вспомните это, на сто процентов. Если вы каждый день так думаете, то даже во сне вы понимаете философию, даже во сне вы говорите: «Это можно, а это нельзя». Когда во сне происходят странные вещи, поскольку вы понимаете учение, они не могут повлиять на вас. Когда во сне появляется кошмар, вы понимаете: «Все это иллюзия». Это возможно. Пока мы не тренируемся, кажется, что это невозможно. Для этого перед сном вам нужно развить решимость: «Я распознаю свой сон как сон».

Зачем вам нужно так тренироваться? Для этого есть не одно, а множество разных оснований. Одно основание в том, чтобы вам активизировать ваше тонкое энергетическое тело. А другое основание – что касается вашей смерти, то вы не сможете после смерти распознать, что находитесь в промежуточном состоянии. Вы будете пребывать в этом промежуточном состоянии, но не сможете заметить, что находитесь в промежуточном состоянии после смерти. И это очень большая проблема. Тогда вы начнете гнаться за иллюзиями, будете в панике и не сможете подготовиться к следующему лучшему перерождению. Когда человек после смерти знает: «Всё. Я в бардо, в тонком энергетическом теле», тогда вы спокойны: «Всё. Я умер, и меня уже убить невозможно». Поэтому, когда там появятся какие-то огромные злые духи, вы подумаете: «Это ерунда. Что они могут сделать? Больше ничего не могут». Грубому телу они могут помешать, а этому тонкому телу они ничего не могут сделать. Вы будете спокойно сидеть, делать практику, готовиться к лучшему перерождению. В это время у вас тонкий ум, тонкое тело. У вас есть ясновидение. В это время у вас острый ум. Тантра говорит, что, чем тоньше ум, тем он острее. Вот в это время, если вы в бардо медитируете, то медитация будет очень эффективной, у вас даже есть шанс пережить ясный свет. Поэтому многие йогины, которые осознают себя в бардо, с помощью медитации получают там высокие реализации.

Если у вас есть такие сомнения, находитесь вы в состоянии бардо или нет, то существуют определенные признаки, по которым вы можете определить, что вы находитесь в бардо. Это вам тоже полезно знать. Итак, когда у вас возникает такое сомнение: «Умер я или нет», поставьте ногу в песок и посмотрите, оставляете вы след или не оставляете. Вы можете выработать такую привычку у себя дома. Где-то рассыпьте песок, каждый день ставьте свою ногу в песок и смотрите, оставляете вы следы или нет? Если вы сделаете это своей привычкой, то, когда умрете, в бардо вы вспомните: «У меня есть привычка – я должен поставить ногу в песок». Потому что, когда человек умирает, как вы, без высокой концентрации, без контроля, то он может совсем потеряться. У вас нет контроля. Но когда у вас есть привычка ставить ногу в песок, вы посмотрите: «О! Отпечатка нет. Всё. Я умер». Когда мне об этом рассказал мой Учитель, это было очень полезно. В самом худшем случае, если вы внезапно как-то умерли без правильной подготовки, такое учение может стать очень полезным. Так, вы скажете: «Теперь я умер» и на сто процентов будете знать, что существует жизнь после смерти. Одно сомнение уйдет, вы подумаете: «Раньше я думал, что, наверное, есть жизнь после смерти. Теперь на сто процентов я знаю, что есть жизнь после смерти. Я понимаю, что учение, которое давал геше Тинлей, точно полезно. Все, я буду медитировать». Также говорится, что можно выйти на солнце и посмотреть, отбрасываете вы тень или нет. Если тени нет, это признак того, что вы умерли. Вот это два самых лучших знака в состоянии бардо, по которым вы можете проверить, умерли вы или нет. Итак, если вы увидели, что не отбрасываете тени, и не оставляете отпечатков на песке, то не паникуйте в этот момент – все проходит через такой процесс, через состояние бардо. И в этот момент вам нужно понять, что самая лучшая практика – это развитие позитивных состояний ума. Вначале развейте сильные чувства любви и сострадания ко всем живым существам, и в первую очередь к тем, кто недавно умер и кто не знает, что они мертвы. Они гонятся за иллюзиями, сильно паникуют, породите сострадание к ним. Далее займитесь другими духовными практиками, которые вы знаете: очищайте негативную карму, накапливайте заслуги. В этот момент самой мощной практикой является принятие прибежища. Вы понимаете, что у вас немного времени, вы призываете божество появиться перед вами, чтобы Будда и бодхисаттвы явились перед вами. Когда люди находятся в таком несчастном положении, сами они ничего толком поделать не могут, им остается только одно – это положиться на божество. Также и в вашей жизни, когда возникает серьезная проблема, какая-то критическая ситуация, в этот момент для вас самое лучшее – это положиться на божество. Если вы полагаетесь на божество на сто процентов, то также обретаете благо на сто процентов. Если у вас доверие на пятьдесят процентов, то и блага вы тоже обретаете на пятьдесят процентов. Таким образом, выполняйте практику, принимайте прибежище. Находясь в бардо, если вы будете развивать концентрацию – шаматху, то сможете развить шаматху гораздо быстрее. В буддизме говорится, что, хотя смерть и бардо обычно – это трагедия, но для духовного практика это очень хороший «золотой» шанс. Для людей, которые занимаются медитацией на ясный свет, смерть – это хорошая новость. В этом состоянии они на сто процентов смогут пережить ясный свет.

Итак, вернемся к теме. Вам необходимо распознать сон как сон. И если вы, благодаря такой сильной решимости, смогли распознать сон как сон, то во время сна вам нужно сказать: «Это мое тело сна и я хотел бы установить контроль над ним». Тогда для вас это уже не сон, и вы сами определяете, куда вы дальше пойдете. Иногда, когда я сплю, я могу чуть-чуть менять сон: я туда не хочу, а туда хочу. Когда сон чуть-чуть плохой, я не хочу этот сон, и я чуть-чуть могу поменять его. Это правда, сон можно изменить. Во сне вы можете сказать себе: «Это не настоящее мое тело. Я хотел бы пройти по воде». И во сне вы по-настоящему можете пройти по воде. Фильм «Матрица» также основан на такой буддийской философии, там многое взято из буддизма. Они там ходят, кунг-фу занимаются, тренируются. Это происходит с тонким энергетическим телом. Оно может летать, у него есть огромный потенциал. Вы можете проходить сквозь огонь, можете контролировать все это. В какой-то момент вы можете себе сказать: «Теперь я хочу уже отделиться от этого своего грубого тела,

выйти за его пределы». А до этого вы все переживали внутри этого грубого тела. Наши тибетцы раньше такой практикой занимались. Много людей достигали таких реализаций. Они в тонком энергетическом теле могли выйти из своего грубого тела и посмотреть, что происходит в окружающем мире. Йогины в прошлые времена перед тем, как заснуть, перед собой раскладывали страницы текста (потому, что тело сна не может переворачивать страницы, поэтому они раскладывали перед собой все необходимые тексты) и затем засыпали, а в теле сна они читали эти тексты, занимались практикой. Они также могли путешествовать по городу, смотреть, чем занимаются люди. Подробно такие наставления не передаются, потому что люди могут как-то злоупотребить ими. Полные наставления по этой практике духовный наставник передает только тем ученикам, которые развили очень сильные любовь и сострадание, бодхичитту. В противном случае люди могут злоупотребить использованием этого тонкого тела сна. Например, если ФСБ будет знать о такой практике, это может быть очень опасно. Такая практика существует, но наставления по ней не передаются полностью открыто. Так, постепенно вы можете практиковать тело сна и далее перейти к практике иллюзорного тела. Иллюзорное тело может выходить из вашего грубого тела и направляться во множество различных вселенных, получать там учение. Мой Духовный Наставник говорил мне о том, что этому иллюзорному телу не нужно как-то перелетать в другую вселенную, а стоит только подумать о какой-то вселенной, и в следующий же миг оно оказывается там. Вот такая скорость. Наше тонкое энергетическое тело состоит не из каких-то частиц, оно совершенно другое. На самом деле оно создано из субстанции, но это не субстанция, а больше как энергетическое тело. Итак, это то, что относится к вашей совокупности формы. Мы говорили о грубом теле и тонком теле.

Далее вторая совокупность – это совокупность ощущений. Что касается ощущений, то они входят в ментальную совокупность, но, тем не менее, здесь они рассматриваются отдельно, как отдельная совокупность. Почему? Здесь совокупность ощущений рассматривается отдельно, поскольку она является основой для обозначения «я», и также она очень активна. Что касается совокупности ощущений, то, например, когда вы чувствуете себя счастливо, вы говорите: «Я счастлив». Если эта совокупность ощущений ощущает себя в качестве несчастного, вы говорите: «Я несчастлив». Нет такого прочного «я», которое было бы несчастным. Но из-за этой совокупности ощущений, когда вы испытываете неприятные, несчастливые ощущения, вы говорите: «Я несчастлив». Здесь вы понимаете, что не существует такого прочного «я», что «я» – это просто название, которое дается пяти совокупностям. Ваше тело – это также объектная основа для обозначения «я». Потому что, если ваше тело толстое, вы говорите: «Я толстый». Если ваше тело худое, вы говорите: «Я худой». Если ваше тело красивое, вы говорите: «Я очень красивый». Нет какого-то самосущего красивого «я». Такого нет, но из-за красивого тела вы говорите: «Я красивый». Но тело – это не вы. Тело – это одна из объектных основ для обозначения «я», но это не «я». Когда вы знаете о механизме ваших пяти совокупностей, и каким образом возникает «я» для обозначения пяти совокупностей, то постепенно представление о таком прочном «я» у вас исчезает. Раньше, когда у меня не было научных знаний, я думал, что есть самосущая вода, до которой я могу дотронуться. Потом я узнал, что вода – это комбинация кислорода и водорода, я понял, что вода – это иллюзия, и нет какой-то самосущей воды. Вода – это просто название, данное соединению молекул. Вы говорите, что покупаете воду, но это просто множество молекул. Когда вы знаете взаимозависимость, то самосущая вода потихонечку, потихонечку исчезает для вас. Лама Цонкапа говорил, что по мере того, как вы все лучше и лучше понимаете взаимозависимость, постепенно цепляние за истинность, за самобытие исчезает из вашего ума. А почему у нас есть такое крепкое цепляние за самобытие? Потому что мы не понимаем взаимозависимости. Поэтому понимание взаимозависимости – это самый лучший способ устранить цепляние за самобытие – неведение.

Итак, что касается этой совокупности ощущений, то у вас могут возникать позитивные ощущения и негативные ощущения. Когда у вас больше позитивных ощущений, вы говорите: «Я добрый человек». Когда у вас больше негативных ощущений, вы говорите: «Я злой человек». Таким образом, буддийская практика направлена не на то, чтобы у вас пропали все ощущения. Это очень опасно. Если люди медитируют на ясный свет и их ум становится «сухим», то это неправильная медитация на ясный свет. Если они медитируют на ясный свет, и нет никаких эмоций, то это очень опасно. Не думайте, что эмоции – это плохо. Есть позитивные эмоции и негативные эмоции. Негативные эмоции плохие, но если у вас нет позитивных эмоций, то вы слабые люди. В буддийской практике говорится, что, наоборот, такие позитивные эмоции, как любовь, сострадание должны развиваться безгранично, так, чтобы они стали природой ума. И это реализация.

Например, огонь и жар. Везде, где есть огонь, есть и жар. Почему? Потому что жар – это природа огня. Что касается Будды, то любовь и сострадание стали природой ума Будды. Почему? Потому что везде, где есть ум Будды, есть безграничные любовь и сострадание. Поэтому очень важно тренироваться, чтобы безгранично развить свою любовь и сострадание. Иногда в наши дни во имя практики дзен, практики махамудры или дзогчен люди говорят о том, что не нужно иметь вообще никаких концепций: прошлое ушло, будущее еще не пришло, поэтому сиди в настоящем, увидишь ясный свет и станешь буддой. Это ерунда. С такой легкостью невозможно стать буддой. Это похоже на такую ситуацию: людям, которые ничего не знают о науке, например, живущим в Африке, новосибирский ученый говорит: «Если вы хотите получить атомную энергию, то потрите белый камень о черный камень, будете так делать и через пять часов получите атомную энергию». Это ерунда. Если будете так делать, то атомная энергия не появится. Также, если вы будете так смотреть на ясный свет, то никогда не сможете увидеть ясный свет. Это все ерунда. Это ошибочное учение, которое распространяется, в том числе, в России и Европе. Из-за такой практики люди становятся очень «сухими», не испытывают чувств любви и сострадания даже к своим родителям.

Когда Далай-лама был в Японии, один дзен-мастер задал вопрос Далай-ламе: «У нас здесь многие практикуют дзен, медитируют. Они долго медитируют. С одной стороны они развивают концентрацию, но с другой стороны, почему они становятся очень “сухими”? Они в обществе людей не могут разговаривать, сидят как камни. Это правильно или нет?» Далай-лама сказал: «Это неправильно. Это неправильная медитация». Если вы правильно медитируете, то вы будете чувствовать себя среди людей, как вода в воде или как рыба в воде – вам будет так удобно в обществе! Всё это ваши близкие живые существа. Вы так их любите! Когда вы одни, вы тоже счастливы. Для вас нет никакого неудобства. Когда много позитивных эмоций, это очень хорошо!

Если мать сильно любит своих детей, то дети для нее – это счастье, она не думает так: «Когда дети уйдут?» Когда вы говорите: «Всё. Я сейчас хочу медитировать. Все уходите», то вы ничего не понимаете в медитации. У вас нет корня Махаяны, нет даже запаха любви и сострадания. Как вы можете в этом случае заниматься тантрической практикой? Как для вас возможен ясный свет? Как возможна махамудра? Это мой совет вам. Не иметь вообще никаких эмоций – это очень опасно. Такой мастер как Хэшан, говорил: «И позитивные и негативные эмоции опутывают вас, как веревки, поэтому не нужно иметь вообще никаких эмоций». Но Камалашила опроверг его взгляды. Камалашила сказал, что эмоции – это не проблема, проблему представляют негативные эмоции. Позитивных эмоций у нас нет. Как они могут держать нас в ловушке, ведь у нас нет позитивных эмоций? Чуть-чуть бывают, но потом опять исчезают. Как могут эмоции, которых нет, влиять на нас? Они, наоборот, нам помогают. Камалашила сказал, что именно негативные эмоции привязывают нас к сансаре, и нам нужно освободиться от негативных эмоций, а не от позитивных. А позитивных эмоций у нас очень мало и нам нужно постараться в первую очередь породить их, а затем развить до

безграничности. Это практика. И это очень трудно. Это самое трудное – порождать позитивные эмоции и развивать их до безграничного состояния. Это труднее, чем однонаправленная концентрация. Однонаправленная концентрация не так трудна. А вот это трудно.

Даже архаты не развили в полноте любовь и сострадание. Они полностью убрали все омрачения, но полностью развить хорошие качества своего ума они не могут. Поэтому они не достигли состояния будды. У архатов есть высокая концентрация. Даже целый год они могут сидеть в позе медитации без перерыва. Но они не могут развить позитивные эмоции – любовь и сострадание до бесконечности. Поэтому они не будды. Когда вы полностью развиваете позитивные эмоции, тогда становитесь буддой. Только убирая негативные эмоции, вы не можете стать буддой. Когда вы полностью устранили все негативные эмоции, то станете архатом, но вы еще не будда. Потом, после этого, если вы разовьете все хорошие качества своего ума до бесконечности, тогда вы станете буддой. Если вы это поняли, то вас никто не сможет обмануть.

Это учение основано на коренных текстах. Поэтому, если вам люди будут говорить: «Не думай о будущем, просто сиди, смотри в свой ум и станешь буддой», отвечайте им: «Это ерунда. Мне это не件зно. Вы говорите чепуху». Сейчас я по-русски вам говорю: «Чепуху не слушайте». В интернете также можно найти много разных неправильных учений, я видел. Я говорю это ради вашего блага, зачем мне говорить вам что-то плохое? Если вы полностью устранили все свои негативные ощущения и разовьете до безграничности, полностью реализуете все свои позитивные ощущения, то ваша совокупность ощущений трансформируется в одного из дхьяни-будд – в Будду Ратнасамбхаву желтого цвета.

Итак, ваша совокупность ощущений трансформируется в дхьяни-будду. В этот момент она трансформируется в будду. Что касается вашего тела, то здесь также, когда вы полностью устранили все свои омрачения и реализуете весь благой потенциал, в этом случае ваше тонкое энергетическое тело трансформируется в дхьяни-будду Вайрочану белого цвета. Пять дхьяни-будд – это когда наши пять совокупностей трансформируются в дхьяни-будд. Тогда вы являетесь буддой и ваша объектная основа – это пять дхьяни-будд, как ваши пять скандх. В настоящий момент вы обладаете обычными пятью совокупностями. Поэтому вы обычный человек. А когда ваши пять совокупностей трансформируются в пять дхьяни-будд, в этом случае они будут представлять собой достоверную основу для обозначения вас как будды. Это взаимозависимо. Появление будды возникает таким образом. Это буддийская наука.

Я думаю, что на нашей планете больше нигде нет таких знаний, которые сохранены в Тибете, – о том, каким образом трансформировать наши пять совокупностей в чистые пять совокупностей. Только там есть настолько подробная информация об этом. А также есть знания о том, каким образом полностью решить все свои проблемы. И не только это, а также то, как помочь другим людям решить все их проблемы, каким образом очень эффективно помогать другим. Если на нашу планету прилетят обитатели какой-то другой планеты, то они начнут интересоваться, что же хорошего есть на нашей планете. Они увидят наши самолеты и скажут: «Ну, в этом нет ничего особенного. Они слишком шумные и медленно летают». Это как «Жигули» после «Мерседеса». Что касается научных открытий на нашей планете, то, может быть, с точки зрения обитателей каких-то других планет это очень низкий уровень. Но когда они увидят те знания, которые сохранили тибетцы, они скажут: «На нашей планете нет таких знаний. Это невероятно: внутренние изменения решают все проблемы. Если мы будем думать о том, как изменить внешние условия, то никогда не решим всех проблем. Все наоборот!» Они, наверное, всех тибетских лам заберут к себе.

Каким образом тибетские ламы оказались в Европе и в Америке? Это происходило так. Европейцы и американцы вначале сами приезжали в Индию, слушали учение и потом приходили к выводу, что у них в Европе и в Америке нет таких знаний, такого учения, и они забирали с собой тибетских лам. Не всех, а лучших тибетских лам они забирали. Среди них был геше Вангьел из Калмыкии, у него было очень много учеников (он сейчас умер). Геше Вангьел – настоящий философ. Когда люди просили его передать учение по тантре, он говорил: «Я не знаю тантрического учения». Но они видели, что он выполняет практику тантры. Однажды, когда Далай-лама приехал в Америку, они сказали Далай-ламе: «Геше Вангьел сам выполняет практику тантры, но когда мы просим его дать нам учение по тантре, он говорит, что не знает учения по тантре». Далай-лама ответил: «Геше Вангьел настоящий знаток тантры. Он знает, что вам это не подходит, поэтому он говорит: “Я не знаю”». Он настоящий мастер тантры, но пока это не подходило людям, он не давал им учение, он говорил: «Продолжайте слушать учение. Когда у вас будет фундамент, я сам дам вам учение». Это правда. Когда у них появился хороший фундамент трех основ пути, Ламрима, тогда он сказал: «Всё. Я дам вам посвящение». Потом он дал им учение по тантре. До этого они, как большинство европейцев, не могли терпеть, туда-сюда ходили тантру слушать, получать посвящения. Но когда они были готовы, геше Вангьел дал им посвящение. Он хорошо знал обычную науку, в шахматы тоже хорошо играл, он даже выиграл у кандидата в мастера спорта по шахматам. Поэтому он объяснил им тантру с научной точки зрения, а не с точки зрения веры, раскрыл тонкий механизм, и они тогда сказали: «Зачем мы ходили к другим учителям? Он все знает. Мы, как дураки, туда-сюда ездили. Зачем это было надо?» Итак, духовный наставник должен давать учение по тантре в положенное, подходящее время, не сразу же.

Далее, третья совокупность называется «совокупностью различения». Это наше различие, когда мы судим «это правильно», «это неправильно», «он хороший», «он плохой». Когда наше различие право, мы говорим «я умный». А если вы выносите неверное суждение, то говорите: «Я тупой. Я неправильно думаю». Такие представления: «я умный» или «я глупый» опираются на эту совокупность различения. Отсюда явно видно, что нет такого конкретного одного «я» – «толстого», «красивого», «доброе», «умного». Это все основано на совокупности различения. Поэтому вы говорите «я умный», или «я добрый». Из-за совокупности ощущений вы говорите «я добрый». Если ваше физическое тело толстое, то вы говорите «я толстый». Если физическое тело чуть-чуть худое, то вы говорите «я красивый». Но потом вы видите, что нет такого самосущего красивого «я». Это очень большое открытие, когда вы знаете взаимозависимость.

Поэтому, когда люди вам скажут: «Ты толстый», вы подумаете: «А, он называет мое тело толстым, но это не “я”. Нет такого самосущего толстого “я”». Обижаться не на что. В одно ухо входит, в другое выходит. Итак, когда вы делаете свое различие все лучше и лучше, то начинаете называть себя «я умный». Это различие является очень важным. Вам необходима логика, чтобы ваше различие стало очень точным. А если у вас не будет логики, то ваше различие будет ошибочным. Если у вас нет логики, то ваше различие будет опираться на видимость. Что касается видимости, то здесь в буддизме говорится, что феномены не существуют такими, какими являются вам. Аферист выглядит добрым, он говорит вам: «Я такой добрый. Я тебе все отдам». А по-настоящему он хочет все у вас забрать. А ваш духовный учитель строгий, он выглядит так, что он не добрый, но он вас очень любит. Когда духовный наставник вас ругает, ваша совокупность различений может ошибаться и приходиться к выводу, что духовный наставник нехороший, а аферист хороший. Но это очень плохое различие. Поэтому, когда ваше различие будет становиться все лучше и лучше, в этом случае, даже если ваш духовный наставник будет ругать вас, даже если он будет бить вас, вы не потеряете преданности. Вы будете знать, что для этого есть определенные причины: «Он все делает ради моего блага на сто процентов». Когда у вас различие становится хорошим, то даже если аферисты будут вам улыбаться, делать вам

подарки, вы будете говорить: «Спасибо. Я не хочу. Мне не нужно. Ваш подарок мне не нужен, я вам ничего не дам. Вы впустую тратите свое время».

Дигнага говорил, что именно на основе ошибочных состояний ума, неверных различений – именно на этой основе появляются все негативные состояния ума. Поэтому ваши различения играют очень важную роль. Все ваши негативные эмоции возникают из-за вашего ошибочного различения. А все ваши позитивные состояния ума возникают на основе вашего правильного различения. Поэтому совокупность различения играет очень важную роль в вашей жизни. Итак, каждый раз, когда вы получаете учение, удостоверьтесь, что ваше различение становится все лучше и лучше. У моих старых учеников совокупность различения становится все лучше и лучше. Сейчас они понимают, что правильно, а что неправильно. Поэтому они становятся все счастливее. У них больше позитивных состояний ума, меньше негативных состояний.

Поэтому Дигнага написал: «Почему я изложил учение по логике? Потому что все негативные состояния ума возникают на основе ошибочного понимания, а все позитивные состояния ума возникают на основе достоверных состояний ума. А достоверные состояния ума возникают благодаря логике». Поэтому очень важно изучать логику. Так, это очень важный инструмент, и если вы хотите обрести точное понимание теории пустоты, то без логики вы не сможете обрести точного понимания. Без логики, даже если я буду что-то вам объяснять, вы воспримите это просто как информацию и не поймете правильно. А если у вас логика очень хороша, тогда мне не придется говорить вам слишком многое. Я могу сказать лишь несколько слов. Я скажу вам: «Вы пусты от самобытия, потому что вы взаимозависимы», – и все, закончено. Если нечто взаимозависимо, то на сто процентов оно пусто от самобытия. Если нечто пусто от самобытия, то на сто процентов оно должно быть взаимозависимо. А если вы самосущие, то вам не нужно рождаться. Нет смысла рождаться, вы уже самосущие. А если у вас отсутствует самобытие, тогда вы рождаетесь. Итак, то, о чем говорил Нагарджуна, имеет очень глубокий смысл, если у вас есть хорошее понимание логики.

Сегодня, когда вы отсюда уйдете, делайте свою совокупность различений более активной, чтобы у вас было больше оснований думать: «Я умный человек». А у некоторых людей нет основы, но при этом они говорят: «Я умный». Тогда это недостоверно. Если ваше различение очень хорошее, тогда вы по-настоящему очень мудрый.

Итак, увидимся с вами завтра. Для вас очень важно быть счастливыми и делать счастливыми других людей. Это ваша практика. Не будьте такими, что вы сами несчастны и расстраиваете других людей. Этого вам не нужно делать. Если вы не можете порадовать других, то у вас нет права делать их несчастными. Настоящее счастье – это, если вы сами порадовали других людей. Вы сами от этого становитесь еще счастливее. Это по настоящему правда. Когда вы делаете других людей счастливыми, когда они счастливы, вы думаете: «Как хорошо, что они счастливы!» и вы становитесь еще счастливее. Поэтому ваша практика – это радовать других людей. В настоящий момент вы не можете развить высокой концентрации, но в своем городе радуйте других людей.

Когда вы видите других людей, своим лицом улыбайтесь им, а глазами смотрите взглядом любви и сострадания. На всех новосибирцев смотрите, как мама смотрит на детей, она смотрит глазами любви. Ни на кого не смотрите плохо. Затем, когда открывается ваш рот, говорите только хорошее о других, и не говорите о других ничего плохого. Если вы будете говорить что-то плохое о людях, то, что вы от этого получите? Все, что вы получите – это то, что они станут плохо говорить о вас. И этому нет конца, этой «Санта-Барбаре». Вы говорите о ком-то плохо, они говорят о вас плохо. Так «Санта-Барбаре» нет конца. Когда

захотите сказать что-то плохое, закройте рот. Если же вы будете говорить другим только хорошее, то потом везде будете слышать тоже только хорошее. Вам приятно, и им тоже приятно. Итак, своим ртом говорите что-то хорошее. А когда вы слышите что-то плохое, говорите себе: «Из-за тебя я слышу плохие слова». Далее, своим сердцем желайте всем живым существам счастья, а своим телом делайте что-то хорошее для других и уважайте других.

Это пять актов щедрости, о которых говорил Будда, их вы можете выполнять в повседневной жизни. Когда один бедняк спросил Будду: «Почему я так беден и так несчастлив?» – Будда ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он спросил: «Ну, как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?» Будда сказал: «У тебя есть пять вещей, которые ты мог бы отдавать другим, но при этом ты не практикуешь щедрость с их помощью». Итак, таковы пять актов щедрости. Сколько бы вы ни практиковали щедрость, у вас этого меньше не станет. Когда на вашем лице улыбка, ваше лицо меньше не станет, улыбка не закончится на вашем лице. Улыбке конца не будет. Как хорошо! Это щедрость. Если вы достаете из кармана деньги и даете кому-то, то денег у вас становится меньше, и вы говорите: «Геше Тинлей, можно я буду чуть-чуть меньше щедрым, потому что у меня деньги заканчиваются?» Но ваша улыбка не закончится, если вы будете улыбаться людям. Если вы будете смотреть глазами доброты, то, сколько бы вы ни смотрели, у глаз не убудет. Когда вы умрете, тогда, конечно, глаза закроются. А пока они не закрыты, всегда можно смотреть с добротой.

Когда я услышал такое учение, оно стало для меня очень полезным. И я также говорю об этом вам, чтобы вы использовали его в повседневной жизни. И благодаря этому в вашей семье будет расти гармония. Даже если вы будете бедными, и все, что у вас есть, это лишь стакан чая и кусок хлеба, но даже с этим вы будете очень счастливы. Очень счастливы! Если же ваш ум работает неправильно, то ваш стол полон еды, но счастья нет.