

Я очень рад видеть вас, жители Петербурга, после долгого перерыва. Со многими из вас я хорошо знаком. В первую очередь я передаю вам тибетское приветствие: таши делек! Для того, что бы получать учение очень важно породить правильную мотивацию. Ваша мотивация должна быть связана с заботой об усмирении своего ума, что бы сделать свой ум более здоровым. Если вы получаете учение с мотивацией сделать свой ум более здоровым, то тогда получение учения будет более эффективным. И само по себе получение учения станет для вас практикой дхармы. Основная цель буддистской практики, практики дхармы, это сделать свой ум более усмирённым, более здоровым. А если вы получаете учение, медитируете или выполняете какую-то практику, и это не укрощает ваш ум, не делает его более здоровым, то в результате этих действий эффективных изменений не произойдет. Любое действие будет бесполезным. И поэтому, что бы вы ни делали, в первую очередь важно удостовериться дают эти действия результат или нет.

В буддистской философии говорится, что в любой области, если вы хотите что-то в ней изменить, важно выяснить, каков основной фактор. Если вы не знаете основного и меняете множество мелких, то вы ничего не меняете. Это не даст вам результата. Например, если кто-то болен туберкулезом. Основной фактор этой болезни это бактерии. Если при лечении не избавиться от них, а просто сбивать температуру и подавлять кашель, то в состоянии здоровья ничего не изменится. Почему? Потому что такое лечение никак не связано с основным фактором, каковым является бактерия. И в отношении экономики так же. Что бы добиться экономического развития, важно знать, каков основной фактор в экономике, и какой именно фактор необходимо развивать. Если вы его знаете, развития добиться гораздо проще.

В отношении вашего ума я знаю основной фактор, который меняет вашу жизнь. В буддизме объясняется основной фактор, изменив который, вы меняете и свою жизнь. И сейчас я хотел бы поделиться с вами этим секретом. Для вас это должно быть радостной новостью. Например, у вас есть бизнес, а я вам раскрываю условия его процветания в данное время, вам это принесет радость, вы понимаете, насколько это драгоценно. Это всего лишь небольшой успех в бизнесе, который дает вам немного денег. Но вы не сможете купить на эти деньги хоть что-то полезное, например, хорошего друга. И, конечно, за деньги нельзя купить покой ума.

Большинство из нас думает, что деньги это основной фактор нашей жизни и могут радикально изменить нашу жизнь. Но это не так, как и наличие мужа или жены тоже не основной фактор. В вашей жизни основной фактор это состояние ума. Как только вы укрощаете свой ум, делаете его здоровым, то все очень сильно меняется. В буддистской философии говорится, что укрощение своего ума, оздоровление своего ума это лучший метод избавления от страдания и обретения счастья. Вам не нужно ничего менять во внешнем мире, просто измените образ вашего мышления и все станете безупречным.

Аналогия приводится следующая. Ее приводили великие мастера прошлого — махасидхи. Если вы с грязным лицом посмотрите в тысячу зеркал, то увидите тысячу отражений грязного лица. Вам они не понравятся. Что вы сделаете? То, что делают люди в сансаре. Они стараются отмыть зеркало. Но сколько бы вы не мыли зеркало, оно станет чище, а отражение вашего лица в нем нет. А если вы умоете свое лицо, то тысячи грязных отражений пропадут сами собой. Точно также через очищение и укрощение своего ума все внешние объекты становятся чистыми.

В буддистской философии есть такая теория, которая похожа на квантовую физику. В ней говорится, что не существует ни одного плотного внешнего объекта, что объекты существуют в сильной связи с субъективным восприятием наблюдающего. Например, не все

видят этот дом одинаково, все видят его со своей точки восприятия. И Санкт-Петербург все воспринимают по-разному. В буддизме говорится, что люди, которые обретают все больше и больше реализаций, начинают видеть этот, например, дом не как обычный дом, а как мандалу. Для людей более низкого уровня с чистой верой это очень приятное место, где они хотели бы находиться подольше. А для других, у которых нет веры, и есть негативные проекции, это просто большой и пустой дом, похожий на тюрьму.

Поэтому внешний мир во многом зависит от вашей интерпретации от вашего субъективного уровня. И в отношении субъективного восприятия, в отношении субъективного ума, чем больше вы развиваете свой ум, тем более красивыми выглядят места, в которые вы отправляетесь. Куда бы вы не отправились, вам везде будет нравиться. А если у человека ум не укрощен, то он везде будет несчастлив. Человек, у которого ум укрощен рад любому подарку и благодарит за него. Если вы дарите кому-то подарок, а человек говорит вам, что подарок плох, неправильный, то ответьте ему, что с подарком все нормально и правильно, неправильный и плохой ум у этого человека.

Если жена готовит вкусную еду, а муж говорит, что еда невкусная, то жене нужно ответить, что с едой все в порядке, а нет порядка в уме мужа.

Даже если вы не достигаете высоких реализаций, но при этом хоть немного укрощаете свой ум, то и тогда ваша жизнь станет другой, она станет прекрасной. Если ваш ум становится чуть более здоровым. Когда, например, у человека появляется депрессия? Депрессия это знак того, что ваш ум не здоров. Его надо лечить. Если ваше тело испытывает боль, то это означает, что оно не здорово и его надо лечить. Самое лучшее лечение депрессии это оздоровление ума.

Вначале я вам советую не думать о том, что бы быстро стать буддой. Это очень далеко. Вначале запланируйте сделать свой ум чуть более здоровым. Это должно стать вашей практической целью. А если ваш ум остается таким же, как и пятнадцать лет назад, но вы при этом добиваетесь видения ясного света и думаете, что это поможет вам стать буддой, то это завышенные ожидания. В первую очередь невозможно увидеть ясный свет. Ясный свет это наитончайшее состояние ума и его можно только пережить, используя большое количество разных техник. Простыми техниками невозможно привести свой ум к ясному свету. Как в науке — сначала ученые узнают, как использовать грубую материю, потом все более и более тонкую, субатомную, атомную. Если бы они попытались получить атомную энергию, просто разбивая камень молотком, то у них бы ничего не получилось и не могло получиться. Это были бы детские попытки. Точно так же не может получиться у человека, который пытается увидеть ясный свет, просто сядя в позу медитации, это детские попытки.

Поэтому тантра это практика и наука высокого уровня о тонком уме. Вначале научитесь использовать свой грубый ум, ведь вы пока и этого не умеете. Сделайте его чуть более здоровым, и у вас произойдет радикальное изменение. Это мой совет для вас, жители Санкт-Петербурга. Старайтесь стать бодхисаттвой, если вам это удастся, то я буду очень счастлив. Тогда вы станете объектом простираения для людей и богов. Если в вашем городе один человек станет бодхисаттвой, то сам город станет святым городом. Но даже и после этого состояние будды еще далеко.

Иногда мои друзья небуддисты говорят, что некоторые буддисты хотят быстро стать буддами и выглядит это со стороны не очень красиво.

А теперь перейдем к тому, как практически сделать свой ум более здоровым. Здоровый ум возникает из здорового образа мышления. Чем больше у вас материала для этого, тем более естественно ваш ум становится здоровым. Я основываюсь в этом на своем маленьком опыте.

Я давно занимаюсь буддистскими практиками, даже медитировал в горах. Но реализаций не достиг, не достиг ясновидения, не видел ясный свет, не могу летать. Мне не интересно летать. Какого же результата я достиг? Благодаря получению и обдумыванию учения по философии мой ум стал более здоровым, чем у обычных людей. Если я этого смог достичь, то и вы этого сможете достичь. А я ленивый практикующий и смог этого добиться. Если ленивый практик этого добился, то и вы, совершенно точно, сможете достичь такого же уровня. Как только вы достигнете такого уровня, то у вас появится убежденность, что нирвана возможна. Нирвана означает безупречно здоровое состояние ума. Если вы обретете здоровый ум, то поймете, что можно двигаться дальше и обрести безупречно здоровое состояние ума.

Кроме того, подчеркиваю, что буддистская практика это не практика тела и речи, это практика ума. Поэтому с одной стороны это очень трудно, а с другой стороны это очень легко. Почему это очень трудно? Если вы не знаете, как развивать свой ум, как сделать его более здоровым, то буддистская практика это очень трудно. Вы начинаете себя толкать, заставлять быть добрым, иметь здоровый образ мышления. Но, если вы знаете, как быть добрым и иметь здоровый образ мышления, вы меняете свой образ мышления, и тогда для вас это становится очень легко. Тогда ваша духовная практика не мешает вашим повседневным делам. Вашей практикой становится изменение вашего отношения, образа мышления. Вы занимаетесь делами в вашей повседневной жизни и одновременно меняете свой образ мышления. Как только у вас появляются знания по укрощению ума, для вас это становится не очень трудным. А для того, что бы это изменить, вам нужно знать, почему у вас в уме спонтанно возникают негативные эмоции и почему не возникают спонтанно позитивные состояния ума. Это не простая случайность, это определенный механизм.

Например, ветряная мельница при ветре вращается всегда по часовой стрелке. Почему? Там должен быть особый внутренний механизм. Если вы хотите, что бы мельница начала вращаться в противоположном направлении, вы можете попытаться остановить ее руками и начать вращать ее в противоположную сторону. Сколько хватит сил. Вас хватит ненадолго, на день или несколько. И когда вы прекратите ее вращать, она естественным образом снова начнет вращаться по часовой стрелке. Точно так же в прошлом в христианстве, индуизме, буддизме, когда люди не знали, как укрощать свой ум, они заставляли себя силой не думать о плохом. Садись в доме, закрывали окна и двери, читали мантры или молитвы, убеждали себя не допускать негативных мыслей. То есть останавливали мельницы руками. Возникал обратный психологический эффект и ситуация становилась хуже и хуже. Тогда они приходили к выводу, что медитация бесполезна.

Так же они считали, что это следствие того, что они сами плохие и наказывали себя. Но это не так, вы не плохие люди, по природе вы очень чистые. В настоящий момент вы не знаете, как изменить внутренний механизм. Просто вы держите лопасти ветряной мельницы и пытаетесь вращать ее в обратном направлении.

Самое эффективное в мельнице это изменить внутренний механизм и, когда подует ветер, она сразу же начнет вращаться в выбранном вами направлении. Точно так же в нашем уме нужно поменять внутренний механизм. А он такой, что из неведения возникает привязанность, из привязанности гнев, гнев вновь порождает неведение. Негативные эмоции друг друга поддерживают, и именно таким образом происходит вращение. Это называется сансара.

Теперь, для того, что бы изменить внутренний механизм, самое главное то устранить неведение. Не сделав это невозможно уменьшить привязанность и гнев. А для того, что бы устранить неведение, вначале для вас самая главная практика это получение учения. Благодаря этому вы обретаете свет мудрости и начинаете чуть более ясно видеть механизм,

и у вас не остается причин злиться. А в настоящий момент из-за неведения вы видите множество оснований для того, что бы разозлиться. А если на все вы смотрите с помощью света мудрости, то причины исчезают. И так же исчезнет основание для привязанности. Так, естественным образом вашего гнева и привязанности становится меньше.

Один маленький пример. А вы теоретически проверьте, правда это или нет. В настоящий момент в нас в определенной мере силен гнев. Потому что в царстве вашего ума вы предоставили своему гневу пост монстра обороны. Если ваша доброта в какой-то ситуации говорит, что нет ничего страшного, то гнев говорит ей: помолчи, я решу все сам! Я министр обороны! Если вы проверите в царстве вашего ума дебютную стратегию, то увидите, что там существует много неверных механизмов. А если вы не меняете этот грубый механизм, то не сможете использовать тонкий ум.

Если вы скажете, что совсем недавно в какой-то ситуации вы очень сильно злились, а теперь в такой же ситуации вы не злитесь, то очень сильно меня обрадуете и я дам вам еще более глубокую практику. Вначале добейтесь уменьшения гнева и привязанности в своей жизни. Насколько они уменьшатся, настолько станет здоровее ваш ум. Как только ваш ум становится здоровым, вы сразу же начнете радовать членов своей семьи. В первую очередь в семье отношения должны быть очень здоровыми. Выполняйте свои обязанности и в свободное время занимайтесь медитацией.

В одном городе ко мне подошла одна женщина. Она работала преподавателем и была вначале знакомства очень сильно настроена против буддизма, потому что ее сын ходил на мои лекции и получал учение. А сейчас, по прошествии нескольких лет ее сын изменился и стал очень мудрым человеком. Он не курит и не употребляет алкоголь, совершает очень мудрые поступки. Он очень спокоен и иногда дает очень мудрые советы. Из-за таких изменений с ее сыном она сама стала буддистом. Такие люди то украшение буддизма. Когда у вас появляется понимание философии, вы становитесь скромным и мудрым. Когда ваш ум открывается, такое возможно. А как открывается ваш ум? Если вы слушаете учение снова и снова, то однажды у вас происходит некий щелчок в уме, вы начинаете понимать что-то, и в вас развивается сильная убежденность. Во времена Будды основные ученики достигали реализаций, не медитируя в горах, а во время получения учений от Будды. Во время получения учений у них появлялось все более глубокое понимание, а когда Будда уходил, они спонтанно вступали в состояние медитации. Когда они выходили из этого состояния, то с ними происходили большие изменения, раскрывался их ум, и они достигали высоких реализаций. Они обретали высокую мудрость, и это называется реализацией. В буддизме нет более высоких реализаций, чем реализация мудрости, потому что эта реализация связана с главным фактором вашей жизни. А каков он? Это состояние вашего ума. В настоящий момент состояние вашего ума такое, что в нем из неведения возникает привязанность, из привязанности гнев, а из гнева снова неведение. Из этих трех неведение является корнем всех остальных, это главный фактор. Когда вы обретаете мудрость, то неведение становится меньше, здесь вы немного меняете главный фактор.

Сегодня после получения этого учения главный фактор вашей жизни немного изменится. Это называется прогресс развития. Не ожидайте, что Манджушри откуда-то из пространства передаст вам большую мудрость, как новогодний подарок, так что на следующий день вы станете необычно мудрым. В любой сфере важно продвигаться шаг за шагом. Это мой совет для россиян, не прыгайте слишком много.

В отношении гнева. Я вас сейчас объясню, как уменьшить свой гнев, это для вас очень важно. У вас есть одна проблема — ваш гнев и поэтому постарайтесь ее излечить в самом начале. Думайте о буддистской практике, как о лечении своих умственных проблем, а не как

о способе стать необычным человеком. Если вы думаете, что если вы будете читать мантры, закроете все вокруг и станете необычным человеком, то это неверно. Вы, скорее всего, станете странными людьми и когда закончите ретрит, ваши глаза станут большими. У нас и так достаточно игр эго, но если вы начнете игры в сфере дхармы, то это может стать для вас очень опасным. Первый признак того, что вы понимаете буддистскую философию, это то, что вы становитесь все скромнее и скромнее. Вы начнете уважать каждую религию и не делите людей на лучших и не лучших. Это все игра эго. Очень важно уважать все религии, все четыре школы тибетского буддизма. У всех четырех школ очень чистый источник. Нет такого явления, как тибетский буддизм, это учение пришло из Индии из монастыря Наланда. Нагарджуна, Чандракирти, Асанга, Дигнага, Тилопа, Наропа это основные основоположники учения буддизма в Тибете. Эти мастера изучали коренные тексты — сутры и тантры, которые передал сам Будда.

А теперь, что касается гнева. Буддистская философия говорит, что гнев возникает из-за того, что вы не понимаете объект гнева и что гнев очень опасен в вашей жизни. Он, в первую очередь, делает ваш ум глупым. Можете это проверить, записав свои слова во время гнева на диктофон или видео. Кроме того, гнев делает ситуацию хуже. Проблема из мухи превращается в слона от вашего гнева. И это довольно часто происходит в вашей жизни. Если вы хотите решить ваши проблемы, те которые становятся слонами, то это очень легко. Что нужно сделать? Сделайте этого слона снова мухой. Если что-то происходит, что может вас разозлить, остановите себя словами «какая разница». Если вам кто-то что-то скажет, вы можете из-за этих слов расстроиться и всю ночь не спать, а можете сказать себе «какая разница, пусть говорит» и не беспокоить себя. Научитесь произносить эти слова. В русском языке есть очень хорошая поговорка на эту тему: собака лает, а караван идет. Это мой совет — не принимайте всерьез то, что говорят про вас люди.

Для этого вам необходим один верный принцип. В настоящее время у вас есть один неверный принцип. Для вас то, чем вы являетесь не должно быть самым главным. А то, здоров ваш ум или нет, для вас сегодня не является главным. Главным, наоборот, для вас является то, что про вас говорят люди. Вот это и есть самообман. И это и есть этот неверный принцип и из-за него у вас никогда не происходит развитие ума. Даже если вы были буддистом длительное время и ведете себя как необычные люди, но внутри вы так и не изменились. И хоть вы и давно учитесь и получаете учение, но внутри вы такой же, как и раньше.

А какой принцип у вас должен быть? У меня, например, есть такой принцип и для меня он очень полезен. Я хотел бы вам рассказать о нем. Если вы живете в соответствии с этим принципом, то это означает, что кое-что меняется в вашем главном факторе. Тогда в состоянии вашего ума происходят изменения. Благодаря этому глубокому принципу, связанному с более глубоким образом мышления. Естественным образом глубокий образ мышления возникает благодаря глубокому принципу. Хотя это не очень трудно, это просто, но очень полезно. Этот принцип состоит в следующем: то кем вы являетесь, это самое главное, а то, что о вас говорят люди это не самое главное. Этот принцип противоположен тому неверному принципу, что есть у вас. То, кем вы являетесь в этой жизни, это самое главное. А то, что о вас думают, не имеет значения.

Поэтому многие великие мастера всегда прятали свои достоинства, все время вели себя очень просто. Если вы считаете, что главное это то, что о вас говорят другие, то из-за плохого слова вы не сможете спать. Это я вам говорю на основе своего прямого опыта. Если вы последуете этому совету, то измените свой образ мышления, и будете злиться гораздо меньше. И, если кто-то говорит о вас что-то плохое и это правда, то нет причин злиться, наоборот, за правду нужно благодарить. Например, кто-то вам скажет, что у вас на лице грязное пятно, а вы, вместо того, что бы поблагодарить его за то, что он вам подсказал его

убрать, начнете на него злиться, то останетесь с этим пятном. Но то, что это пятно у вас появилось, этот человек не виноват, он вам помогает от него избавиться. Наш ум ведет себя иногда очень странно. Если вам скажут, что вы толстый, а это так и есть, то нужно меньше кушать. Но ваш ум будет думать, что вас обидели, и не даст вам спать ночью. Только одно слово будет в вашей голове «толстый, толстый». Это называется медитация на гнев, и она вам очень удастся. Наутро вы достигнете реализации, лицо будет красным и из головы будет валить дым. Это называется сансара. Это надо прекратить.

Если вас кто-то критикует и при этом говорит неправду, то зачем же злиться. Если вас называют толстым, но вы при этом худой, то нет причин для гнева.

В буддистской философии говорится, что не существует объекта гнева. Это всего лишь проекция нашего ума. Существуют только объекты любви и сострадания, это все живые существа. И это очень ясно доказывается. Если ваш ум будет это видеть очень ясно, то если кто-то вам скажет: «разозлись!», вы не сможете это сделать, у вас на это не будет причин. Сказать по правде, иногда я хочу по отношению к своим ученикам проявить себя немного гневным, но мне это очень тяжело. И злиться не могу и изобразить гнев тоже не могу. Раньше я мог разозлиться за одну секунду, но после изучения философии я понял, что все, что меня окружает, не объекты гнева, а объекты страдания. Как можно злиться на объект страдания, его можно только пожалеть.

Вы тоже можете развить у себя такое понимание и после этого, если я скажу вам явить себя в гневном аспекте, то вы ответите мне: Геше Ла, я не могу этого сделать.

Итак, не существует объектов гнева. Почему? Когда кто-то говорит вам что-то с гневом, то в первую очередь он сам является жертвой гнева. Этот гнев разрушил его счастье и теперь через него старается разрушить ваше счастье. И в это момент его языком говорит этот гнев, а не он сам. Например, если ваша мама пьяна и говорит вам что-то плохое. Понятно, что это говорит не она, а водка. Вы не станете на нее злиться, а постараетесь ее уложить спать. Точно так же и если вам кто-то что-то говорит в гневе, то это говорит не он сам, а это говорит его гнев. Такой человек несчастлив. Шантидева говорит: если ударить кошку палкой, то кошка подумает, что эта палка очень плохая, потому что причинила ей боль. Она укусит эту палку. Но в действительности палка сама по себе ничего не может сделать. Ей управляет человек. И злиться на нее, поэтому бессмысленно. Если я ударю вас палкой, вы не разозлитесь на нее, потому что вы намного умней, чем кошка. Если о вас кто-либо говорит что-то плохое, и вы злитесь на этого человека, то это означает, что вы не умнее той кошки, потому что не видите, что этот человек как палка, которой орудует гнев. Этот человек является жертвой гнева и объектом сострадания. Кроме того, если кто-то злится, то он в это время наполовину ненормальный.

Если в доме один такой ненормальный, это еще ничего, но если их двое, муж и жена, то тогда в доме очень скоро не останется ни одной целой тарелки. Если муж умный, то он не даст жене повода выйти из себя.

Тот, кто спорит с пьяным, сам пьяный. Тот, кто спорит с разозлившимся, сам злится. Лучше согласиться, что бы не усилить чужой реакции. Вечером согласиться, а утром, на свежую голову, доказать обратное и свою правоту. Скорее всего, вам не придется ничего доказывать, человек сам увидит свою ошибку. Когда человек находится в состоянии гнева или возбуждения, ему невозможно ничего доказать, у него совершенно иное видение.

Посмотрите на жизнеописание Будды. Если ему кто-то задавал вопросы под влиянием сильных эмоций, то Будда ничего не отвечал. Это очень мудро, не отвечать на вопрос заданный в неправильное время, в неправильной ситуации и с неправильным образом мыслей. Такое поведение и есть самый лучший ответ. Это лучший способ избежать конфликтов в семье. Надо быть в меру строгим и в меру мягким. Все время быть строгим или мягким это тоже неправильно. Здесь очень важна золотая середина. Если вы будете

вести себя очень мягко с женой, то вы ее испортите, и она быстро станет наглой, а если жена будет мягко вести себя с мужем, то вы очень быстро испортите мужа. В сердце любого мужчины живет маленький ребенок — если вы слишком мягки с ними, позволяете делать им все, что они хотят, то очень быстро их испортите. Маленького ребенка в их теле хорошая жена должна правильно дисциплинировать. Поэтому слабость женщины в том, что она может очень быстро стать наглой, а слабость мужчины — его очень быстро можно испортить. Поэтому комбинация любви и строгих слов очень важна.

В буддизме говорится, что очень полезно, если вас критикуют. Если вы это знаете, то от критики вы будете испытывать удовольствие, как от сауны.

Сейчас я вам объясню, как узнать полезность критики, механизм этой полезности. Это очень драгоценное знание и я вам его даю. Используйте это в своей повседневной жизни, и это обязательно даст результат. Если вы будете использовать его в повседневной жизни, то очень скоро станете совершенно другими людьми.

Механизм здесь следующий. В нашей жизни у нас всегда есть килограмм проблем. Когда вы молоды ваш килограмм это отсутствие образования. Когда вы получаете образование, то появляется следующий килограмм — найти работу, а после того как вы ее нашли, то она сама становится вашим килограммом. Потом появляется следующий килограмм, это отсутствие мужа или жены. После того, как появится муж или жена, то вы понимаете, что это тоже килограмм проблем. Потом отсутствие детей становится проблемой, и затем их наличие. И так без конца у вас всегда есть килограмм проблем. И каждый раз вы молитесь Будде, что бы он забрал у вас один килограмм и дал вам взамен другой. Этот килограмм у вас никогда не уменьшится, если вы не знаете, как от него избавиться. Эту проблему можно решить с помощью одного средства — сделать свой ум сильным.

У каждого человека в мире есть килограмм проблем, и никто не в силах от него их избавить. От него нельзя убежать или передать его кому-то другому. Этот килограмм проблем можно разрешить только одним способом: сделать свой ум сильным. Например, если у вас слабое тело, то для вас груз в несколько килограммов будет очень тяжелым. А если вы обладаете сильным телом, то такой груз для вас ничего не значит, хотя легче он не становится. Сильный человек может использовать такой груз, такой вес, как игрушку. Точно так же становится и сильным ум. У меня, также как и у вас, есть свой килограмм проблем, у меня есть жена и ребенок, так же как и у вас. Но, сказать по правде, я не замечаю этих проблем. И я, и жена, мы оба ощущаем себя очень счастливо. Проблемы у нас такие же, как и у вас, и их столько же. Но у меня ум стал чуть сильнее и я не чувствую тяжесть этих проблем.

Для того, что бы достичь состояния будды, не обязательно отправляться в горы. Как говорил Марпа, если вы знаете, как правильно практиковать, то вы достигнете состояния будды, даже ведя семейную жизнь. В настоящее время это драгоценное учение и эти советы очень важны для вас. Не думайте, что именно горы могут помочь человеку достичь реализаций. Олени тоже живут всю свою жизнь в горах, но не имеют никаких реализаций. Если вы, не зная как правильно практиковать, отправитесь в горы, то станете там еще одним оленем. Самое важное это не место, а мудрость и знания. Если вы это знаете и имеете, то, где бы вы ни находились, вы везде сможете заниматься практикой.

Поэтому в нашей жизни основной фактор это знание дхармы и знание правильной практики.

А сейчас вернемся к теме.

В отношении силы ума. Я не могу сделать ваш ум сильным, коснувшись ваджрой вашей головы. Это невозможно. Если вы правильно понимаете цели тантры, то понимаете, что ваджра и колокольчик не могут даровать особую силу. В действительности ваджра символизирует бодхичитту, а колокольчик — мудрость, познающую пустоту. Когда вы держите ваджру и колокольчик, это должно напоминать вам об этих двух качествах. Если во

время посвящения кто-то прикасается к сосуду вашей головы этими предметами, то для вашей мудрости ничего не меняется. Силу вашего ума можете развить только вы. Я не могу передать вам эту силу, но могу научить, как это сделать. Могу дать вам учение.

Кто же даст вам практику терпения? Кто по-настоящему поможет вам сделать ваш ум сильным. Это могут сделать окружающие вас люди, в особенности ваш муж или ваша жена. Все они, это бесплатная сауна. А сауна очень полезна для здоровья. Если вы знаете это, то сауна будет для вас очень приятна. Особенно сауна для вашего ума, то есть когда кто-то произносит что-нибудь неприятное для вас. Вы будете с большой радостью это слушать. Ну, может быть с небольшими перерывами. Это тренировка ума. Такая тренировка нелегкое дело, но, если вы сделаете так, что слово будет влетать вам в одно ухо, а вылетать из другого, то для вас это станет очень простым. И даже, после длительной тренировки, приятным, как в настоящей сауне.

Если вы получаете удовольствие, когда кто-то говорит что-либо плохое в ваш адрес, то это значит, что вы достигли высокого уровня и близки к бодхисаттве.

Досвиданья!

Посвящение заслуг.