

Я очень рад всех вас видеть здесь в Санкт-Петербурге. Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Также очень важно получать учение с мотивацией подготовиться к будущей жизни. Вам нужно понимать, что эта ваша жизнь – не единственная, что существует жизнь после смерти.

Ученые знают в отношении материи, что, как бы вы ни дробили ее на мелкие части, невозможно полностью уничтожить мельчайшие частицы, их поток все время продолжается. Если человек не имеет научных знаний, то когда он разбивает чашку на мельчайшие частицы так, что не видит этих мельчайших частиц, то он говорит, что чашка исчезла. Точно также после смерти вы не видите людей, и поэтому думаете, что люди исчезают. Вы их не видите, но в тонкой форме они продолжают существовать. Если вы все еще в это не верите, то проведите одну ночь на кладбище. После двенадцати часов ночи, хотя вы их не увидите, но вы почувствуете присутствие духов, все они раньше были людьми.

Когда вы умираете, вам нужно понимать, что ваше грубое тело превращается в труп. В вашем теле есть тонкое энергетическое тело, которое является вашим постоянным телом. В вашем теле также есть тонкий ум и все это существует с безначальных времен. Что происходит в момент смерти? Грубое состояние ума растворяется в тонком уме. Признаком того, что грубый ум растворяется в тонком состоянии ума, является то, что люди потихоньку перестают видеть, потихоньку перестают слышать. Также их память становится все слабее и слабее, потому что ум становится все тоньше и тоньше. Таким образом, ум приходит к наитончайшему состоянию, и этот наитончайший ум вместе с наитончайшим энергетическим телом выходит из этого грубого тела – это называется смертью. В этот момент вы имеете тонкое энергетическое тело, и то, красиво ваше энергетическое тело или некрасиво, зависит от вашего состояния ума. Если вы настроены очень негативно, то это тонкое энергетическое тело становится очень уродливым, агрессивным. Среди духов есть духи, которые выглядят очень гневно, а некоторые духи очень мирные, это можно понять, если увидеть их форму.

Ваше тонкое энергетическое тело – это ваше постоянное тело. Не в том смысле, что оно не разрушается, а в том смысле, что оно все время остается с вами. Если вы сделаете это свое тонкое энергетическое тело красивым, то обретете вечную красоту. Например, женщин интересует вечная красота, но вы не можете сделать вечно красивым свое грубое тело, а что касается тонкого энергетического тела, то его вы действительно можете сделать вечно красивым. Каким образом это тонкое энергетическое тело становится красивым? Благодаря порождению позитивных состояний ума, благодаря доброте. Если вы все время, или основную часть времени пребываете в позитивном состоянии, то это тонкое энергетическое тело станет очень красивым. Например, если сознание человека, который является очень добрым, обладает красивым тонким энергетическим телом, перейдет в тело какого-то другого человека, который не является красивым, то как только сознание перейдет в тело этого другого человека, хотя его лицо не изменится, то есть на его лице никто не будет делать пластических операций, но день ото дня оно будет становиться все более красивым. Это правда.

Если же ум очень негативно настроенного, агрессивного человека вместе с тонким энергетическим телом попадет в тело другого очень красивого человека, то день ото дня он будет становиться все более и более уродливым. Что делает вас красивыми? Это ваши позитивные состояния ума. Поэтому, женщины, если вы хотите быть вечно красивыми, то будьте добрыми, косметика не сделает вас вечно красивыми.

Итак, на сто процентов существует жизнь после смерти. Ваш ум продолжит существование с тонким энергетическим телом. Поэтому возникает первый вопрос: если существует жизнь после смерти, то, как к ней подготовиться? Вам нужно быть практичными. Для вас первым главным вопросом должен быть следующий практический вопрос: если существует жизнь после смерти, а смерть может наступить в любой момент, готов я к этому или нет, и какова лучшая подготовка?

Люди немного слышали о конце света и сколько они уже к этому готовятся! Конец света – это нонсенс, он не наступит еще длительный период времени. Но что касается вашей индивидуальной смерти, то она может произойти в любой момент – это правда. Но это не является концом, смерть – это начало новой жизни. Поэтому вам нужно решать проблемы этой жизни и одновременно с этим также готовиться к следующей жизни, к путешествию из этой жизни в следующую жизнь. В этот момент из своего богатства, из имущества вы не сможете с собой забрать ни одной вещи, ни ваши друзья, ни родственники не смогут отправиться с вами, вы уйдете одни. Даже это свое грубое тело вы оставите и не сможете забрать его с собой. Однажды это на сто процентов с вами произойдет. Когда я думаю об этом, у меня возникает больший интерес к тому, подготовился ли я как полагается к следующей жизни или нет, правильно ли я подготовился? Хотя я знаю, как проводить подготовку, но все равно я хотел бы получать от высоких мастеров все более подробное учение о том, как правильно подготовиться к этому, подготовиться к будущей жизни.

Вы здесь собрались не ради духовной тусовки, и я здесь не для того чтобы организовать такую духовную тусовку, сказать вам что-нибудь интересное, и чтобы вы в этом полностью потерялись. В этом случае я бы обманывал вас, а вы бы обманывали меня.

Что касается первой подготовки, то вы не подготовились, как положено, к будущей жизни. Это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Вы не подготовились, как полагается, к вашей смерти. Поэтому я хотел бы вам передать такое учение, чтобы вы правильно подготовились к своей смерти.

Теперь, в чем состоит подготовка? Существует множество разных видов подготовок и одна из самых главных подготовок состоит в увеличении позитивных состояний ума и уменьшении негативных состояний ума. Почему? Потому что из-за негативных состояний ума вы спонтанно создаете негативную карму. Эта негативная карма является прямой причиной ваших проблем в будущей жизни. Если вы не хотите большого количества проблем в будущей жизни, то, что вам необходимо сделать? Вам нужно уменьшить негативную карму, перестать создавать негативную карму, а негативная карма возникает из-за негативных состояний ума, из-за использования негативных состояний ума. В настоящий момент, как вы поступаете? Вы не уменьшаете свои негативные состояния ума, вы используете негативные состояния ума для того, чтобы решить свои проблемы и обрести счастье. Вы их используете как инструмент для обретения счастья и решения проблем, и это самая большая ошибка в жизни. Например, у вас язва желудка, а вы при этом едите перец чили, жирную пищу, думая, что таким образом язва исчезнет. Но это очень неправильный подход. Из-за этого ваша язва будет становиться все хуже и хуже. С безначальных времен и по сей день, мы страдаем из-за использования своих негативных состояний ума. Эти ваши негативные состояния ума сразу же решают какие-то проблемы, и вы начинаете думать, что это очень хороший метод. Например, вы попросили у человека вернуть вам какую-то вашу вещь, но по-хорошему он не отдает ее вам, тогда вы повышаете голос, кричите на него, и после этого он соглашается отдать вам эту вещь, и вы думаете, что таким образом решили свою проблему. То есть, когда вы встречаетесь с людьми низкого уровня, то начинаете думать, что, используя свои негативные состояния ума, вы сможете решить свои проблемы. Это очень неправильно. Ваши негативные состояния ума в прошлом никогда вам не

помогали, никогда не решали ваших проблем, они делали ваши проблемы только хуже и хуже. Итак, уменьшить свои негативные состояния ума и увеличить позитивные состояния ума – это самая лучшая подготовка к вашей смерти и к будущей жизни.

Сейчас я расскажу вам, каким образом уменьшить негативные состояния ума. Это ваша практика. Если каждый день вы делаете свои негативные состояния ума немного меньше, и немного увеличиваете позитивные состояния ума, то так вы выполняете реалистичную практику. Вы достигаете результата. Если же ваши негативные состояния ума не становятся меньше, а позитивные состояния ума не становятся больше, то в этом случае вы не практикуете правильно, наоборот, если в результате медитации ваше эго становится больше, то в этом случае вы не практикуете правильно.

Эффективно проходит ваша практика или не эффективно, вы можете судить не по красивым словам, а по результату. Поэтому в повседневной жизни очень важно практиковать таким образом, чтобы день ото дня вы становились все менее негативными и все более позитивными. Тогда, даже если вы скажете: «Геше Тинлей, не приезжайте к нам», – я все равно сюда приеду. Я подумаю, что теперь есть шанс помочь этим людям, они становятся лучше. В противном случае, если вы теряетесь в тантре, шести йогах Наропы, в практике ясного света, иллюзорного тела, туммо и так далее, помочь вам будет очень трудно. Говорить о том, что у вас появилось туммо, тело горит, что у вас открылась чакра, и вы можете давать энергию людям, – это пока для вас рано. Вам нужно думать о том, как сделать свой ум добрее, как уменьшить в нем негативные состояния, а говорить о чакрах, ясном свете, иллюзорном теле, – это для вас нереально. Опытный бизнесмен, если хочет заниматься в перспективе нефтяным бизнесом, или добычей золота, начинает с небольшого, но надежного бизнеса, а когда заработает солидный капитал, бизнес можно постепенно расширять, увеличивать. Сразу это невозможно, нужно двигаться к цели шаг за шагом. Итак, я хотел бы, чтобы вы были реалистами.

Теперь для того, чтобы уменьшить свои негативные состояния ума и увеличить свои позитивные состояния ума, в первую очередь, необходимо знать, какова причина негативных состояний ума, в чем сущность негативных состояний ума, и какова функция негативных состояний ума. Это проанализировать очень важно. Если вы это проанализируете, обретете в этом убежденность, то поймете, что негативные состояния ума – это настоящий яд. Я обрел в этом убежденность, но все равно продолжаю анализировать эти моменты, и чем больше убежденности я обретаю, тем меньше я хочу использовать свои негативные состояния ума. Вместо того чтобы их использовать, как только возникают эти негативные состояния ума, у меня возникает чувство, как будто мне на колени упала змея. Шантидева говорил, что если вам на колени падает змея, как вы поступаете? Вы знаете, что змея ядовитая и может вас укусить, и еще до того как она вас укусила, вы сбрасываете ее. Точно так же, как только возникает негативное состояние ума, вам нужно понимать, что это очень опасная змея. Еще до того, как оно сделало вас ненормальными, до того, как оно сделала вас омраченными людьми, выбросьте его. Для этого вам нужно обрести убежденность в том, что представляет собой причина негативных состояний ума, в чем состоит функция негативных состояний ума и какова сущность негативных состояний ума. Проведите такой научный анализ. Ученые тоже проводят анализ, например, в отношении болезней, какова их причина, какова их сущность и какова их функция. Если вы знаете эти три момента, то гораздо легче сможете их уменьшить.

Вам нужно понимать, что о причине омрачений в буддийской философии говорится, в особенности об этом говорил Дигнага, что любое омрачение возникает из-за непонимания, из-за неясного понимания. С ясным пониманием невозможно, чтобы у вас возникло омрачение, омрачение возникает только на основе неясного понимания. Поэтому

причина ваших омрачений – это ошибочное, ложное состояние ума. Например, если вы на кого-то злитесь, то в этот момент у вас нет ясного понимания, ваше понимание ошибочно. Если кто-то говорит вам что-то плохое, то сразу же вы начинаете думать, что этот человек плохой, как будто он враг, и он вредит вам. Но в действительности это не так. Например, если я ударю вас палкой, вы не разозлитесь на палку. Почему? Потому что вы знаете взаимозависимость, то, что палкой орудует человек. Вы отберете эту палку, ударите человека в ответ, но вы не укусите палку, как делает это кошка. Если я палкой ударю кошку, то кошка разозлится не на меня, она разозлится на палку, укусит палку, сломает как-то. Как говорил Шантидева, если кошку ударить палкой, то кошка разозлится на палку, думая, что палка – это источник ее проблем. Но в действительности с точки зрения взаимозависимости палка беспомощна, ею орудует человек. И так же, если кто-то под контролем гнева говорит вам что-то плохое, в этот момент разозлиться на этого человека – это то же самое, что кошке разозлиться на палку. В этом случае вы не поняли тонкой взаимозависимости. Вы поняли грубую взаимозависимость в отношении человека и палки, но не поняли тонкой взаимозависимости в отношении человека и его омрачений, в особенности гнева.

Вам нужно понимать, что когда человек говорит о вас что-то плохое, он первый является жертвой своего гнева, например, ваш муж, ваша жена или кто угодно. Они жертвы своего гнева. Гнев в первую очередь разрушает покой ума самого человека, и далее он также вредит вам через этого человека. Этот человек беспомощен, он просто жертва своего гнева. Зачем создавать ему еще больше проблем? Зачем порождать в нем еще больше гнева, говоря о нем что-то плохое? Если вы понимаете тонкую взаимозависимость, то, наоборот, вместо гнева вы почувствуете сострадание. Вы подумаете, что он или она под контролем омрачений, в особенности гнева, и вы спрашиваете: что же мне сделать? Самое лучшее – это продемонстрировать вашу любовь и близкое отношение, любовь и сострадание. Ваши любовь и сострадание подобны воде, а гнев – это как огонь, и если вы зальете огонь гнева водой любви и сострадания, то гнев исчезнет. И таким образом этот человек станет нормальным человеком.

Поэтому гнев, привязанность и так далее, все это возникает из-за неясного понимания взаимозависимости. Очень важно понимать теорию взаимозависимости, чтобы у вас не возникало ошибочных пониманий. Существует три уровня в теории взаимозависимости, и благодаря самой тонкой взаимозависимости вы сможете познать абсолютную природу феноменов. Но наша тема – это не взаимозависимость, поэтому мы сейчас возвращаемся обратно. Итак, очень ясно, что если возник гнев или другое омрачение, то причина – это ошибочное состояние ума.

Далее второе, это сущность омрачений. Сейчас я говорю не о чьих-то омрачениях, а о ваших собственных омрачениях. Вы часто хотите слышать о чьих-то омрачениях, чьих-то ошибках, но в настоящий момент я говорю о ваших омрачениях и ваших ошибках. Вы говорите: «Его омрачение такое-то, а мое омрачение чистое, святое. Его омрачение такое-то, о, он такой человек!» Вот так не надо. Это тоже было бы заблуждением.

Итак, это ваши омрачения, которые вы все время используете. Они возникают на основе ошибочного понимания. Если вы используете какие-то неправильные ложные теории, то на их основе получить хороший результат невозможно. Это очень научно. До сих пор вы использовали ложные теории, и ожидаете от них хорошего результата – это неправильно. Это все равно, что вы думаете, что корову можно подоить через рога, стараетесь так подоить молока, тянете корову за рога, но как говорил лама Цонкапа, это невозможно. Если кто-то скажет, что нужно использовать особое масло, и тогда вы сможете подоить корову за рога, то это невозможно, какое бы масло вы ни использовали. Какое бы масло вы ни пробовали, желтое или красное масло, все равно отсюда молока раньше не было, сейчас нет и в

будущем это невозможно. Это ложная теория, это неправильно, и это нужно остановить с самого начала.

Далее, второе, сущность ваших негативных состояний ума в том, что это глупое состояние ума. Как только в вашем уме возникают негативные состояния, вы становитесь глупыми. Если аферист хочет вас обмануть, то он говорит вам что-то такое, чтобы ваш ум к чему-то привязался. Как только ваш ум к чему-то привязался, вы попались в ловушку этого афериста. Аферист говорит: как это хорошо, да? Как только вы привязываетесь к тому, что говорит вам аферист, вы сразу становитесь глупыми, а аферист говорит очень хорошо, и вы попались. Потому что аферисты исследуют этот вопрос и приходят к выводу, что омрачения людей – это их слабости. Они, аферисты, не знают, что их собственные омрачения – это слабости, но они знают, что омрачения других людей – это их слабые места. Вы тоже это знаете. Вы знаете, что когда ваш друг оказывается под контролем омрачений, он становится глупым, вы это очень ясно видите.

Я расскажу вам один анекдот. Одна женщина спросила у мужчины: кто умнее – мужчина или женщина? Мужчина сказал: конечно, мужчина умнее. Она спросила: почему? Он спросил: а вы видели хотя бы одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало? Далее один мужчина спросил у женщины: кто умнее – мужчина или женщина? Женщина сказала: конечно же, женщина умней. Он спросил: почему? Она сказала: вы видели хотя бы одну женщину, чтобы она показала на какого-то мужчину и сказала, что у него красивые ноги, и потеряла бы из-за этого голову? Так что это показывает, что слабые места мужчин – это привязанность к чужим телам, а слабые места женщин – это привязанность к собственному телу. Итак, и в том и в другом случае их омрачения делают их глупыми, это логично.

Кроме того, эти ваши негативные состояния ума не только глупы, также это яд. Они вредят вам и вредят другим. Это по-настоящему ядовитое состояние ума. Невозможно благодаря ним получить хороший результат, это ядовитое состояние ума.

Далее, третье, это функция ваших негативных состояний ума. Функция лишь в том, чтобы вредить другим и вредить вам самим. В ваших негативных состояниях ума нет ни одной хорошей функции, есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. Ваши внешние враги не все время вам вредят, может быть, один раз они вам навредили, но в какой-то другой ситуации они могут оказаться очень полезными для вас. Поэтому не существует таких внешних врагов. Внешние живые существа вредили вам, но также и были добры по отношению к вам. Лама Цонкапа говорил: враги становятся друзьями, друзья становятся врагами. Зачем к кому-то чувствовать близость, а от кого-то держаться на расстоянии? В прошлом враги становились друзьями, друзья становились врагами, в настоящем тоже друзья становятся врагами, а враги становятся друзьями, и в будущем тоже будут происходить такие изменения: иногда он друг, а в какой-то другой ситуации враг, затем опять друг. Здесь речь не идет о постоянных врагах, они могут быть и вашими хорошими друзьями. Ваш худший враг – это ваши омрачения. Они никогда не были вашими друзьями, и ни разу не сделали ничего хорошего для вас. Внешние живые существа, кого вы считаете своими врагами, в течение многих жизней были вашими матерями, были добры по отношению к вам. Изредка они вам вредили под контролем омрачений, но в этом случае ими орудовали их омрачения, человек поступал не по собственной воле.

Если вы думаете таким образом, то ваше видение становится более высокого уровня. Иметь высокое видение очень важно для развития ума. Каждый раз, когда вы получаете учение, ваше видение должно прогрессировать. Тогда ваш образ мышления будет отличаться от образа мышления обычных людей. Как только ваше видение станет большего измерения, то

и ваше поведение также сразу станет выше, чем у обычных людей. Тогда, если люди будут вас ругать, вы в ответ будете смеяться, вы будете спокойны и не почувствуете боли, потому что вы понимаете, что этот человек находится под контролем омрачений, и вы скажете ему: извините, если я неправ. Даже если вы будете его ругать, то сделаете это очень мягко. Другие люди посмотрят и скажут: о, как это? Они могут подумать, что вы ненормальный, но вы – очень даже нормальный. Такое может происходить, я точно могу вам сказать. Это результат вашего понимания в более высоком измерении.

Далее следующее – это функция. Что касается негативных состояний ума, то их функция лишь в том, чтобы вредить другим и вредить вам самим. В прошлом было так, так остается в настоящем и в будущем будет так же. Тогда вы приходите к выводу: «Я думал, что негативные состояния ума – это метод решения проблем и обретения счастья. И это было очень большой ошибкой. Они никогда не решают проблем, но делают проблему только хуже и хуже». На уровне семьи, если жена начинает кричать, а муж кричит еще громче, таким образом невозможно решить проблем. Сначала они кричат, потом разбивают стаканы, ломают телевизор, и ситуация становится все хуже и хуже, от этого страдают их дети. Это неправильно, глупо. Поэтому в семье, если кто-то находится под контролем омрачений, например жена, муж должен думать: «Моя жена сейчас ненормальная. В моей семье одного ненормального достаточно. Мне не нужно тоже становиться ненормальным. Если появятся два ненормальных, то это будет очень опасно, и наши дети будут страдать». Это вторая мысль.

Поэтому когда жена становится ненормальной, это ответственность мужа: «Раньше я говорил красивые слова о том, что и в трудное и в хорошее время мы всегда будем вместе – нужно помнить об этом. Я обещал. Сейчас жалко ее, она страдает от своих омрачений. Она напилась водки омрачений, она пьяна, и это моя ответственность, я это обещал». При этом жена сидит и думает: «Дорогой мой». Вот так надо делать, ответить на ругань чистой любовью и состраданием, – и жена сразу успокоится. Это как в кипящее молоко добавить одну каплю холодной воды – молоко сразу остынет. Потом, чуть-чуть погодя жена будет плакать и подумает: «О, я была под сильным влиянием омрачений. Мой муж меня успокоил – как хорошо!» Когда муж окажется в подобном омраченном состоянии, жене надо думать так же, проявить очень сильную любовь, очень сильное сострадание. Жена дотрагивается до спины мужа и говорит: «Дорогой, успокойся». Муж сразу успокаивается. Это самый лучший метод. Даже если ваша супруга не понимает, не стыдится своих поступков и продолжает свои омраченные действия, с вашей стороны должны быть только правильные поступки. Сила любви очень велика. Если вы думаете, что жена использует вас, пусть использует, ведь вы любите ее. Сила любви очень велика, через день ей будет стыдно, и это улучшит ваши отношения. Другого пути нет. Если люди дают вам совет, что нужно на ругань отвечать криками, агрессией, что терпеть нельзя, это неправильный совет. Не слушайте таких советов. Я говорю с вами, как ваш семейный доктор, чтобы помочь вам сделать отношения в семье лучше.

В тот момент, когда они находятся под контролем омрачений, ничего им не объясняйте, в этот момент они ненормальные. Если в этот момент они скажут, что это не белая чашка, а черная, согласитесь: «Да, да, это черная чашка», – и все, закончили. Спорить в такой ситуации бесполезно. Но если завтра утром вы опять согласитесь, что эта белая чашка – черная, то это глупо. Утром спросите своего супруга: «Это белая или черная чашка?» Он ответит: «Да, да, это белая чашка». «Но ты вчера сказал, что она черная?» Он согласится: «Да, это моя ошибка». На следующий день вам обязательно нужно дать такие объяснения. Когда они уже не находятся под контролем омрачений, вам нужно быть более строгими, сказать: «Не поступай так». А когда они находятся под контролем омрачений, то в этот момент ничего не говорите. Они очень опасны. Человек под контролем омрачений очень

опасен, он может даже убить себя, может сделать все, что угодно. Они ненормальные, поэтому в этот момент будьте очень осторожны.

Теперь что касается ваших позитивных состояний ума. Их причина – это достоверное состояние ума. Все позитивные состояния ума возникают на основе достоверной чистой теории. Поскольку они возникают из достоверной чистой теории, то могут приводить только к хорошему результату.

Далее их сущность. Ваши позитивные состояния ума – это очень мудрое состояние ума. Как только вы оказываетесь под контролем позитивных состояний ума, то вы сразу же становитесь мудрыми людьми. Что бы вы ни сказали, даже, может быть, очень простое, но это будут очень глубокие слова. Ваши предки не владели обширной информацией, но под влиянием добрых состояний ума они давали очень глубокие советы. Потому что в добром состоянии ума советы – очень сильные, очень глубокие. Моя мама никогда не училась в школе, не умела читать, но она всегда давала мне хорошие советы. Когда она давала совет в добром состоянии, то такой совет всегда был очень хорошим, очень полезным. Почему? Это признак того, что если человек находится под влиянием позитивных состояний ума, то он становится мудрым человеком, и что бы он ни сказал, его слова будут полезны для него самого и также для других людей. Итак, сущность позитивных состояний ума – это мудрость и очень мощное лекарство. Если вы хотите счастья, то вам нужно порождать позитивные состояния ума. Эти позитивные состояния ума сразу же создают вам хорошее настроение. Почему у вас возникает плохое настроение? Потому что из-за маленького плохого условия возникают негативные состояния ума. Эти негативные состояния ума создают вам плохое настроение, и вы сразу готовы разозлиться. Чуть-чуть вас толкнули, и сразу возникает гнев. Все это возникает под влиянием омрачений, вы готовы разозлиться на любого человека.

Если вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, то все время будете в покое, и никогда не испытаете депрессии. Я хотел бы вам сказать, что если вы практикуете Дхарму, то должен быть какой-то результат, а в противном случае бессмысленно выполнять практику. Я достиг результата, но я не достиг такого результата, чтобы летать в небе, или читать ваш ум. Даже если бы я мог летать и видеть ваш ум, в этом не было бы чего-то особенного. Мне не нужно видеть ваш ум, по вашему лицу я на восемьдесят процентов понимаю, о чем вы думаете. Также логически понять, о чем могут думать люди в сансаре, очень легко. Они думают о каком-то временном счастье, хотят решить временные проблемы, и не думают о более глубоких долговременных проблемах и долгосрочном счастье. Этого они не думают.

Итак, какого результата я достиг, я могу вам сказать. Благодаря уменьшению негативных состояний ума и благодаря увеличению позитивных состояний мой ум все время остается в покое. Это правда. И какое бы плохое условие ни возникало, глубоко внутри ум спокоен, в уме беспокойства нет. Спокойствию ума ничто не мешает. Даже если речь идет о смерти моей матери, моего отца, а это для меня были самые близкие люди, не было никого ближе, чем они, когда они умерли, глубоко внутри у меня не было депрессии, сохранялся покой ума. С пониманием того, что когда они были живы, я делал все, чтобы порадовать их. Любое рождение заканчивается смертью, такова природа. Это не то, что происходит только со мной, это случится со всеми живыми существами, в конце всем придется умереть. Когда вы в депрессии, вы думаете: «Только у меня так получилось, мой близкий человек умер, какой кошмар! Не думаю, что у всех так, только у меня». Поэтому возникает депрессия. Надо думать о будущем, о том, что в конце рождения будет смерть, папа и мама умерли, я тоже умру, все умрут, и здесь я ничего не могу поделать.

Когда вы принимаете реальность, у вас нет причин чувствовать несчастье. Также вам нужно понимать, что из-за ваших слез, из-за криков ваша мать не может ожить. Это не помогает, а, наоборот, вредит умершему человеку. Самое лучшее – это молиться об их лучшем перерождении. Вам нужно понимать, что если ваша мать умерла, то это не конец ее жизни, у нее начинается новая жизнь. У вас с ней есть кармическая связь, и вам нужно молиться, чтобы она обрела хорошее перерождение. От имени матери практикуйте щедрость, делайте подношения большому количеству монахов и Будде. Благодаря этому она обретет хорошее перерождение, высшее перерождение. В силу такого мышления в моем уме не возникает депрессии. Некоторое беспокойство есть, но глубоко внутри нет такого беспокойства, и когда я кладу голову на подушку, то сразу же засыпаю. Глубинное спокойствие ума не мешает спокойно спать. Когда вы не можете уснуть, вам мешает глубинное беспокойство, вы думаете: «О, моя мама умерла!» Какое бы плохое условие вы ни встретили, определенный дискомфорт от этого будет, но глубоко внутри это не должно мешать покою вашего ума. И то, что у меня в большей степени преобладают позитивные состояния ума и в меньшей мере возникают негативные состояния ума, это тот результат, которого я достиг. Если я, ленивый человек, смог достичь такого результата, то вы активнее, чем я, и вы совершенно точно сможете достичь такого результата.

Итак, благодаря пониманию причины, сущности и функции ваших омрачений, вы придете к решению, что никогда не будете использовать негативные состояния ума, это должно быть вашим обещанием: «С этого момента я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, они по-настоящему опасны, это самая большая ошибка. И с этого момента я буду использовать только позитивные состояния ума, это по-настоящему мудрое состояние ума!» Когда вы используете позитивное состояние ума для решения проблем, то на решение проблем уйдет какое-то время, но если вы их решите, то решите в самом их корне. На уровне семьи решайте проблемы только с помощью позитивных состояний ума, на это уйдет время, но совершенно точно вы сможете решить свои проблемы. Во всех ваших повседневных делах решайте свои проблемы и ищите счастье только с помощью позитивных состояний ума. Это ваша практика. Если в какой-то ситуации возникнет негативное состояние ума и скажет: «Я решу эту проблему», то в этот момент скажите ему: «Нет, нет, ты очень опасное состояние ума, ядовитое состояние ума. Твоя функция лишь в том, чтобы вредить мне и вредить другим. И я никогда не дам тебе принимать решения в отношении благополучия в этой жизни». Это ваша практика.

Итак, всем сердцем полагайтесь на позитивные состояния ума, и никогда не используйте негативных состояний ума, это ваша первая самая главная практика. И это называется этикой самого высокого уровня. Нет этики выше, чем эта. Этика не имеет никакого отношения, скажем, к монашеским одеждам, или к тому, чтобы держаться очень скромно, а при этом внутри думать что-то неправильное. Это не является этикой. Если вы думаете, что этика может быть у монаха или монахини, что этика монаха в том, чтобы не смотреть на женщин, скромно сидеть, то это далеко не так. Настоящая этика справедлива для всех, не только для монахов, разницы нет. Никогда не используйте негативные состояния ума, используйте только позитивные состояния ума, и это самая высшая этика.

Итак, этика существует не только для монахов и монахинь, всем, кто хочет жить счастливой жизнью, необходимо придерживаться высокой этики. Ваше нездоровое мышление – это неэтичная жизнь. Здоровый образ мышления – это этический образ жизни. Этот здоровый образ мышления делает ваши ментальные действия здоровыми, позитивными. Когда ваши ментальные действия становятся позитивными, то действия вашей речи и действия вашего тела автоматически также становятся позитивными. И когда они становятся позитивными, то вы постоянно накапливаете позитивную карму, которая становится причинами вашего счастья. Это то, что является настоящим богатством, которое вы можете нести с собой из

жизни в жизнь. Такое богатство возникает благодаря здоровому образу мышления, благодаря позитивному настрою. Итак, в вашей жизни вам нужно быть счастливыми и также делать счастливыми других – это ваша простая практика. А как вы можете быть счастливыми? Будьте позитивны и вы будете счастливы, как я говорил вам несколько дней назад.

Можете записать стихотворение, которое я недавно сочинил:

С позитивным состоянием ума,
Куда бы вы ни отправились,
Кем бы вы ни были,
Что бы вы ни имели
Вы всегда будете счастливы.

С позитивным состоянием ума, где бы вы ни находились, даже если вы живете в маленьком городе, или в маленькой деревне, вы все время будете счастливы. Даже если вы работаете в офисе клерком или уборщиком, то с позитивным состоянием ума, даже занимая такую низкую должность, вы будете счастливы. С позитивным состоянием ума, даже если вы не имеете большого богатства, у вас в кармане осталось сто или пятьдесят рублей, этот недостаток денег не сделает вас несчастными. Когда вы используете эти пятьдесят рублей, вы будете очень счастливы. С позитивным состоянием ума, когда вы даже просто пьете чай без молока, он очень вкусный. Вы пока этого не знаете. Когда ваш ум становится сильно позитивным, из хлеба, который вы едите, вы будете извлекать самую сущность, и ваше тело будет здоровым. Из воздуха, которым вы дышите, вы будете также извлекать самую сущность и становиться здоровыми. В прошлые времена у йогоинов, находившихся в медитации в горах, хорошего питания не было, денег в кармане не было, но их ум был сильно позитивным, и они извлекали сущность из воздуха. Это называется «чулен» – извлечение сущности из воздуха. Их лица сияли, они получали энергию из воздуха, также они могли извлекать сущность из воды, из цветов.

Так с позитивным состоянием ума, даже если у вас нет денег, то вы счастливы, и если у вас есть деньги, то вы тоже счастливы. С позитивным состоянием ума, если у вас нет жены, то это очень хорошо, вы счастливы, а если есть жена, то тоже очень хорошо. Поэтому жена есть, или жены нет, – это не главное, самое главное – это позитивное состояние ума. Есть у вас богатство, или нет – это не самое главное, а самое главное – чтобы ваш ум пребывал в позитивном состоянии.

Итак, вам нужно сказать, что позитивное состояние ума – это ваш первый спутник в жизни. Вашим первым спутником жизни должно быть позитивное состояние ума, а муж или жена должны быть вторым спутником жизни. Тогда, когда муж уйдет, вы можете сказать: «Ничего, это мой второй муж, он ушел, а мой первый муж – самый надежный. Он никогда меня не бросит». И вы подумаете о том, что самое главное – это чтобы ваш бывший муж был счастлив. Если он счастлив с какой-то другой девушкой, скажите: «О, пожалуйста». Также скажите этой девушке: «Мой муж любит утром такую-то еду, обед такой-то любит. Пожалуйста, будь заботливой, забирай его себе, если вы счастливы. Я отдам его. Это мой подарок, до свидания». Зачем надо плакать? Некоторые женщины говорят мне: «Геше Ла, мой муж меня бросил, как мне дальше жить?» Я говорю: «Вы не должны от него зависеть, самый настоящий спутник вашей жизни – это не какой-то человек. Самым настоящим спутником жизни должно быть ваше позитивное состояние ума. Это самое надежное». Эти ваши позитивные состояния ума из жизни в жизнь будут оставаться с вами. Это настоящий спутник вашей жизни. В отношении меня так же: у меня есть две жены. Одна из жен – это мои позитивные состояния ума. В прошлой жизни они были моей женой, в этой жизни они остаются моей женой и в будущем тоже будут моей женой, самой главной первой женой.

Вторая жена – это человеческое тело, и в отношении человека, кто может сказать, будет он оставаться со мной, или он уйдет. Это временная жена.

То, что я хотел бы вам сказать, это очень полезно, – это то, что самым главным вашим спутником жизни должны быть позитивные состояния ума. Все время используйте свои позитивные состояния ума, все время живите с позитивными состояниями ума. Кем бы вы ни были, куда бы вы ни отправились, что бы ни имели – вы будете счастливы. Это то, что я хотел бы вам сказать. Это ваша практика. И как только возникает негативное состояние ума, подобно ядовитой змее сразу же сбросьте ее с колен, никогда не используйте свои негативные состояния ума.

В настоящее время, хотя вы не хотите использовать свои негативные состояния ума, но они возникают спонтанно. Что вам нужно сделать? Вам нужно понимать, почему они возникают спонтанно. Потому что вы создаете шесть условий для проявления омрачений. И до тех пор, пока есть эти шесть условий, даже если вы говорите омрачениям: не возникайте, они все равно будут возникать. Если вы кричите, громко слушаете музыку и говорите при этом ребенку: «Пожалуйста, не просыпайся», ребенок все равно проснется. В том, что касается ошибок, здесь вам нужно перестать кричать, нужно уменьшить музыку и тогда ваш ребенок продолжит спокойно спать.

Итак, что касается омрачений, то когда они не встречаются с условиями, они не просыпаются и находятся в состоянии глубокого сна. Поэтому, что вам необходимо сделать, так это уменьшить, устранить шесть условий проявления омрачений. Это ваша практика. Если вы уменьшите эти шесть условий, то автоматически в вашем уме омрачений станет меньше. Как только омрачения становятся активными, чтобы в этот момент вы ни говорили, можете сказать им: уходите и так далее, но они никогда не уйдут.

Вам интересно то, как устранить шесть условий, из-за которых возникают омрачения? Это тоже ваша практика. Итак, я вам передаю практику, которая связана с вашей повседневной жизнью, и вы можете ее выполнять двадцать четыре часа в сутки. От этого вы не устанете, вы просто не позволяете возникать омрачениям. Позволяйте порождаться позитивным состояниям ума, и тогда вы будете более энергичными.

В первую очередь, омрачения возникают, если вы смотрите на неправильный объект, то есть такой объект, из-за которого появляются омрачения. Поэтому не смотрите на объекты, которые увеличивают омрачения. Итак, вам нужно помнить о трех обезьянах Махатмы Ганди: одна обезьяна закрывает себе глаза, другая зажимает уши и третья закрывает рот. Помните об этих трех обезьянах и выполняйте практику.

Первая практика – не смотрите на объекты, которые увеличивают ваши омрачения. В особенности не смотрите на ошибки других людей, это не ваше дело. Если муж продолжает смотреть на ошибки и недостатки своей жены, а жена смотрит на недостатки мужа, то они не могут уважать друг друга. И тогда из-за какого-то маленького условия они уже не могут оставаться вместе, разгорается конфликт. Это из-за того, что они смотрят на ошибки друг друга. Если я спрошу у мужа: «Какие ошибки есть у вашей жены?» – муж предоставит целый список, ему даже бумага не нужна, все есть в памяти. Это все возникает из-за того, что они смотрят на ошибки друг в друге. А если я спрошу у жены: «Какие достоинства есть у вашего мужа?» – она задумается, а какие у него есть достоинства? Это неправильно. Это не только относится к мужу или жене, в отношении любого человека, смотрите только на его достоинства, а что касается его недостатков, то это не ваше дело.

В отношении религии очень важно, чтобы буддисты смотрели на достоинства христиан, христиане видели достоинства у буддистов, чтобы христиане смотрели на благие качества мусульман, а мусульмане видели достоинства христиан, тогда между религиями воцарится гармония. Почему в настоящее время из-за религии возникают конфликты? Из-за этой ошибки – люди смотрят на недостатки других. Христиане смотрят на ошибки мусульман, мусульмане смотрят на ошибки христиан, буддисты смотрят на ошибки мусульман. Вот так смотрят на ошибки друг друга, не уважают друг друга, и не только не уважают, но думают, что если уничтожить такую-то религию, то наша религия станет сильнее, – и так становятся еще больше ненормальными, эгоистичными. Любая дисгармония в нашем мире возникает из-за видения недостатков других. На уровне нации также, каждая нация смотрит на недостатки друг друга, возникает неуважение, а из-за неуважения возникает дисгармония, порождаются конфликты. Итак, вы можете увидеть сами, что все эти проблемы возникают из-за видения недостатков других. Ключ мира во всем мире – это видеть достоинства других и уважать друг друга. И тогда не потребуются разоружения, не потребуются большие встречи, конференции, посвященные миру, мир и гармония возникнут сами собой. Вы сейчас не можете создать мир во всем мире, но в первую очередь создайте мир в своей семье. Первоначально в маленькой семье не смотрите на ошибки друг друга. В маленьком обществе, в маленьком коллективе на работе можно не смотреть на ошибки друг друга. Это мой вам совет. Смотрите только на хорошие качества. У вашего начальника много ошибок, но и много хорошего тоже есть. Смотрите на его хорошие качества. Если вы говорите, что ваш начальник тупой, то конечно, у него тоже есть ошибки, но у него есть и много достоинств. Если бы у него не было достоинств, то он не занимал бы такой пост. Все люди говорят, что их начальник такой тупой, а умный только я. Это очень неправильно. Любой человек в одной области умен, а в другой области нет, это не значит, что он тупой. Одному человеку все знать невозможно. Я, например, немного понимаю в буддийской философии, а в некоторых других сферах я тоже не разбираюсь, но это не значит, что я тупой.

Невозможно, чтобы один человек понимал все области, хорошо в них разбирался. Для человека это невозможно, это может только Будда. Поэтому очень важно смотреть на достоинства у всех и уважать других. Никогда не думайте, что вы важнее других, а думайте, что большинство важнее, чем я. Это очень здоровый образ мышления. Я так живу, я никогда не думаю, что я важнее, чем другие. Большинство важнее. Если мы все вместе смотрим телевизор, я не буду говорить, что я люблю этот канал и буду его смотреть. Я спрошу: «Какой вы хотите смотреть канал?» Большинство скажет: «Пожалуйста, я хочу смотреть «Дом-2». Давайте «Дом-2». Я тоже люблю «Дом-2», ну хорошо, давайте». Если все любят какой-то канал, то вам это тоже полезно.

Итак, в вашей жизни, в вашем коллективе или у себя дома на уровне семьи не считайте себя самым главным, а думайте, что все одинаково важны. Я самый важный – это эгоистичный, тупой ум. Скажите себе: «Нет, почему ты самый важный? У всех одинаковые права. Все одинаковы, все хотят быть одинаково счастливыми. По какой причине ты думаешь, что ты самый важный?» Надо ругать этот ненормальный ум. Я один, а других – большинство, и конечно, большинство важнее. Это логично! Если вы так будете думать, то всегда будете позитивными. Ум будет счастлив, об этом не забывайте.

Это учение я получил у своего Духовного Наставника Пананга Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах. Это были его сердечные наставления для меня, и когда я их услышал, то не смог сдержать слез, я сказал, что теперь я понимаю буддийскую практику. После этого я сказал: «Да, все. Сейчас, мой Учитель, я понял буддийскую практику». До этого моя практика была как иллюзия, я читал мантры, что-то делал, ожидал каких-то реализаций. Нет. После этого я понял, что надо начинать с такого уровня. Надо сделать негативные состояния ума слабыми, а позитивные состояния ума сильными, необходимо

использовать эти техники. Если вы используете эти техники, то они очень полезны. И это самый лучший совет, вы не сможете получить совета лучше, чем этот. Используйте этот совет в повседневной жизни и тогда все ваши проблемы на уровне семьи будут решены, на уровне коллектива также будут решены, и где бы вы ни находились, даже на уровне, скажем, страны, проблемы тоже будут решены.

Поэтому очень важно смотреть только на достоинства в людях, и никогда не смотреть на их недостатки. Благодаря видению их достоинств, уважайте других. Если вы уважаете других, то вы не становитесь меньше, а наоборот, становитесь больше. Как Далай-лама, куда бы он ни пошел, он уважает людей, и поэтому в ответ его еще больше уважают. Когда люди встают при его приближении, он говорит: «Пожалуйста, садитесь», потому что он неудобно себя чувствует, у него такая высокая мораль, он такой большой человек! Вы говорите: почему меня не уважают? И от этого становитесь таким маленьким человеком, объектом сострадания. Никогда не будьте высокомерными, каждый человек – ваш брат. Больше уважайте других. Наверное, один тупой человек, или два, три тупых человека этого не поймут, но ничего страшного. Уважая других, вы становитесь по-настоящему большим человеком. Если вы большой, а люди думают, что вы маленький, это не важно. Если ваш бизнес приносит прибыль, а люди думают, что у вас прибыли нет, вы говорите: «Правильно, прибыли нет». А если вы хвастаетесь, что богаты, то ваш бизнес придет в упадок. У евреев есть одно хорошее качество: даже если у них бизнес с прибылью, они говорят, что прибыли нет, бизнес нехороший. Вот это правильно. У русских есть одна ошибка: если бизнес начинает приносить прибыль, они сразу покупают золото. Потом бизнес чуть меньше прибыли приносит, они машину продают, золото продают. Вот это неправильно. Потом они не хотят общаться с людьми. Так нельзя. Не показывайте другим то, что вы большие или богатые, это очень важно. Будьте скромными, даже если прибыль у вас есть, тогда у вас в кармане всегда будут деньги.

Далее второе, это в отношении ваших ушей. Уши – это двери к вашему уму. Не позволяете любым словам проникать через эти двери, вам нужно знать, какие слова можно пускать через эти двери, а какие не следует. То, что обезьяна Махатмы Ганди зажимает себе уши, это не означает, что ничего не нужно слушать вообще, это означает, что следует не слушать те слова, которые увеличивают ваши омрачения. Иногда вы спрашиваете людей о чем-то бесполезном, как вы поступаете? Не все, но, наверное, многие из вас. Вы звоните своему другу, и спрашиваете, например: «Света, а что обо мне говорят люди?» Света отвечает: «Люба про тебя вот так и так сказала, и Таня о тебе тоже не лучше отзывалась, она тоже так сказала», – и яд попал в ваши уши. Этот яд начинает функционировать. У вас активируются гнев и омрачения. Далее гнев и омрачения становятся сильнее, и у вас возникает реализация: от головы начинает идти дым, глаза становятся красными, так вы превращаетесь в оракула – злой дух проник в ваше тело, и вы становитесь злым духом. Кто делает вас злым духом? Это то, что вы не слушаете правильных вещей. Мой для вас совет: никогда не спрашивайте у людей, что о вас говорят другие, но даже если вы не спрашиваете, а вам кто-то звонит и начинает об этом рассказывать, скажите: «Меня не интересует то, что люди обо мне говорят, и также я не плачу вам денег, вы не мой шпион. Зачем вы даете мне эту информацию?» Вы спокойно чай пьете, отдыхаете. Скажите: «Я хочу пить чай, отдыхать, поняли да?» У вас мало времени, зачем тратить на это время и энергию? Расслабьтесь, спокойно пейте чай, «Дом-2» смотрите, будьте счастливы. Лучше «Дом-2» смотреть, чем думать о том, кто и что о вас сказал. Это ваша практика. Никогда не слушайте таких слов, которые вредят вам, увеличивают ваши омрачения. В особенности, если кто-то говорит что-то нехорошее о вашем Духовном Наставнике, этого никогда не слушайте, это яд. Этот яд будет оставаться внутри вас, у вас не очень сильна преданность, вера в Учителя, и этот яд разрушит вашу преданность. Итак, скажите в этом случае: «Пожалуйста, ничего не говорите об этом человеке, это мой Духовный Наставник». В особенности, если кто-то говорит что-то плохое

о ком угодно, скажите, что меня не интересует эта информация. Какие-то плохие черты других людей – это не наше дело. У кого нет ошибок? Правда это или не правда, у кого нет ошибок? Это не ваше дело. Они сами разберутся. Поэтому мне это не интересно.

Если кто-то говорит что-то полезное, рассказывает о достоинствах других, тогда скажите: «Расскажите мне еще больше, какие достоинства есть у Тани, какие есть у Светы, это мои подруги». Они говорят: «О, у вашей подруги Светы такие-то достоинства». Вы говорите: «Большое спасибо». Ваше уважение к подруге увеличивается. Любому человеку скажите о его хороших качествах, если вы знаете. Когда вы слушаете о хороших качествах других людей, вы уважаете этих людей. Между вами будут гармония и уважение. Если вы буддист, то обязательно слушайте о хороших качествах христиан, мусульман. Когда я слушаю о хороших качествах мусульман, это настоящая практика. Я так рад. Среди мусульман есть очень добрые, честные люди, они никому ничего плохого не делали. Это настоящие мусульмане, которые читают молитвы по пять раз в день. Иногда они очень мало кушают, всегда с добрыми мыслями, всегда только добрые слова говорят. Это так. Доброта буддистов, доброта мусульман, доброта христиан – разницы нет. Когда я такие хорошие вещи слушаю, мне очень приятно. Среди наших братьев мусульман есть много святых людей, среди наших братьев, сестер христиан тоже много хороших людей есть. Вот так всегда слушайте хорошие вещи. Всегда просите: «Расскажите мне хорошие вещи!» Если хоть одно плохое слово прозвучит в вашем разговоре о мусульманах или христианах, прекратите разговор. Если хоть одно плохое слово прозвучит о людях, больше не общайтесь. Вы должны знать, что надо говорить, а что не надо говорить. Вы этим помогаете людям. Если вы указываете на большие ошибки, которые есть, вы делаете этому человеку хуже. Это мой совет. Это ваша практика.