

Итак, породите правильную мотивацию – мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать свой ум безупречно здоровым, с такой мотивацией вы получаете учение. Чтобы сделать свой ум здоровым, очень важно в повседневной жизни выполнять определенную практику, читайте ту ежедневную молитву, которую мы сейчас прочитали и также начитывайте определенные мантры. Также каждый день читайте «Послание, напоминающее о ежедневной практике» – это для вас очень хорошее напоминание о Дхарме. Так ваша жизнь станет значимой, вы будете выполнять какую-то формальную практику, но самое главное – остальное время выполняйте неформальную практику. Сделайте упор на неформальную практику. Неформальная практика вначале – это когда вы следите за своим телом, речью и умом. Вам нужно знать, на что смотреть и на что не стоит смотреть, второе – что слушать и чего не слушать, и также, что говорить и чего не говорить. Естественным образом ваш ум станет спокойным и умиротворенным. Вчера я объяснил вам эти три условия. Итак, в отношении вашего рта мы вчера говорили о том, чего вам не следует произносить и сейчас подошли к следующему моменту – о чем стоит говорить. Чего не стоит говорить – это произносить таких слов, которые причиняют боль другим людям, затрагивают их чувства, также увеличивают ваши омрачения. Не слишком много говорите о себе, что я такой-то, умный и так далее, это тоже увеличивает ваши омрачения.

Далее, что вам следует говорить. Вам нужно произносить такие слова, которые создают гармонию в отношениях между другими людьми. Когда вы открываете свой рот, из вашего рта должно исходить только лекарство, полезное для других людей. Что касается правды, если вы просто произносите правду, то одного лишь этого тоже недостаточно, чтобы помогать другим. Иногда, если вы произнесете правду с неправильной мотивацией или в неподходящее время, то этим вы можете навредить другим. Поэтому все время говорить правду – это тоже неправильно и в отношении правды вам также нужно знать, когда ее произносить. Иногда даже неправда, если она соединяется с доброй мотивацией, превращается в лекарство. В этом случае даже эта неправда будет полезна другим людям, и поэтому вам нужно произносить ее. Это нечто очень особенное в буддизме. Во всех религиях говорится – никогда не произносите неправды, всегда говорите только правду, но если вы во всех ситуациях всегда говорите только правду, то в этом случае вы глупы. Например, если вы видели, что мимо вас пробежало животное, скажем, побежало направо, и за ним бежит человек с ножом и спрашивает, куда побежало это животное. Вы говорите: «Я – буддист, я – духовный человек, я должен произносить только правду» и говорите, что животное убежало направо. Тогда вы – глупые буддисты и глупые духовные люди. Некоторые доктора также знают, что если в определенной ситуации рассказать пациенту, что у него в теле обнаружено очень большое количество тяжелых болезней, то у него возникнут проблемы с сердцем. Что такое ложь? Это если вы произносите неправду, чтобы обмануть других, это называется «ложью». Но не вся неправда – это ложь. Иногда полезно говорить неправду, если вы делаете это из сострадания. Это очень хорошо, это не догма, это зависит от ситуации. Тогда вы всегда можете быть честными людьми, а честные люди, это означает, что без эгоизма вы не хотите обманывать других. Если с мотивацией обмануть других вы произносите неправду, то это называется «ложь».

Например, если вы видите, что между вашими соседями – мужем и женой в отношениях дисгармония, вы даете обещание, что создадите гармонию между ними. Так у вас появляется добрая мотивация. Поэтому когда вы встречаетесь с женой, соседкой, то вы говорите: «Вчера я видел вашего мужа (хотя это неправда, но для нее это полезно), ваш муж вас очень любит. Он вами очень гордится». Это лекарство. Потому что эти слова, хотя это неправда, смешаны с добротой. Они возникают из доброты. Поэтому это лекарство. Далее, если позже, спустя два часа, вы встретите мужа, соседа, вы скажете, что вчера я встречался с вашей женой, она очень хороший человек, она вас очень любит, она вами очень гордится. Эти слова через уши проникнут в ум и это будет подобно лекарству. Так, ночь они будут

спать, и это лекарство будет действовать. Наутро, когда муж откроет свои глаза, он увидит рядом очень красивую женщину и подумает, что его жена очень красивая и добрая. Это лекарство. Когда жена откроет глаза, она подумает, что ее муж очень хороший. Их отношения станут лучше. Это называется лекарство. Это ваша практика, куда бы вы ни отправились, когда вы открываете свой рот, то произносите что-то полезное для других. Это ваша практика. Если у вас проявляется эгоистичный ум, и вы уже произнесли какие-то слова, которые навредят другим, то подумайте, не произносите этих слов, останавливайте себя, это ваша практика. Если вы не хотите говорить чего-то полезного для других, то скажите себе: «Произнеси что-то полезное для других». Это ваша практика. Это практика для вашего рта.

Четвертое условие, которое увеличивает омрачения, это думать об омрачениях. Чем больше вы думаете о чем-то омраченном, тем больше у вас увеличиваются омрачения. Темы, которые увеличивают у вас омрачения, не обдумывайте. Какие это темы? Думать о том, что он сказал то-то, она сказала то-то, они сделали для меня то-то и то-то, другие меня не любят, – эти темы увеличивают ваши омрачения. После того, как вы проводите такую негативную медитацию, в течение десяти-двадцати минут или часа, то потом становитесь настоящим злым духом. Таким образом, вы пробуждаете вашего внутреннего злого духа, который является самым опасным злым духом. Самый опасный враг находится не где-то снаружи, а здесь – внутри вас. Ваши омрачения – это самый худший враг, самый опасный аферист находится не где-то снаружи, а здесь. Ваши омрачения – это самый худший аферист. Сколько раз они вас обманывали. Они у вас отбирали все. Нет афериста хуже, чем ваши омрачения. Они демонстрируют вам такой идеальный план, но в результате вы не обретаєте ничего.

Почему в нашем мире разразился экономический кризис, исследуйте это, все профессионалы исследуют этот вопрос. Они исследуют и приходят к выводу, что это происходит не потому, что люди ничего не делают, – все очень активны, и также не потому, что у них нет плана, – у них есть план, у них очень много планов. Тогда почему у них происходит кризис? Профессионалы пришли к выводу, что кризис разразился из-за жадности, из-за омрачений людей. Ваш эгоистичный ум, ваша жадность очень опасны, они все время будут вас обманывать. Нет болезни более опасной, чем ваши омрачения. Все мирские болезни опасны, но ваша внутренняя болезнь самая опасная. Шантидева говорил: «Мирские болезни возникают как нечто новое, а в момент смерти полностью исчезают». То есть, вам не нужно от них избавляться, они сами оставят вас. Ваша внутренняя болезнь – болезнь омрачений. Она происходит с безначальных времен и во время смерти она также отправится с вами. Это постоянная болезнь, она все время с вами. Что касается других болезней, то даже если вы не будете от них лечиться, когда вы поменяете тело, то эти болезни уйдут от вас. А вот омрачения, если вы не примените противоядие, то сами они от вас никогда не уйдут. Вам нужно понимать, что ваши внутренние омрачения – это самая худшая болезнь. Поэтому думайте так: «Как это было бы хорошо, если бы я излечил эту внутреннюю болезнь омрачения. Когда мой ум освободится от этой внутренней болезни омрачений, это будет нирвана. Это безусловно здоровое состояние ума. Тогда мне не нужно будет делать что-то снова и снова, это безусловно счастье».

Что касается всех остальных ваших мирских планов, которые у вас есть, им нет конца, вы все время что-то делаете, снова и снова, но в конце не достигаете ничего. В буддизме материальное развитие сравнивается со строительством дома из льда. Если вы построите такой дом из льда, то окажется, что он очень красив. Вам будет казаться, что этот дом крепкий. Но в действительности он совершенно не крепкий. Из-за погоды, из-за холода, он кажется таким крепким, но если погода изменится, то он просто растает, превратится в воду, и не останется никакого дома. Буддийский главный ответ в отношении того, почему

разразился мировой экономический кризис, состоит в том, что основание, фундамент экономики непрочный, то есть причина не только в жадности, но и в том, что фундамент экономики – это как дом, построенный изо льда. Когда вы полагаете все надежды и все усилия на такой ненадежный объект, в итоге он исчезает. Кроме ума проверьте другие материальные объекты, они очень ненадежны, они каждый миг разрушаются. Сколько бы вы ни старались их развивать, в конце концов, это развитие рухнет, такова природа. Дигнага в тексте «Праманаварттика» – это буддистская наука об уме, говорит о том, что физическое тело, сколько бы вы его ни тренировали, имеет ограничения. Например, если вы тренируетесь в прыжках в длину, то там есть ограничения, вы не можете прыгнуть, например, дальше, чем на два метра и в прыжках в высоту также есть такие ограничения, может быть на два или два с половиной метра вы прыгните, но выше уже не сможете. Позже начнет происходить деградация, поскольку такова природа. Тело и материальные объекты, сколько бы вы их ни тренировали, в конце концов, придут к деградации, поскольку такова их природа, она ненадежна. То есть вы можете стараться делать свое тело красивым, тренировать его, но позже вы начнете стареть, и тело начнет становиться более уродливым, – это природа. Женщины сколько бы ни делали свою фигуру красивой, в конце концов, она станет более уродливой, такова природа.

Если вы хотите, чтобы что-то было вечно красивым, тогда тренируйте надежные объекты, ваш ум – надежный объект, тренируйте его, тогда всегда будете красивыми. Если вы натренируете свой ум, то он очень прочен, он может развиваться до бесконечности, в этом природа ума. Дигнага доказывает то, что возможно достижение состояния освобождения на основе того, что благие качества ума могут развиваться до бесконечности. Он доказывает это. Он приводит очень ясное теоретическое доказательство. Что касается физических объектов, то, сколько бы вы их ни тренировали, они не смогут развиваться до бесконечности, в конце концов, они придут в упадок. У людей есть слабость, поскольку у них не развита логика, их легко обмануть. Поэтому я хотел бы вам сказать, если что-то для вас полезно, то поверить вам в это очень трудно. Если что-то бесполезно, то в это вы верите очень легко, и в этом состоит ваша ошибка. Это слабость людей.

Итак, условие для увеличения омрачений – это когда вы продолжаете думать на темы, увеличивающие ваши омрачения. Что вам с этим нужно делать? Вам нужно устранить всю злопамятность из своего ума, вначале вам необходимо пройти такое лечение, полностью вывести весь этот яд из вашего ума, это очень важно. В настоящий момент у вас феноменальная злопамятность, вы можете помнить, что он или она десять лет назад сказали то-то и то-то. Если вы такое вспоминаете, то у вас феноменальная злопамятность. Если вы помните то, что кто-то сказал вам даже двадцать лет назад, если вы помните, что в такое-то время, такого-то числа мне сказали то-то и то-то, то тогда у вас просто феноменальная злопамятность. Посмотрите, в настоящий момент в вашем уме нет доброй памяти, очень слабая добрая память. Если я спрошу мужа и жену, например у жены спрошу: «А что хорошего сделал для вас ваш муж?» Она задумается: «А что он для меня сделал хорошего?» Это признак очень слабой доброй памяти. А если я спрошу: «Что плохого сделал для вас ваш муж? Какие совершил ошибки?» Жена сразу же выдаст целый список всех ошибок. Не написанные, конечно, наизусть произнесет все эти ошибки. Такой механизм справедлив не только для жены, но также и для мужа. Дети не помнят то хорошее, что для них делают их родители. Если у них спросить: «А какие ошибки совершили ваши родители?» – то дети тоже сразу же перечислят целый список. Это нужно изменить, это нечто небольшое, что изменить легко, если вы это измените, то тогда вы сможете изменить что-то большее. Сначала старайтесь изменить что-то не очень для вас трудное, сделайте себя лучше, а затем переходите к чему-то более трудному. Здесь вам нужно понимать механизм, здесь ситуация состоит не в том, что ваша злопамятность функционирует очень хорошо, а добрая память очень слабая, это не так. Обе памяти – добрая и злая – функционируют одинаково. Тогда

возникает вопрос, а прочему происходит так, что злопамятность работает очень хорошо, а в отношении доброй памяти вы ничего не помните. Здесь основание состоит не в функции ума, а в том, что вы постоянно думаете о плохом, вспоминаете об этом снова и снова. Когда вы вновь и вновь обдумываете те ошибки, которые допустили по отношению к вам другие люди, то таким образом, вы их как бы заучиваете, и у вас эта злопамятность становится феноменальной. Что касается того доброго, что по отношению к вам сделали люди, то вы забываете об этом сразу же и не думаете об этом. Вы не обдумываете это. Из-за этого у вас проблемы со здоровьем. В наше время биологи, ученые исследуют этот вопрос и говорят, что если у человека сильна злопамятность, то ему очень трудно лечить свое тело, лекарства не помогают злопамятным людям. А если у человека добрая память, то лечить его легко, лекарства оказываются для него эффективными. Можно сказать, что злопамятные люди в жизни несчастливы, а люди с доброй памятью счастливы. Итак, если вы не хотите страдать, то устраните злопамятность, это яд, самый страшный яд.

Как устранить эту злую память? Вы хотите об этом знать? Это просто, это нетрудно и ответ на этот вопрос – прощение. Прощение – это очень эффективный ход в вашей жизни. Вы, наверняка, слышали об этом раньше. Иисус Христос говорил о прощении. Вы не понимаете, насколько это сильный инструмент, вы думаете, что это не так важно. На самом деле, в жизни нет ничего выше прощения. Вы просто слышали это слово, но вы не понимали, в чем на самом деле смысл прощения. Только сильные люди могут прощать ошибки других людей. Силен тот, кто понимает механизм того, что прощение очень полезно и для него и также для других. Это самое лучшее лекарство. Вам нужно научиться, как прощать других. Если вы сможете прощать других, то день ото дня будете все более и более счастливыми. Я практикую таким образом, и я хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Это одна из самых существенных основополагающих практик и в христианстве и в буддизме. Посмотрите учение Иисуса Христа, и вы увидите, что он произносит очень много буддийских наставлений. Хотя он говорит нечто похожее на иудаизм, но, в конце концов, он произносит нечто иное, например, он говорит, что все создано богом, но при этом бог находится не где-то вовне, а внутри нас.

Это настоящая буддийская философия. Наше позитивное состояние ума – это бог, а наше негативное состояние ума – это злой дух. Все наши страдания созданы этим злым духом, этими негативными состояниями ума. Все наше счастье происходит из позитивных состояний ума – это бог, это создатель нашего счастья. Один из создателей нашего счастья – это прощение. Есть очень много позитивных состояний ума, одно из них – это прощение, и как только вы обретете прощение, то сразу же станете счастливее, потому что это создатель вашего счастья. Итак, сегодня начните эту практику. С этого момента я прошу вас, пожалуйста, простите всех тех людей, которые допустили по отношению к вам ошибки и которые сделали что-то плохое по отношению к вам. Простите их. Скажите: «Я вас прощаю, вы совершили такое, потому что находились под контролем омрачений, это омрачения плохие, а не вы. Это ваши омрачения сделали вас несчастными, почему же я должен удерживать гнев на вас? Я вам все простил. Вы являетесь жертвой своих омрачений». И таким образом простите всех живых существ. Если вы думаете, что мое учение для вас полезно, что я добр по отношению к вам, то думайте, что все люди, которые вредили вам, делали что-то неправильное по отношению к вам, что все они – мои матери. Думайте, что они мои матери. Думайте так: «Я прощаю матерей геше Тинлея. Хотя она сделала что-то не так, но ее сын по-настоящему помог мне. Поэтому я прощаю».

Таким образом, я прошу вас простить всех живых существ. В вашем уме злопамятность – это как в компьютере, если вы прощаете, то вы как бы удаляете всю эту информацию. Вы можете ее удалить. У вас такое появится снова, но вы снова прощайте, снова будет появляться, снова прощайте и, в конце концов, обиды у вас уже не будут возникать. Тогда

ваша злопамятность будет совершенно пустой, и если вы проверите пространство своего ума, свою злопамятность, то окажется, что там пусто. Тогда вы поступаете очень хорошо. Тогда вы вывели весь яд из вашего ума.

Во время казни Иисуса Христа ему в руки и ноги вбивали гвозди, люди причиняли ему боль, произносили что-то плохое, и в это же самое время он всех прощал. Что касается доброй памяти, то она у вас также очень слабая, и я научу вас, каким образом вам создать феноменальную добрую память. Тогда вам не нужно лицемерить, то, что вы думаете внутри, снаружи у вас проявляется точно так же. В тибетском обществе также есть такие люди, которые внутри очень добры, но внешне они ведут себя так, как будто они не очень добрые, это феноменальные люди. Так вам нужно вести себя по отношению ко всем живым существам – быть добрыми внутри, а внешне ведите себя в соответствии с ситуацией. Не будьте слишком мягкими снаружи.

Теперь, что касается доброй памяти. Что бы люди ни сделали хорошего по отношению к вам, никогда не принимайте это как должное. Это очень большая ошибка. Если кто-то сделал что-то хорошее, например, ваши родители, то все время помните, что они проявили по отношению к вам такую доброту и никогда не принимайте это как должное. Никто вам не должен, постоянно держите эту мысль у себя в голове. Никто и ничего вам не должен. Вы все время ждете, что вам будут помогать, и если помогают, вы воспринимаете это как должное и требуете, чтобы помогали все больше и больше, наглее. Такое отношение возникает из-за мысли, что этот человек должен так поступать. Вам нужно себе сказать, что мне никто ничего не должен. Что касается всей доброты, которую другие проявляли по отношению к вам, то вы можете записать это у себя в голове и всегда об этом помнить. Помните о том, что по отношению к вам сделали другие люди, в особенности помните о доброте своих родителей. В буддизме говорится, что помнить о доброте родителей, помнить о доброте Духовного Наставника очень важно. И помнить о доброте живых существ тоже важно.

Посмотрите в «Послании, напоминающем о ежедневной практике», там у меня говорится о том, что нужно помнить о доброте Духовного Наставника, помнить о доброте живых существ. Это очень важно. Когда вы помните об их доброте, то внутри у вас появляется такое чувство – желание отблагодарить их за их доброту. У вас в уме появляется какая-то совесть. В наше время у людей вообще нет совести и благодарности. Поэтому каждый день вспоминайте о доброте своих родителей и живых существ. И думайте, что один из смыслов вашей жизни – это отблагодарить их за доброту. Тогда вы станете очень особыми людьми. Даже, если вы работаете, вы думаете: «Я работаю, чтобы заработать денег и отблагодарить моих родителей за их доброту». Тогда вы духовный практик очень высокого уровня. Вы намного лучше того человека, который медитирует днем и ночью и не обращает внимания на свою больную маму. В России я часто вижу, как родители стареют, а дети покупают себе дом, машину, а папу и маму вообще не навещают. Каждый день я это вижу. Бабушка старая стала, пойти в магазин, чтобы купить еды, не может, а дети есть, человек пять-шесть, но никто не приезжает, чтобы помочь своей маме. Это проблема. Некоторые из вас говорят, что они буддисты, медитируют, а родителей своих престарелых забросили. В таком случае, вы не буддист и не духовный человек. В качестве первого шага у вас должно быть такое чувство – желание отблагодарить родителей за их доброту, это очень важно. Есть множество различных уровней смысла жизни, и первый уровень смысла жизни для вас – это желание отблагодарить людей за то доброе, что они по отношению к вам сделали. Если это станет смыслом вашей жизни, то вы станете очень счастливыми людьми.

Второй смысл жизни – это сделать ум безупречно здоровым. Это смысл вашей жизни. Поэтому вы находитесь здесь, в человеческом мире. Чтобы найти такое лекарство, с

помощью которого вы смогли бы полностью исцелиться от болезни омрачений – это главная цель, с которой вы родились как человек.

Далее, конечный смысл вашей жизни – это освободить всех живых существ от болезней омрачений, привести их к безусловно здоровому состоянию ума, – для них это настоящее счастье. Будет очень хорошо, если у вас появится такое желание: «Я хотел бы привести всех живых существ к состоянию ума, полностью свободного от омрачений». Это называется «бодхичиттой». Это самая высшая любовь, высшее сострадание. Любовь – это желание счастья другим существам. Если вы желаете другим обрести временное счастье, например, получить сто долларов или миллион долларов – это не очень высокий уровень любви. Из-за этого миллиона долларов несколько дней они могут быть счастливы, но потом этот миллион долларов исчезнет. Настоящее счастье – это если вы освободите их умы от болезней омрачений, это безусловно счастье. Тогда они бесконечно будут счастливы. Это высшая любовь – желать всем живым существам избавиться от болезней омрачений. Думать: «Пусть я смогу осуществить это» – это называется «бодхичитта». Поэтому нет любви и сострадания выше, чем бодхичитта. Это конечный смысл вашей жизни. Это то, о чем вас учит учение Махаяны. Это учение о смысле вашей жизни, о конечном смысле жизни. Оно учит вас конечному смыслу жизни. Поэтому, что касается доброй памяти, то каждый день вспоминайте о доброте других людей и думайте, что вы отблагодарите их за доброту. Это ваша практика. Очень мощная практика. Она изменит ваш ум в самой глубине. Тогда ваша жизнь изменится. Если вы меняете что-то во внешнем мире, то это ничего не изменит в вашей жизни. Если вы меняете место жительства, то все останется таким же – разницы не будет. Если вы измените свою прическу, то ничего не изменится внутри. Если вы измените свою одежду, то это тоже ничего не изменит. Даже если вы меняете религию, также внутри ничего не поменяется. Обращение в свою веру очень опасно для общества. Это то, что приведет к дисгармонии в обществе. Поэтому я говорю о том, что не нужно надевать шапки различных религий. Не нужно менять религии и надевать соответствующие шапки, а что вам нужно сделать, это внутри изменить свой образ мышления.

Что касается вашей злопамятности, то простите всех, это очень важно. Если вы кого-то не простили, то вновь ругайте себя, скажите себе: «Прости всех». Шантидева говорит, что живые существа, находящиеся в омрачении, не имеют контроля. Мудрые люди, анализируя это, никогда не злятся на живых существ. Мудрые люди, анализируя это, никогда не удерживают злопамятность на них. Потому что у них нет контроля, поскольку они находятся в омрачении. Думая так, легко простить людей. Омрачения делают людей несчастными, так что же на них злиться? Их нужно простить, во всем виноваты их омрачения. Я поступаю так, и хотел бы, чтобы вы поступали так же. Если вы сможете обрести такое видение, то вы сможете простить любое живое существо. Это очень важная практика. Так каждый день выполняйте эту практику и в результате вы станете счастливыми. Эта практика не мешает вам, где бы вы ни работали. В особенности там, где вы работаете, эта практика очень полезна. Не отвечайте злом на зло, потом вам будет за это стыдно.

Однажды геше Потова давал учение, он был очень великим геше, настоящим бодхисаттвой. Когда он передавал учение, то собиралось очень много людей, там также был другой геше, на его учение приходило мало людей. У этого геше возникла зависть к геше Потове, и он подговорил одну женщину, когда геше Потова будет давать учение, чтобы она встала, протянула ребенка к геше Потове и сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок». Тогда он заплатит ей деньги. Так, в то время, когда геше Потова давал учение, эта женщина встала и сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок». Геше Потова сказал: «Хорошо, принесите его мне». Итак, он положил ребенка на колени и начал давать учение, не защищался. Этой женщине стало очень стыдно, что геше Потова совершенно не защищался, она встала и

сказала: «Геше Потова, простите меня. Это не ваш ребенок. Другой геше мне заплатил за то, чтобы я сказала такое». Геше Потова сказал: «Тогда заберите своего ребенка».

Где бы вы ни работали, очень важно, чтобы вы помнили о доброте вашего директора, вашего начальника, потому что вы зависите от этих людей, они кормят вас. Когда вы так думаете, у вас появляется уважительное отношение к ним, вы работаете более искренне, и это хорошо для всей вашей компании. Я знаю, что иногда вы ждете, когда же геше Тинлей передаст нам такое учение, чтобы оно запутало нас. Вы достаточно запутаны, зачем мне запутывать вас? Хотя есть теория пустоты, в которой излагается очень много всего сложного, если в настоящий момент я буду рассказывать об этом вам, то это запутает вас и не будет от этого пользы. Поэтому одна из ошибок людей в России – это то, что они хотят слышать что-то очень сложное, это тоже ошибка. Вам нужно слушать то, что практично для вас и полезно, а не то, что является сложным. Если что-то для вас полезно, то оно не обязательно должно быть каким-то очень живописным.

Далее, пятое условие – это привычка к негативному образу мышления. Что вам с ней необходимо сделать? Вам следует устранить эту привычку. Как вам устранить привычку к негативному образу мышления? В первую очередь, важно очень ясно понять то, что негативный образ мышления делает вас несчастными. Эта привычка к негативному образу мышления как алкоголизм. Скажите себе: «Это делает меня несчастным и делает несчастными других». Второе – вы вырабатываете сильную решимость – я остановлю эту привычку к негативному образу мышления. Вы даете такое обещание. Если на следующий день у вас автоматически возникнет такой образ мышления, то вы говорите себе – нет, я пообещал, что не буду мыслить негативно. Я создам привычку к позитивному образу мышления. Я буду помнить о том хорошем, что по отношению ко мне сделали люди. Создайте привычку к позитивному образу мышления и устраните привычку к негативному образу мышления. Тогда день ото дня вы будете меняться. Такое возникает благодаря решимости. Злопамятность вы можете устранить через прощение. Тогда ваш ум перестанет развивать негативный образ мышления.

Далее, шестое условие – это держаться на расстоянии от объектов омрачения. В «Тридцати семи практиках бодхисаттвы» Тхогме Зангпо говорит: «На родине, где вы живете, по отношению к друзьям привязанность у вас течет как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь, ум будет лишен мудрости, поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы». Поэтому шестое условие – это покинуть родину и отправиться в уединение. Говорится, когда вы живете в уединенном месте, вдалеке от родины, то благое качество этого места состоит в том, что вы не проводите деление на друзей и врагов, и естественным образом ваших концептуальных мыслей становится меньше. Поскольку концептуальных мыслей становится меньше, ваш ум становится более ясным, и поэтому очень легко породить убежденность в Дхарме. Благодаря этому ваш ум развивается очень эффективно. Поэтому покинуть родину и пребывать в уединенном месте – это шестое благоприятное условие. А нехорошее условие – это оставаться на родине. Но это не относится к вам. Когда вы обретете хорошую подготовку, тогда говорится, что вам нужно будет отправиться в уединение. Что является правильным или неправильным, – это зависит от вашей ситуации. В настоящий момент ваш ум не имеет хорошей подготовки, не имеет полной информации о том, как развивать свой ум, если при этом вы будете пребывать в уединении, в горах – это ошибка. В чем ошибка? Ошибка в том, что вы отправились в уединение в неподходящее время. В этом ошибка. Если в подходящее время вы не уйдете, а останетесь на родине, то это тоже будет ошибка. Ваджрапани говорил, что если во время получения учения вы медитируете – это тоже ошибка. Если в то время, когда нужно медитировать, вы слушаете учение, это тоже ошибка. Итак, вам нужно знать о подходящем времени, какое время подходит для учебы, какое время для бизнеса, какое время для медитации.

Итак, если без подготовки вы уйдете в горы, какая от этого будет польза? Не думайте, что горы – это что-то особенное и там вы станете святым человеком. Если бы горы были очень святым местом, то олени всю свою жизнь проводят в горах, тогда они первыми должны были бы достичь очень высоких реализаций. Если вы уйдете в горы в неподходящее время, то это будет еще хуже для вас. Поэтому вам нужен духовный наставник, который вам скажет: «Вот сейчас пришло время тебе отправиться в горы и медитировать». Вам не нужно ехать куда-то далеко, я на Байкале создал все благоприятные условия. Каждый год там проводится Всероссийский ретрит, учение и также медитация, вы можете приезжать туда, это наша территория, территория России. Это ваш ретритный центр. Все учение дается бесплатно, вы платите только за свое питание. Я также сказал всем организаторам, чтобы они никогда не зарабатывали денег на тех людях, которые приезжают на ретрит, и поэтому еда будет продаваться по себестоимости, вы будете просто платить за пищу. Я хотел бы в России создать такую систему. Всем добро пожаловать, приезжайте на будущий год на Байкал. Пятнадцать дней или месяц проведите на Байкале и посмотрите, каково это. Но не живите всю свою жизнь в горах, в этом не было бы ничего полезного. Проведите это время на Байкале, в это время вы также будете получать полезную информацию, полную информацию о том, каким образом развивать свой ум. В настоящий момент я даю вам общее учение, а на Байкале я даю подробный комментарий, основанный на коренных текстах, это очень систематичное учение. Это настоящая наука об уме. Очень богатый материал. Я объясняю подробно все техники, как правильно медитировать. Так, если вы хотите получить сложное учение, то тогда приезжайте на Байкал, а здесь я даю более простое учение, поскольку здесь собирается общая публика, учение должно быть полезно для всех. Для вас это также очень полезное учение.

Итак, что касается шестого условия – это держаться на расстоянии от объектов омрачений, в настоящий момент оно к вам не относится, вы можете жить у себя на родине. Те советы, которые я вам даю, используйте и это будет для вас очень полезно.

А сейчас мы вернемся к философии. Хотя в нашем мире существует большое количество разных видов философии, каким образом возникали все эти философские воззрения? Все они появились в результате ответа на три главных вопроса человека. Две с половиной тысячи лет назад люди задавались этими тремя очень важными вопросами и в настоящий момент люди до сих пор задают эти три главных вопроса. Когда ребенок начинает говорить, то первый его вопрос – это один из этих трех вопросов.

Итак, из этих трех вопросов, первый вопрос: «Кто я?» Этот вопрос – «Кто я?» – очень важен, потому что мы все время говорим «Я, я, я», но не имеем ясного представления о том, кто «я»? Вы все время говорите «Я, я, я», но не знаете ясно кто такой этот «я». В прошлые времена существовало две группы философов, которые давали два разных ответа на этот вопрос. Одна из групп философов – это те, кто говорил об атмане, это философия атмана или философия души. К этой группе относятся такие религии как христианство, иудаизм, ислам и индуизм. Все они придерживаются одинаковой философии. Это философия, в которой говорится, что существует атман – душа, отдельная от тела и ума. То есть «я» – это нечто отдельное от тела и ума, и находится где-то снаружи. Нечто независимое от тела и ума. Почему они так думают? Потому что, в первую очередь, они исследуют «Кто я?» Они проверяют вот это тело – это «я» или нет? И они на сто процентов уверены, что тело – это не «я», тело состоит из множества частей и не одна из этих частей не является «я». Поэтому очень ясно, что тело – это не «я». Далее, они исследуют ум – это «я» или нет? Существует множество различных факторов ума – вторичные факторы и так далее, любовь, сострадание, гнев, зависть, – все это не является «я». Так они исследуют ум и не находят ни одного



состояния ума, которое являлось бы «я». Они говорят, что ум – это не «я», тело – это тоже не «я», но при этом «я» существует, – это то, что мы знаем на опыте.

Если вы скажете, что «я» не существует, то это противоречит прямому опыту. Тогда, что такое «я»? Здесь они говорят, что это душа или атман, то есть, нечто независимое от тела и ума. Они говорят, что такое «я» существует. Итак, «я» – это душа или атман, существующая отдельно от тела и ума. В буддизме в теории пустоты говорится о бессамостности. Это не означает, что в буддизме говорится, что «я» не существует, «я» существует, но не таким образом, каким мы думаем. В первую очередь в буддизме говорится, что «я» не существует в качестве такого атмана или души, независимой от тела и ума. Это иллюзия. В буддизме говорится, что тело – это не «я», ум – это тоже не «я», это правда, но и то, что «я» существует независимо от тела и ума – это тоже неправда. Тогда возникает вопрос – что такое «я»?

В буддизме говорится, что «я» существует взаимозависимо, это теория взаимозависимости, теория относительности, которую Будда открыл две с половиной тысячи лет назад. Теория относительности, которую открыл Эйнштейн, считалась чем-то новым, но эту теорию Будда открыл две с половиной тысячи лет назад. В этой теории относительности говорится, что все существует относительно чего-то другого, и нет ничего прочного. Если вы ищите что-то прочное, то вы ничего не находите и поэтому все существует относительно. Теория пустоты в буддизме и теория относительности имеют один смысл. С одной стороны, нечто пусто от того, каким мы его считаем, а с другой стороны – оно взаимозависимо. Очень простой пример, это вода. Если у человека нет научных знаний, то он думает, что вода существует как нечто прочное. Теперь, если вы исследуете, из чего состоит вода, она состоит из двух элементов – это кислород и водород. Водород – это вода? Нет, это не вода. Кислород – это вода или нет? Это тоже не вода. Тогда, где находится вода? Теория атмана говорит о том, что есть такой атман воды или душа воды, нечто отдельное от кислорода и водорода. Это тоже нонсенс. Нет такой воды отдельно от кислорода и водорода, нет отдельного атмана, души воды. Такого нет. Также как с водой, ваше тело – это не вы, ваш ум – это тоже не вы, но при этом нет такого «я», отдельного от тела и ума. Тогда, что такое «я»?

Так же как и вода, это нечто взаимозависимое. Когда эти два элемента – кислород и водород соединяются, то появляется взаимозависимая вода, а когда они разъединяются, то вода исчезает. То есть, вода также существует относительно. Что касается вашего «я», то нет такого прочного «я», существующего отдельно от тела и ума, а соединение ваших тела и ума – это «я». Ваш тонкий ум и тонкое тело все время будут существовать вместе и поэтому ваше «я» все время существует. Что касается кислорода и водорода, то их можно разъединить и поэтому вода может перестать существовать. Ваше «я» – это соединение вашего тонкого тела и тонкого ума, и поэтому «я» все время продолжает существовать. У вас есть две основы для «я». Это тонкое тело и тонкий ум, и грубое тело и грубый ум. Поэтому ваше тело – это объектная основа для обозначения «я», когда тело куда-то идет, вы говорите: «Я иду». Потому что это основа для обозначения «я» и поэтому, если тело идет, вы говорите: «Я иду». Если вы соглашаетесь с тем, что «я» – это атман, душа, существующая отдельно от тела и ума, тогда, если ваше тело идет, как же вы можете сказать, что я иду? Это совсем другое, в этом нет основы, и возникает противоречие. Если ваше тело становится толстым, то вам придется сказать, что тело стало толще, но я остался худым. Если «я» – атман, то душа всегда была красива, всегда была красивая фигура, но только это тело стало толстым. Это неправильно. Так, если вы об этом подумаете, то обнаружится большое количество логических противоречий. Здесь я не говорю о том, что какие-то другие религии плохие, я говорю с точки зрения теории, проверьте сами – какие теории правильные, какие – неправильные, я говорю с точки зрения буддийской философии.

С точки зрения истины. Нам необходимо искать истину, посмотреть, в чем состоит истина, и принять ее.