

Итак, эти несколько дней нам очень повезло, мы ведем обсуждение буддийской философии. Эта философия в вашей жизни очень полезна. Например, математика в вашей жизни очень важна, вы проводите большое количество различных подсчетов, и точно также философия очень важна для принятия важных решений в вашей жизни. Без правильной философии вы принимаете очень много неправильных решений. И также, не имея математических знаний, вы очень много ошибаетесь в своих подсчетах. В повседневной жизни эти два момента очень важны. Для того чтобы принимать правильные решения, философия очень важна.

Если вы проживаете жизнь, продвигаясь в неправильном направлении, то, сколько бы вы ни сделали, вы будете все дальше и дальше отдаляться от причин счастья. В особенности, если вы получаете ложное учение по философии, то это еще опаснее, потому что вы неправильное направление будете считать правильным направлением. Лучше не иметь вообще никакой философии, чем придерживаться ложной философии. Если ваша философия верна, то гораздо лучше иметь такую верную философию. Для этого очень важно не принимать философию лишь на том основании, что об этом говорил Будда или кто-то другой. Вам самим необходимо исследовать эти вопросы. Поэтому Будда говорил: «Мои последователи, не принимайте мое учение просто на веру. Вам нужно исследовать каждое мое слово, точно так же, как вы проверяете золото».

Когда вы исследуете золото, вы его режете, трете, жжете и после этого можете понять, что это настоящее золото. Также каждое слово Будды проверяйте: правдиво оно или нет, практично оно в вашей жизни или нет, реалистично это учение или нет. В отношении некоторого учения вы можете увидеть, что это правда, но в настоящий момент для вас это непрактично. Тогда вы рассуждаете: «Это за рамками моих способностей. Для меня это слишком сильная доза, и поэтому мне необходимо принимать такую дозу, которая мне подходит». Если вы принимаете такую дозу учения Будды, которая вам подходит, то вы становитесь реалистичным практиком Дхармы. Тогда вы скажете, что это не очень трудно, это по-настоящему практично и очень полезно.

Бывает так, что некоторые люди (это могут быть или буддийские монахи, или христианские монахи) вначале получают слишком большую дозу учения. Они принимают слишком высокую дозу. То есть, например, они пытаются быть слишком добрыми и потом, в конце концов, говорят, что это нереалистично. Но после этого они уже не хотят быть практичными, они говорят, что это говорил Будда или говорил Иисус Христос, а я хотел бы поступать по-другому. Потому что на их собственном опыте это им не подошло. Поэтому вам необходимо принимать такую дозу, которая вам подходит, и тогда вы скажете, что учение Будды по-настоящему очень полезно и в нашем двадцать первом веке оно практично. И поэтому мой для вас совет: получайте это учение по философии и применяйте эту философию в соответствии с вашей ситуацией и с вашим потенциалом.

Итак, мы говорили с вами о философском воззрении школы Вайбхашика – об основе, пути и результате и подробно рассматривали основу. Как я говорил вам в прошлый раз, представление основы, пути и результата очень важно для развития ума, поскольку показывает вам целостный механизм того, как возможно полностью устранить все омрачения из вашего ума и достичь состояния освобождения. Здесь теоретически доказывается очень ясно, что такое возможно. Все школы: Вайбхашика, Саутрантика, Читтаматра и Мадхьямака дают представление об основе, пути и результате для того чтобы доказать, что достижение таких состояний, как освобождение или состояние будды возможно.

В низших школах представление об основе, пути и результате дается немного грубое, а все более и более высокие школы дают более тонкие представления основы, пути и результата.

Поэтому понимание низших школ очень полезно для понимания воззрения более высоких школ. Не думайте так, что школа Вайбхашика учит философии Хинаяны, а я практик Махаяны, поэтому мне она не нужна. Здесь, если говорить в общем, благодаря представлению основы, вы знаете, как использовать основу. И эту основу с помощью метода и мудрости вы трансформируете в результат. Например, вы берете воду в качестве основы, исследуете какую-то очень грязную воду и приходите к выводу, что грязь не находится в природе этой воды. И если вы знаете, что грязь не находится в природе воды, то вы понимаете, что очень грязная вода может стать совершенно чистой. То есть, исследуя основу, вы понимаете, что такое возможно.

Далее, что такое путь? Здесь, используя какое-то определенное устройство, какую-то машину, вы на самом деле, на практике устраняете эту грязь из воды. Это путь. Если мы рассматриваем пример с водой, то это процесс устранения грязи из воды. Далее, результат – это очень чистая вода. Эта чистая вода уже находится в грязной воде в тот момент, когда она грязная. То есть вода изначально является чистой, но временно она замутнена частичками грязи. Когда с помощью особого устройства вы устраняете всю эту грязь, то чистота воды проявляется. Это то, что в буддизме было открыто две с половиной тысячи лет назад.

Точно так же как о воде в буддизме говорится о вашем уме. Что касается вашего ума, то омрачения не находятся в природе вашего ума. Поскольку омрачения не находятся в природе вашего ума, то на сто процентов для вас возможно обрести совершенно чистое состояние ума. А теперь, как вы можете понять, что омрачения не находятся в природе ума? Если вы на сто процентов убедитесь, что омрачения не находятся в природе вашего ума, то вы с совершенной уверенностью будете знать, что однажды ваш ум может стать совершенно чистым. Такое возможно, ваш ум может стать совершенно чистым. Потому что омрачения не находятся в природе ума. Для вас трудно убедиться в том, что омрачения не находятся в природе ума. С помощью микроскопа вы это увидеть не сможете. Вы не сможете рассмотреть свой ум. А воду вы можете рассмотреть через микроскоп. Как же вы можете обрести убежденность в том, что омрачения не находятся в природе ума? С помощью логических умозаключений. В буддийской философии говорится, что видение на основании таких логических умозаключений является гораздо более точным, чем, скажем, такое видение, как ясновидение.

Я расскажу вам одну историю про двух монахов. У одного монаха было ясновидение, а другой монах был великим логиком. У него было очень хорошее понимание философии. Однажды обоих монахов пригласили в один дом для молитвы. И хозяин этого дома, после того как монахи прочитали молитву, обратился к ним с просьбой: «У нас есть корова, которая скоро родит теленка. Пожалуйста, определите пол этого теленка. И, пожалуйста, определите, как будет выглядеть новорожденный». Первый монах с помощью ясновидения посмотрел и очень точно увидел, что родится телочка, и он сказал, что цвет у нее будет черный, а на лбу будет белое пятно. Тот монах, который обладал логикой, посмотрел на мать и увидел, что мать была совершенно черного цвета, а кончик хвоста у нее был белый. Он использовал буддийскую логику, в которой говорится, что подобная причина дает подобный результат. И он рассудил таким образом: «У моего друга есть ясновидение, он увидел, что родится телочка, это правильно. А вот насчет цвета, скорее всего у нее просто хвост загнут так, что он ложится ей на лоб, поэтому кажется, что на лбу есть белое пятно». Этот монах сказал, что родится телочка, но при этом у нее не будет белого пятна на лбу. У нее кончик хвоста будет белым. Его друг сказал: «Нет, нет, я очень точно вижу, что на лбу будет белое пятно». Другой монах сказал: «С помощью логических умозаключений я вижу еще более ясно, что у нее кончик хвоста будет белым, а не белое пятно на лбу». Оба монаха сказали: «Хорошо, тогда мы поспорим».

Первый монах сказал, что если у нее окажется белым лоб, то есть белое пятно на лбу, то второй монах должен угощать его в течение одного дня, устроить ему вечеринку. А если хвост окажется белым, то тогда он будет кормить своего друга весь день. Так и решили. Когда корова родила, они вместе пришли посмотреть, и оказалось, что, действительно, у этой телочки не было белого пятна на лбу, а вот кончик хвоста у нее был белым. Первый монах спросил: «Как же такое возможно? Как ты это увидел?» На что второй монах ответил: «Я не мог этого видеть, но я использовал логику. Когда я посмотрел на мать, на корову, я увидел, что у нее кончик хвоста был белым. Поэтому я, зная, что у тебя есть ясновидение, понял, что ты видел хвост этой телочки, который загнулся так, что белое пятно оказалось на лбу».

То есть с помощью логических умозаключений можно увидеть что-то более точно, чем напрямую, скажем, своими глазами. В буддизме говорится в отношении нашего зрительного познания, что своими глазами из-за определенного расстояния или из-за определенной ситуации мы можем увидеть что-то не точно. А что касается логики, то здесь нет разницы в отношении расстояния или времени или какой-то ситуации. С помощью логики вы всегда можете прийти к очень точному пониманию.

Какое вы можете использовать умозаключение, чтобы со стопроцентной убежденностью прийти к выводу, что в природе вашего ума нет омрачений? Логика здесь следующая: во-первых, вам нужно понять следующее – жар находится в природе огня. Поэтому везде, где есть огонь, есть и жар. Если нечто является природой объекта, то везде, где есть этот объект, например, как этот огонь, то везде должна находиться его природа, такая как жар. Если огонь иногда был бы горячим, а иногда не был бы горячим, то тогда это ясно показывало бы то, что жар не находится в природе огня. Это очень ясная логика. Если нечто является природой, то оно всегда должно присутствовать.

А теперь взгляните на свой ум. Например, если гнев находится в природе вашего ума, то тогда по логике вы всегда должны были бы злиться. Но поскольку в вас не присутствует гнев все время, иногда, наоборот, вы чувствуете сострадание, это на сто процентов доказывает то, что гнев не находится в природе вашего ума. То есть все эти логические умозаключения сводятся к вашему собственному прямому опыту. Это не просто «слово цепляется за слово» и так далее. Если бы вы чувствовали гнев все время, то это бы было стопроцентным доказательством того, что гнев находится в природе вашего ума. Но поскольку вы не испытываете гнев все время, а иногда наоборот испытываете сострадание, то это на сто процентов показывает то, что гнев не находится в природе вашего ума.

Тогда вы можете прийти к очень хорошему убеждению в том, что и гнев и все остальные омрачения на сто процентов не находятся в природе вашего ума. Все они возникают из-за условий. Если происходит встреча с плохими условиями, то порождаются все эти омрачения. Поэтому думайте так: «Я могу уменьшить свои омрачения, если не позволю себе встречаться с плохими условиями». Васубандху говорил о том, что для тех, кто не может устранить причины омрачений, вначале очень важно не встречаться с шестью условиями, которые провоцируют возникновение омрачений. Эти шесть условий для вас знать очень важно. Если в повседневной жизни не встречаться с этими шестью условиями, то ваш ум всегда будет спокойным и умиротворенным. Это лучший способ защитить свой ум. Хотите узнать об этих шести условиях? Это полезно для вашей повседневной жизни. С этого момента не позволяйте своему уму встречаться с этими шестью условиями и естественным образом, сразу же ваш ум станет более здоровым.

Я не святой человек. У меня есть причины омрачений. Но эти шесть условий я не пускаю в свою жизнь. Поэтому я всегда счастлив, спокоен. Это очень полезно. Это реально. Для вас в двадцать первом веке это практично, вы можете не позволять своему уму встречаться с этими шестью условиями. Эти шесть условий делают вас более несчастными, и это на сто процентов, правда.

Итак, первое условие – это не смотреть на объект омрачения. Здесь вам нужно помнить о трех обезьянах Махатмы Ганди. Обезьяны Махатмы Ганди – это три обезьяны, одна из которых закрыла глаза, другая закрыла уши и третья зажала рот. Здесь как раз речь идет о трех условиях омрачений. В дополнение к ним есть еще три других условия. Это очень полезно в вашей повседневной жизни. Вам не нужно лезть в чужие дела. Пусть другие делают, что хотят. «Что они делают? Что они купили? Чем они занимаются?» – это не ваше дело. Нужно смотреть на себя: «Что я думаю?» Нос нужно «направить» внутрь. «Это я неправильно думаю!» Когда вы говорите: «Он так думает, он так думает. Какой кошмар!» Это неправильно. Лучше в себя смотреть. Тогда ваш ум будет спокойным, и другие люди будут счастливы. «Как хорошо! Мой сосед ко мне не лезет». Ему хорошо, и вам тоже хорошо.

Обезьяна с закрытыми глазами не говорит, что не нужно смотреть вообще, она говорит, что не нужно смотреть на злое. Не смотрите на ошибки других людей, это не ваше дело. В прошлый раз я написал одно стихотворение, которое раскрывает секрет счастья бодхисаттвы. В этом стихотворении говорится: «Смотрите, как смотрит бодхисаттва, почувствуйте, как чувствует бодхисаттва, думайте, как думает бодхисаттва, тогда вы всегда будете счастливы». Следующее четверостишие: «Бодхисаттва всегда видит хорошее в других. Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим. Бодхисаттва всегда думает о счастье других. Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив». Запомните эти слова, это стихотворение, они раскрывают секрет того, как вам все время быть счастливым.

В этом стихотворении косвенно говорится о том, что вам не нужно встречаться с шестью условиями, порождающими омрачения. Наоборот, смотрите на хорошее, и для вас от этого будут одни лишь преимущества. Так же как бодхисаттва, никогда не смотрите на что-то плохое в других и смотрите только на хорошее в других. Это похоже на то, как вы ходите на рынок покупать фрукты. Когда вы идете на рынок купить фрукты, то, что вы делаете? Вы смотрите и выбираете только хорошие фрукты. Вы не ищете: «Где этот самый плохой фрукт?» Вы ищете, где самые лучшие фрукты: «Этот фрукт плохой, но это его дело. Это не мое дело». Вы смотрите только на хорошие фрукты. Потому что вы знаете, что это вам выгодно. Вы берете только хорошие вещи, это вам выгодно. Поэтому вы так поступаете. А здесь вы так не хотите делать. Это неправильно. Всегда так надо делать.

Всегда смотрите только на хорошее в других, и у вас всегда будет хорошая память. Недавно врачи в Америке анализировали: когда у больных людей «хорошая» память, их лечение идет очень быстро; когда у них много «плохой» памяти – беда. Таких людей очень тяжело лечить. Это наука. Это не буддизм. Ученые говорят, что это на сто процентов так. Поэтому в человеческой жизни «хорошая» память – это очень важно. «Хорошая» память, откуда возьмется? Нужно смотреть на хорошие вещи. «Плохая» память – беда. Откуда она? Когда смотришь на плохие вещи. «Он мне так сказал, они мне так сказали. Меня никто не любит» – это не нормально. Это ваша повседневная практика, я говорю вам о ней, и пообещайте мне, что будете поступать именно так. Это вам полезно. Вам это подходит.

Я не даю вам очень высокую дозу, которая вам не подходит. Если я скажу вам: «Любите других больше чем себя», то это вам не подходит. Это слишком высокая доза. Завтра утром вы скажете: «Геше Тинлей сделал меня самым бедным человеком, вчера я все отдал другим,

сегодня у меня ничего нет». Это вам не подходит. Пока так не надо делать. А такую практику вы сможете выполнять. Пообещайте, что вы никогда не будете смотреть на зло, на что-то плохое в других, а всегда будете видеть только хорошее в других. Даже если у человека будет самый плохой, самый тяжелый характер, нужно сразу смотреть на его хорошие качества. Постарайтесь увидеть его хорошие качества. У любого человека есть одно или два хороших качества. У каждого есть какое-то хорошее качество. Человек может быть скромным, добрым, но с очень тяжелым характером. Но если он добрый даже на двадцать процентов – это тоже хорошо. У всех есть свои хорошие качества.

Тогда вы будете думать: «О, как хорошо! Я всю жизнь получал учение от моего Учителя, а он два-три раза слушал. У него такие хорошие качества, как хорошо! Мне стыдно. Такой Учитель! Всю жизнь я его слушаю, а таких хороших качеств у меня нет, а у него есть. О, как хорошо!» Это нормальный здоровый образ мысли. Если вы думаете: «Я старый ученик, я много слушаю учение, а он новый, он многого еще не понимает», то вы хуже, чем этот новый ученик. Вот так не думайте. Я тоже о таких вещах никогда не думаю. Когда я думаю, что я учитель, вы мой ученик, я не думаю о том, что делаю для вас нечто очень полезное. Я думаю: «Кто знает? Возможно, вы мне помогаете». Бодхисаттвы видят меня и говорят: «Геше Тинлей дает учение». Когда я должен давать учение, я читаю книги. Поэтому вы мне помогаете. Вот как надо думать. Тогда ум всегда будет скромным. Высокомерным никогда не будет. Это первое. Я так думаю. Вы тоже так думайте. В этом для вас ничего трудного нет. Это легко. Это не мешает вашим делам.

Итак, первое: никогда не смотрите на плохое в других. А всегда замечайте только хорошее в других. Второе – это обезьяна, у которой закрыты уши. О чем это говорит? Это не говорит о том, что не нужно слушать вообще. А говорится: не слушайте злое. Если кто-то говорит что-то плохое о других, не слушайте это. Ваши уши – это двери в ваш ум. Когда кто-то говорит что-то неправильное, нехорошее, не слушайте это. Иначе вы открываете двери своего ума, и ваш ум становится загрязненным. Если на улице ветер и летит множество мусора, то для вас самое лучшее – просто закрыть в доме дверь. Если вы откроете эту дверь, то в доме вашего ума появится очень много мусора. Вы, люди, не знаете, как закрывать свои уши, и поэтому я вижу, что в вашем уме очень много мусора. Этот мусор потом делает вас несчастными. Итак, не слушайте злое.

Я приведу вам пример. В одной семье все собрались на вечеринку вместе с матерью. Все члены семьи были очень рады, они кушали за столом, когда раздался телефонный звонок. Когда мать сняла трубку телефона, ее подруга сказала: «Света говорит про тебя то-то и то-то, и не только Света, Таня про тебя так же сказала». После этого у мамы лицо стало красным-красным. Откуда пришло это омрачение? Омрачение есть – значит, есть причина. Достаточно слова для того чтобы это омрачение проросло. Итак, ее лицо краснеет, она кладет трубку телефона, у нее плохое настроение и она говорит всем: «Уходите!» То есть она рушит счастье всех. Рушит счастье всех из-за одного омрачения. Все несчастны, все умолкли.

В вас сидит злой дух. У нас у всех есть злой дух. Пока он спит, это очень хорошо. Когда его разбудят, он не дает вам спокойно жить. Когда определенные условия не возникают, то ваш злой дух спит, и это очень хорошо. Пусть он спит, оставьте его. Все ваши омрачения – это злой дух, очень опасный злой дух. Хорошо, когда он спит. Что его пробуждает? Это происходит в тот момент, когда вы слушаете что-то злое. На злое смотреть – разбудить злой дух. Злое слушать – разбудить злого духа. Поэтому на злое не смотрите, если не хотите разбудить злого духа. Когда вы его разбудили – это очень опасно. Когда этот злой дух просыпается, вы превращаетесь во врага для самих себя. Это самое страшное.

Чужих людей, врагов мы видим очень явно, но когда просыпается злой дух, человек становится врагом самому себе. Вы тоже так. Когда ваш злой дух разбужен, вы тоже становитесь врагом самому себе. Итак, не слушайте злое от других. В особенности не спрашивайте людей: «А что обо мне говорят другие?» Это очень большая ошибка. «Что про меня говорят там?» Таких вопросов задавать вообще не надо, и даже если они начинают говорить, скажите: «Стоп, стоп. Мне не интересно. Что люди про меня говорят, мне не интересно. У меня нет времени. У меня много других дел. Спасибо, больше мне такой информации не нужно». Ведите себя спокойно. Пусть они плохо говорят. Если вы не слушаете, ничего страшного в этом нет. Ваш злой дух будет спать. Вы спокойны, смеетесь. Как хорошо!

Далее, третье: у обезьяны зажат рот. Тем самым говорится: «Не говорите злое, не говорите плохо о других». Однажды вы скажете что-то плохое о других, второй раз скажите что-то плохое, и у вас появится привычка говорить плохо о других. А когда у вас появится привычка говорить что-то злое, то тогда это ваше зло станет еще более привычным для вас. Итак, когда ваш рот уже практически произнес что-то плохое о других, вы должны сразу же себя остановить: «Нет, не говори!» Это ваша практика! У русских так: когда вам что-то не понравится, где-то в области груди становится как-то щекотно: «Я должен об этом сказать, если я сейчас не выскажусь, мне будет неудобно». А когда сказали, вы думаете: «Фу-у, как хорошо, что я сказал». Это плохая привычка. Не надо говорить. Надо сразу думать: «О, как жалко! Они неправильно поняли».

Иногда надо говорить, но без гнева: «Пожалуйста, не делай так!» Все, этого достаточно! Зачем нужно ругать человека? Если вы все-все плохое ему выскажете, от этого пользы не будет. Даже своим детям такие вещи не надо говорить. Потом детям станет неинтересно. Надо поступать эффективно. Если дети неправильно поступили: «Сын (или дочка), так, пожалуйста, не делай!» Это эффективно. Когда я был маленьким, моя мама делала мне замечания неэффективно. Поэтому я даже не слушал. А когда папа говорил, я всегда соглашался: «Да, да, да», потому что он говорил эффективно. Когда я не правильно делал, он мне сразу говорил: «Сыночек, больше так не делай – это не правильно». Он много не говорил, но мне было очень стыдно. Я обещал: «Все, я так не буду делать». Это было эффективно. Вам такой же совет: много не говорите.

Иногда у нас есть такое: о чужих ошибках мы можем говорить долго-долго, а о своих ошибках много не говорим. Себе это «нельзя» мы не говорим. Другим говорим: «Это нельзя, это нельзя». Это некрасиво. Я вижу это в тибетском обществе, в Бурятии, у русских – везде одинаково. Старая бабушка с дедушкой сидят и говорят: «О, раньше мы такие хорошие были, а сейчас молодые такие плохие, странно одеваются, шорты надевают, на дискотеку ходят. Какие они плохие». Я не согласен: «Раньше вы тоже святыми не были». Себя они так видят: «Раньше мы такие святые были. Сейчас все так плохо». Люди одеваются согласно ситуации. Времена меняются, появляются другие интересы. Молодые – не совсем плохие.

Поэтому надо понимать, что время другое – интересы другие. Пусть они одеваются согласно их интересам. Самое главное, чтобы они не вредили другим. Самое главное, чтобы они много не пили. Вот так думайте, тогда всегда с другими общий язык найдете. Старый человек видит прошлое время, а молодой видит настоящее. Говорить: «Это плохо, этого не надевай. Почему волосы так делаешь? Так нельзя. Как мы раньше делали, так надо делать». Запретите себе так говорить – это вам полезно. Итак, своим ртом не произносите слишком много. В Тибете есть одна очень важная поговорка. В ней говорится, что под влиянием негативных эмоций не нужно говорить что-то сразу же. Если вы скажете, то не сможете забрать свои слова обратно. А если не скажете, то можете сказать это в любое другое время. Поэтому, когда щекотно в груди, не надо говорить. Лучше подумать: «Наверное, я

неправильно понял. Вначале я должен узнать ситуацию точно. Потом я поговорю». А вы сначала ругаете, а потом говорите: «Извини, я был неправ». Это неправильно. Сначала нужно знать всю ситуацию. Это действие вашего рта. Много лишнего не говорите, тогда ваши слова будут эффективными. Редко говорите, редко давайте советы. Слишком много советов тоже не надо давать.

Далее, четвертое условие порождения омрачений – это думать об объекте омрачения снова и снова. Не обдумывайте, не размышляйте на тему объекта омрачения снова и снова. Например, если кто-то сказал в ваш адрес что-то плохое, вы всю ночь обдумываете эту тему, и это неправильно. Вы всю ночь думаете: «Он мне сказал, что я тупой, тупой, тупой, тупой». Вы сами ненормальный. Он сказал это один раз. Зачем нужно об этом думать? Вы сами себя ругаете: «Он мне сказал, что я тупой» Он один раз это сказал, а кто это повторяет? Вы сами повторяете! Вы сами себя ругаете. Зачем это надо? Если кто-то называет вас тупым, думайте: «Если я тупой, то он правильно сказал». Сравните себя с бодхисаттвой, и тогда вы согласитесь, что вы на сто процентов тупой, поскольку находитесь в сансаре: «Если бы я не был тупым, то давно бы стал святым человеком. А я далеко от святого, потому что я тупой. Правильно он сказал. Спасибо большое». Утром нужно поехать к нему и сказать: «Спасибо большое». Он спросит: «Почему?» «Вчера ты меня назвал тупым, и я понял, что я настоящему тупой, но не только я, ты тоже тупой, мы в сансаре все тупые». Это правда. Почему? Потому что если бы мы были умными, то наш ум давно бы стал чистым. У нас очень много омрачений. Поэтому я тоже тупой, вы тоже тупой, все тупые. И это помогает. Да, это правильно.

Потом слово «тупой» вообще станет необидным. О, это правильно. Не принимайте слишком серьезно то, что люди говорят о вас. Не обдумывайте эти темы снова и снова. Это называется «злая память» – злопамятность. Почему у вас очень сильна злопамятность? Например, если кто-то говорит: «Я прошу прощения за то, что совершил такую-то и такую-то ошибку», вы на это отвечаете: «Не только эту ошибку. Год назад ты еще сделал то-то и то-то, а два года назад еще то-то и то-то». Пять лет назад, десять лет назад. Вот такая память. На добрые дела у вас памяти нет. Год назад, какие были хорошие вещи, но их вы совсем забыли. Даже вчера кто-то сделал что-то доброе для вас, но вы это забыли.

Почему так получается? Почему у вас злопамятность очень сильна и очень слаба «добрая» память? Потому что ваш ум слишком много обдумывает злое и слишком мало думает о том, что люди делают хорошего для вас. Это такой механизм. В нашем уме нет такого, что «злая» память отлично работает, а «хорошая» память работает плохо. Они работают одинаково. Вы подкрепляете «злую» память, постоянно думая: «Он мне так сказал, он мне так сказал, год назад он мне так сказал, десять лет назад он мне так сказал. Он мне так и так делал». Вы так думаете, поэтому и не забываете. Это как песня в телевизоре, которую вы один раз послушали, второй раз послушали, и потом вы ее хорошо помните. Это привычка. Так устроен наш ум. То, что я вам говорю, – это факт. Если вы один раз услышите что-нибудь хорошее, все, вы об этом не будете думать. Поэтому вы этого и не вспомните. Поэтому у вас нет «добрый» памяти.

Итак, с этого момента, в чем состоит ваша практика? Что бы люди ни говорили плохого, что бы люди ни делали плохого, прощайте их! Это самая лучшая практика. Самая лучшая. Это буддийская практика. Иисус Христос очень сильный упор делал на прощение. Когда я вижу учение Иисуса Христа, я понимаю, что это настоящее буддийское учение. Он точно был в Тибете три года. В его учении так много от буддийского учения. Прощение – это самое лучшее. Итак, не держите в памяти то плохое, что говорили о вас другие, а подумайте, что они сказали это из-за неведения, из-за омрачений.

Когда, например, ваша пьяная мать ругается, говорит что-то плохое, вы помните, что это не она говорит, это говорит ее «водка». Подумайте: «А, ничего страшного!» Завтра утром не вспоминайте ее слов. Вы знаете, что это не мама говорила, это водка говорила. Завтра утром вы не будете говорить: «Мама, вчера ночью ты мне так сказала», потому что это водка говорила, а не мама. Точно также все живые существа страдают под властью «водки» омрачений. Когда приходят омрачения, они могут убить себя, а если вам плохое говорят – ничего страшного. Про это нужно помнить. Все живые существа под влиянием омрачений способны убить себя, потому что они в это время – самые ненормальные люди. Если вам одно-два плохих слова сказали, зачем на это обижаться? Думайте так: «Это не сам человек сказал, это его омрачения. Он меня любит, она меня любит. Это омрачение вместо него говорило». Тогда у вас сразу ум спокойным станет и простит, не будет даже об этом думать. Это ваша практика.

Вам полезно всегда прощать и «злую» память не держать. Даже ученые говорят, что она создает депрессию. Вся ваша депрессия, плохое здоровье – все это злопамятность. Это яд. Даже ученые говорят на сто процентов: «Это яд». «Добрая» память – это причина здорового тела. От этой доброй памяти ваше тело расслабляется. Здоровое тело, здоровый ум – все это от «доброй» памяти. Таков механизм. Выполняйте эту практику, и день ото дня вы будете становиться все более и более счастливыми. Эта доза лекарства вам подходит сейчас, когда я даю вам учение. Это подобно тому, как подлинный доктор поставил вам диагноз и прописывает вам лекарства в соответствии с вашим диагнозом. Это для вас более эффективно, чем просто прийти в аптеку купить какие-то лекарства.

Если вы, например, решите: «О, я сегодня буду пробовать эти красные лекарства!» – это очень опасно. В учении Будды очень много томов. Если вы возьмете один из них, что-то прочитаете и решите: «Вот сегодня я буду делать эту практику», то это не будет для вас полезным. Это только навредит. Поэтому без Учителя практикой нельзя заниматься. В аптеке с этим строго, без разрешения врача нельзя купить лекарство, потому что это навредит вам больше, чем принесет пользы. Если вы без Учителя занимаетесь практикой, то ваша голова станет ненормальной. Ваша голова и так плохо работает, а через буддийские книги станет еще более ненормальной.

Итак, ваша практика в том, чтобы каждый день думать о том хорошем, что делают для вас другие. Это ваша практика. Это очень полезно. Когда вы были маленькими, когда вы не умели кушать, кто делал добрые дела? Папа, мама вас кормили. Языка вы не знали, это была для вас чужая планета. Вы из другой вселенной пришли. И когда на чужой планете родились, слов не понимали, как еду готовить не знали, даже, как есть, не знали. Только папа и мама вас кормили. Не один и не два года. «Папа и мама так добры ко мне!» – вот так думайте, и ваше лицо будет сиять. Больше любите своих папу и маму. Помните об их доброте: «Я обязательно отблагодарю их за их доброту! Это основной смысл моей жизни». Тогда ваша жизнь будет очень здоровой жизнью. Тогда направление вашей жизни будет правильным направлением: вы ищете работу и думаете, что самая первая цель моей работы – это отблагодарить моих родителей за их доброту.

Раньше в Тибете дети слушали учение, поэтому многие из них так думают. Когда они заканчивают учебу, они говорят: «Я хочу работать». Почему? «Я хочу отблагодарить своих родителей. Они были ко мне очень добры. Сейчас – моя очередь. Я далеко поеду работать, но все деньги я буду отправлять моим папе и маме». Поэтому много тибетцев уехало работать в Европу, Америку, чтобы деньги посылать своим папе и маме. Там они могут красивую машину купить и гулять, но они этого не делают. Вот такое отношение. Вам надо так же поступать.

Далее, пятое – это привычка. Не приучайте свой ум к негативному образу мышления, и все время осваивайте позитивный образ мышления. Для этого вам нужно понять, что негативные состояния ума – это яд. Их сущность – это яд. Причина – это ошибочное состояние ума. Их функция в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Такова реальность негативных состояний ума. Вы можете спросить об этом психологов, и они скажут, что это правда. Все негативные состояния ума возникают на основе ошибочного понимания. Европейские психологи не учили буддийскую философию, но они проанализировали и пришли к выводу, что, когда человек сильно злится, он не видит вещи объективно. Например, человек не такой плохой, но когда он злится, он делает много плохого. Он видит вещи преувеличенно, необъективно, и у него возникает гнев.

Далее психологи провели анализ и пришли к выводу: когда люди сильно привязаны, они тоже не могут объективно воспринимать ситуацию. Когда, например, ребенок привязан к объекту, к своей маме (а она страшная, некрасивая), ребенок говорит: «О, моя мама очень красивая!» Все смотрят – ничего особенного нет. Почему ребенок преувеличивает этот объект? Он думает, что этот объект сделает его счастливым. То есть он преувеличивает свойства объекта от неправильного понимания. Любое негативное состояние ума, если оно возникает, то возникает из ошибочного состояния ума. Поэтому такое состояние ума – это ненормальное состояние, поскольку возникает из-за чего-то ложного. Поэтому оно называется ядовитым состоянием ума, также оно очень глупое. Поскольку оно возникло из чего-то ошибочного, то его сущность – это глупое состояние ума. Например, если кто-то сильно злится, то он становится очень глупым. Вы можете записать те слова, которые он произносит и на следующее утро дать их ему послушать. Этот человек скажет: «Может быть, я глуп, но я не настолько глуп. Я бы никогда такого не сказал».

А позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума. Это нормальное состояние ума. Поэтому их сущность – это лекарство и здоровое состояние ума. Поскольку это здоровое состояние ума, то их функция в том, чтобы делать вас счастливыми и делать счастливыми других. Поэтому для вас должно быть очень ясно: как только у вас возникает позитивное состояние ума, сразу же приучайте свой ум к этому позитивному состоянию, а при возникновении негативного состояния ума, не привыкайте к нему. Сразу же говорите ему: «Уходи. Ты ядовито. У меня достаточно проблем, ты создаешь мне еще больше проблем».

Никогда не используйте негативные состояния ума для того, чтобы решить свои проблемы. Это самая большая ошибка. В нашей повседневной жизни один может злиться, кричать и от этого другой сразу притихнет. Тогда первый подумает: «Когда я просил, он меня не слушал, а когда закричал, сразу послушался. Буду теперь так поступать». Здесь может получиться так, что один человек вас послушает. Но когда вы во второй раз что-то такое скажете, то ситуация станет только хуже. Это как правила вождения автомобиля. Например, один раз на дороге вы нарушили закон и быстро приехали. При этом вы подумали: «О, как хорошо!» Во второй раз вы так сделаете, в третий раз... С самого начала, никогда не нарушайте правила! Один раз нарушите, когда милиции не было и подумаете: «О, как хорошо! Я быстро приехал!» Во второй раз быстро приедете, но в третий раз так уже не получится.

Я расскажу вам анекдот. Один мальчик ехал на велосипеде и увидел своих друзей. Он решил проехать перед ними без помощи рук. Получилось интересно. Потом он ноги убрал. Ехал так без рук, без ног и упал. А когда встал, зубов тоже не было.

Это относится к негативному образу мышления, оно может вам немного помочь, но в конце вас ждет только беда. В прошлом никто не обретал безупречного счастья посредством использования негативного состояния ума. Ситуация будет только хуже и хуже, и это я могу

вам сказать с уверенностью на сто процентов. В настоящем ситуация такова и в будущем будет так же. Только позитивные состояния ума, хотя они не решают проблемы сразу же, но они будут решать проблемы в самом их корне. Это самое надежное. Не нужно бояться. Вам нужно сказать себе: «С этого момента все свои проблемы я буду решать только с помощью позитивного состояния ума. Я никогда не буду использовать негативные состояния ума, как метод обретения счастья. Я буду использовать только позитивные состояния ума для решения проблем и как метод обретения счастья». Это самая высшая нравственность, и нет нравственности выше, чем эта. Это то, что говорится в моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике». Не используйте негативные состояния ума, используйте только позитивные состояния ума, и нет нравственности выше, чем эта.

Вы думаете, что нравственность предполагает то, что вы не смотрите телевизор, никуда не ходите, просто сидите скромно. Сидите дома, не кушаете. Но это не мораль, это самоистязание. Так не надо делать. Вы можете кушать, можете танцевать. Ничего плохого в этом нет. Молодым танцевать хорошо. Я вам разрешаю. Но слишком долго не надо, а то болеть будете. До двенадцати часов танцуйте, потом домой езжайте. Танцевать можно, петь можно, кушать можно. Самое главное – не используйте негативные состояния ума. Используйте только позитивные состояния ума. Будьте позитивными, будьте счастливы и делайте счастливыми других. Это нравственность.

Не пейте ничего вредного для вас, например, не пейте водку. Пейте сок, чай. Это вам полезно. Не пейте водку, не курите – это не хорошо для вашего здоровья и также не полезно для других людей. Вам нужно быть счастливыми. Вы можете быть счастливы без курения. Зачем вам нужно курить? Курение, алкоголь – это очень низкий уровень счастья. Настоящее счастье – когда ваш ум здоров. Когда все друзья вместе, когда шутите, вместе кушаете, потом идете танцевать, это счастье. Я с этим согласен. Когда водку пьют, голова становится ненормальной. Потом ругаются, потом дерутся. Это несчастье. Это то, что я хотел бы вам сказать.

Вам нужно понимать, что самая высшая буддийская нравственность – это никогда не использовать негативные состояния ума, а всегда использовать только позитивные состояния ума. Необязательно такой человек должен быть монахом. Любой человек должен придерживаться такой нравственности. Но в наше время люди думают, что нравственность – это что-то имеющее отношение к монахам или к монахиням, но это не так, это неважно. Нравственности должен придерживаться любой человек высокой этики. Если в вашей жизни вы придерживаетесь определенных принципов нравственности, вы принципиальный человек, то это поможет обрести вам высокий уровень счастья.

Далее, шестое. Шестое для вас немного трудно, это немного для более продвинутых практиков. Для вас необязательно придерживаться сразу всех шести условий. В настоящий момент вы не сможете придерживаться всех шести. В шестом условии говорится, что покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Для тех, кто хочет развить свой ум до очень высокого уровня, для них очень важно оставить родину. Но не для вас сейчас, а тогда, когда вы будете готовы добиться очень высокого развития ума, тогда вам нужно будет покинуть родину. Если вы все время будете проводить в Иркутске, то вы не сможете добиться высокого развития ума. Почему? Тхогме Зангпо в «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» говорит: «На родине, где вы пребываете, по отношению к друзьям привязанность течет, как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь, от этого ум становится слеп из-за неведения. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы».

Так вы покидаете родину и пребываете в уединении, как Миларепа. Это самые лучшие условия для пресечения омрачений. Если вы смотрите наверх, то видите высокую гору, если

смотрите вниз, то видите долину и животных. Там у вас нет врагов, нет друзей. Никто не говорит о вас ничего плохого и ничего хорошего. Вы довольствуетесь тем, что у вас есть. Живете очень просто, питаетесь очень просто. Тогда вы сможете развить свой ум до очень высокого уровня. Поэтому Тхогме Зангпо в «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» говорит, что когда вы пребываете в уединении, то естественным образом в вашем уме становится меньше концептуальных мыслей. Нет врагов, друзей. «Он так сказал, а он так сказал». Ничего этого нет. Телевизора нет, телефона нет. Вы спокойны. Концепций становится меньше. Потом понимаешь, что все эти мирские концепции – это детские игрушки. В уединении мыслей становится меньше. Тхогме Зангпо говорит, что, поскольку концептуальных мыслей становится все меньше, то ум становится все яснее и яснее, острее. Когда в миру вы сидите, медитируете, вы все находитесь под влиянием друг друга. А когда вы в уединении сидите на высокой горе, вы можете посмотреть вниз и увидеть, что в Иркутске люди как тараканы. Утром в семь часов они как тараканы бегают, что-то делают, потом обратно бегут: кушают и спят. Когда я в горах сидел в медитации, я посмотрел на индусских людей. Дождь идет. Они что-то там делают, бегают, бегают. Ради чего? Дождь идет, они бегают туда-сюда. Я думал: «Ой, ой, ой. Когда я был внизу, там, я не понимал этого. Я тоже так бегал туда-сюда. Мне казалось, что это важно, что я опоздаю. Еще сюда надо». Это все маленькие мирские цели. В уединении нет зависти, чувства соперничества, все омрачения убегают. Когда сидишь так, высоко в горах, думаешь: «О, раньше я, сколько времени тратил напрасно! О, как хорошо!» Когда в горах сидишь, другой ум открывается.

Поэтому пребывание в уединении является очень-очень мощным средством для раскрытия вашего ума, чтобы вы смогли смотреть на свою жизнь из другого измерения. Тогда вы сможете увидеть, что по-настоящему важно, и детские действия вы не будете расценивать как очень важные. Тогда в вашем уме ни одной капли зависти не будет. Если у кого-то будет красивая машина, вам будет все равно. Вы будете понимать, что это детские игрушки. У вас не будет зависти. Вы будете думать: «Жалко. Он эти вещи копит, но в будущем ему от них пользы не будет». Настоящее богатство – это мудрость, концентрация, хорошие качества ума, много хороших кармических отпечатков. У него этого нет, а эти вещи – это детские игрушки». У вас не будет даже одной капли зависти. Тогда вы станете наполовину святым человеком. Если вы используете все шесть условий, то становитесь наполовину святыми людьми.

Итак, сначала используйте эти пять условий, то есть не позволяйте себе встречаться с пятью условиями возникновения омрачений. А в отношении шестого условия, я скажу вам, когда придет время, оставить это шестое условие. Сейчас вам очень повезло, на Байкале я создал очень хорошие условия, там есть место для вашей уединенной практики. Здесь вы можете использовать шесть условий в течение, скажем, двух дней в неделю. То есть вы можете ездить на два дня. Это тоже полезно. Потом на один месяц можете поехать заниматься практикой. Для вас это во много раз лучше, чем здесь сидеть. Оттуда вы придете другим человеком. Сначала сразу не надо долго сидеть. Пользы не будет. Два дня, одну неделю, две недели. Слишком много не надо. Потом, когда ваш интерес возрастет, и вы захотите провести там один месяц, скажите самому себе: «Нет, нет, нет, я тебе не разрешаю». А ваш ум скажет: «Я хочу туда». Это правильно. Если вам скажут: «Сиди там один год», тогда вы подумаете: «Я не хочу». Вам нужно начинать с малого. Нужно быть умным. Если вы захотите остаться на две недели, нужно сказать себе: «Нет, не разрешаю, только на одну неделю». Потом ваш ум не захочет уезжать. Это очень хорошо. Мой Учитель говорил: «Когда вы сидите в медитации, когда вам очень там понравится, в этот момент надо остановиться». Я спросил: «Почему так?» Мой учитель ответил: «Когда вы так сделаете, вы захотите еще. Неопытные люди, когда медитируют, останавливаются только тогда, когда они совсем устали. Тогда в следующий раз они уже не хотят медитировать».

Я вам даю очень ценные инструкции. Это для вас как золото. Сейчас много людей дают разные инструкции. Но они сами их не испробовали, а просто прочли в книгах. Потом они вам будут в лицо смотреть и говорить то, что вам интересно. Но это вам не принесет пользы. Мой Учитель тридцать пять лет медитировал в горах. Это его золотой совет. В нем нет ни единой ошибки. Поэтому применяйте его в своей жизни. Когда вы очень счастливы, вы говорите: «Все», – и заканчиваете сессию. Она не обязательно должна быть слишком длинной. Главное – качество. Потом можно расслабиться, потом – опять заниматься. Тогда у вас будет привычка заниматься чистой практикой. Это очень важно. Не обязательно два часа сидеть. Я иногда медитировал один час тридцать минут. Потом говорил себе: «Все, достаточно». Спокойно. Потом следующую сессию я скорее хотел начать. Не обязательно два часа сидеть. Делайте качественно. Тогда вам понравится. Не забывайте об этом.

Итак, когда вы возвращаетесь из Байкальского ретритного центра, у вас должна быть такая мысль: «Я хотел бы вернуться сюда, моя мечта – уехать обратно на Байкал». Сейчас ваш иркутский дом – красивый дом. Вы иркутяне – хитрые, самые последние построили самый красивый дом. Итак, что касается всех шести условий, то их соблюдать вы сможете в будущем, то есть вы также сможете покинуть родину. Покинуть родину, – это не означает, что вы перестаете любить своих родителей, родственников и так далее. Здесь говорится, что вы не слишком много проводите с ними времени, иногда уезжаете оттуда. Тогда у вас будет другое мышление. Люди, которые всегда живут в одном каком-либо местечке, имеют очень узкий кругозор. Они завидуют друг другу. У тех, кто живет в больших городах, такого ума нет. У них чуть-чуть другое видение. Итак, вам нужно быть очень осторожными с этими шестью условиями, из которых порождаются омрачения. Теперь я повторю их снова, в такой же традиции, в которой давал учение мой Духовный Наставник.

У нас в Тибете есть традиция – повторять важные моменты еще раз. Не потому, что вы тупые, а потому что вы их очень сильно запомните. Когда важные вещи папа говорит своему сыну, он повторяет их три или четыре раза: «Ты так делай. Не забывай». Потому что это очень важные вещи. Когда сын три или четыре раза послушает, тогда он правильно сделает, а если один раз послушает, потом пойдет и все неправильно сделает. Пользы не будет. Когда вы имеете дело с деньгами, вы тоже поступаете очень осторожно. Вы говорите: «Еще раз скажи, я еще не все понял». Потому что вы знаете – это очень важно. Вы думаете, что буддийское учение – это не так важно, как банковское дело, деньги. Там вы еще раз уточняете: вдруг это попадет на другой счет? Тогда кошмар будет, поэтому вы говорите: «Еще раз скажи, я еще не понял». Потому что вы знаете – это очень важно. Учение Будды – это еще важнее. Если вы здесь неправильно поняли, тогда вы просидите десять лет в медитации, но ничего не будет: заслуг не будет, пользы не будет, все усилия ушли впустую. Когда вы правильно поняли, вы можете чуть-чуть заниматься практикой, но эффективно. Поэтому повторять – это очень важно. Я вам не рассказываю истории. Если бы я вам рассказывал истории, то тогда один раз было бы достаточно. Тогда второй раз было бы неинтересно. Важные положения нужно три-четыре раза повторить. Почему? Ради того, чтобы вы делали точно, без ошибок. Поэтому нужно повторить два раза, три раза. Поэтому мой Учитель мне повторял три-четыре раза. Для меня это было очень полезно, чтобы потом не ошибаться. Я тоже вам для этого повторяю.

Итак, я вам сейчас расскажу так, что вы не забудете. В первую очередь помните о трех обезьянах. Три слова: глаза, уши, рот – закрыть. Зло не смотреть, зло не слушать, зло не говорить. Три обезьяны. Далее, четвертое – это обдумывание, размышление об объекте омрачения. «Злая» память: он мне так сказал, они мне так сказали. Злопамятность – это когда вы думаете, что он говорит то-то, она говорит то-то. Это четвертое. Пятое – это привычка. Один раз вы так неправильно подумаете, другой раз вы неправильно подумаете, и у вас вырабатывается привычка к неправильному образу мышления. Тогда ситуация

становится еще хуже. Пятое – это привычка, когда вы подумаете на какую-то негативную тему один раз, второй раз, и вы снова и снова думаете, и у вас порождается привычка к негативному образу мышления. У вас появляется привычка к гневу. Если вы хотя бы один день не злитесь, то вы уже не можете нормально жить. Один раз обязательно надо кого-то поругать. А если кого-то один раз не поругаете, думаете: «Срочно надо поругать кого-то, я неправильно делаю». А если поругаете, думаете: «О, как хорошо! Я практикой занимался – ругал». Это неправильно. Один раз поругаетесь, второй раз поругаетесь – себя по рту бить надо. Когда вы хотите поругаться, бейте себя по рту. И вместо того, чтобы ругать других, ругайте самих себя. Почему вы хотите ругать других? Ругайте себя. Зачем вы мешаете другим людям? Вы не один раз, вы много раз мешали другим людям. Себя нужно ругать: «Кто дал тебе право ругать всех этих людей? Ты не наставник по дисциплине». Себя ругайте.

Итак, привычку вашего ума к негативному образу мышления нужно уменьшить и приучить свой ум к позитивному образу мышления. У вас есть две практики. Первая – что касается ваших глаз, то не смотрите на злое, а смотрите только на хорошее в других. Это ваша практика. Смотрите только на хорошее в других, и никогда не смотрите на что-то плохое. Думайте так: «Это не мое дело. Я, как бодхисаттва, буду смотреть только на хорошее в других». Вы всегда будете счастливы. Например, я вижу молодую девушку или мужчину на дискотеке. Они красиво одеваются. Я сижу вместе с бабушкой, и она говорит: «О, смотри, как они одеваются, раньше так не делали, сейчас время упадка» Я смотрю и такого не вижу. Почему? Я смотрю и вижу, что они красиво одеты, сегодня они счастливы, они столько много работали. Пусть они будут счастливы! Раньше вам другие вещи приносили счастье. Сейчас другие интересы. Она подумает: «А, правильно». Бабушка соглашается со мной. Главное: «Пусть они не пьют». Если они пьют водку, с этим я не согласен. Танцевать – я согласен. Пение, дискотека – согласен. Пить, курить – здесь я не согласен. Раньше тоже был не согласен. Вы раньше тоже пили водку? Пили. Тут я тоже не согласен. Раньше они пили, когда молодыми были. Но чуть-чуть по-другому танцевали. Тогда какая разница?

Итак, ваша практика в том, чтобы всегда смотреть только на хорошее в других и никогда не замечать ничего плохого. Пообещайте мне. Это ваша практика. Вторая – слушайте только хорошее, если кто-то произносит что-то хорошее, открывайте свои уши, а если произносится что-то плохое, то закрывайте свои уши и не слушайте. Если кто-то говорит: «Наш буддизм самый лучший, или наше христианство самое лучшее, а другое – плохо», такие вещи не слушайте, тем более если говорят: «О, ваш Учитель такой-сякой». Вообще не слушайте: «Мне неинтересно. Он – мой Учитель. Больше таких слов не говори. Это – яд. Это бесполезно». Слушайте только хорошее.

Далее, третье. Не говорите ничего плохого о других, а говорите только хорошее о других. Это ваша практика. Рот открывайте только ради блага других. Даже ругайте ради блага других. Только ради блага. Из эгоистичного ума ни одного слова не говорите. Если ваше эго говорит: «Хвалите себя», – рот закрывайте. «Нет, не буду хвалить себя». Если мое эго говорит: «Говори о нем плохо». «Нет. Я не буду говорить». Когда ум, заботится о других, возникают любовь, сострадание, и вы даже ругаете кого-то ради его блага. Из доброты ума можно ругать. Из-за эгоистичного ума даже красивые слова не говорите. Это обман. Красивые слова говорите, а желаете человеку плохого. Из-за эгоистичного ума никаких слов не говорите. Это ваша практика. Не думайте о тех положениях, которые порождают у вас омрачения, а думайте о тех темах, которые порождают ваши позитивные состояния ума. В вашем уме есть очень много материала, который является темой для порождения омрачений. Об этом не думайте – это яд. В вашем уме также достаточно материала для позитивного образа мышления. Вот на эти темы думайте. Когда вы думаете на эти темы, то ваше лицо начинает сиять. Это ваш здоровый хороший ум. Это называется аналитической

медитацией. Для этого необязательно сидеть в строгой позе. Думайте всегда на здоровые темы, тогда ваш ум будет здоровым. Когда ум станет здоровым, то и тело здоровым будет. Лицо будет сиять. Вокруг вас будет совсем другая атмосфера. Кошка, собака – все будут рады. Когда вы на неправильные темы думаете, то разбудите свои омрачения. Поэтому вы несчастливы и все несчастливы. Это ваша практика. Обдумывайте только позитивные положения, которые позволяют вам увеличить ваши позитивные состояния ума.

Далее, в повседневной жизни осваивайте позитивный образ мышления и устраните привычку к негативному образу мышления. У вас есть очень много таких негативных привычек. Привычка к зависти, к гневу, к привязанности – это все вам необходимо остановить. Скажите, что это все, как зависимость от алкоголя: «Я остановлю эту привычку!» А как вы можете это сделать? Например, если у вас есть привычка курить, то, как вы можете ее остановить? Вы порождаете сильную решимость: «Я брошу курить». В противном случае вы не сможете ее остановить. Если вы понимаете, что курение вам вредит, то у вас может быть желание перестать курить, но вы не можете перестать курить. И когда вы понимаете, что негативные состояния ума вам вредят, то у вас также появляется мысль: «Я не хотел бы иметь такую привычку». Но одного этого недостаточно.

В дополнение к этому вам необходима очень сильная решимость, подобно духу Чингисхана или русского богатыря. С такой решимостью вы должны сказать себе: «Я не буду». Один день вы принимаете такую решимость, второй день принимаете решимость. Постепенно вы сможете остановить эту привычку. Это ваша практика. Это не помешает вашим повседневным делам. Выполняйте эту практику. В следующий раз, когда я приеду, я увижу, что в вашей жизни произошел очень большой прогресс. Если я дам вам какой-то объект медитации, то я совершенно точно знаю, что в следующий раз, когда приеду, вы не добьетесь особого прогресса. Или, может быть, ваш ум станет даже хуже. Потому что у вас нет таланта к медитации. Я это точно говорю. У вас этого таланта нет. У меня тоже таланта к медитации нет. Но у нас есть другой талант, талан к пониманию философии, талант к изменению образа мышления. Это самая главная цель буддизма. Это очень важно. Зачем нужна медитация? Ради того, чтобы менялся образ мысли. Вот почему нужна медитация. Это тоже инструмент. Самое главное, чтобы менялся образ мысли – это основное. Омрачение сделать меньше, позитивные состояния сделать больше. Это самое главное. Медитация – это 1-5 минут. Это самое главное.