

Я очень рад всех вас видеть, жители Томска, после долгого перерыва. Я слышал, что Томск – это город молодежи, это правда, здесь собралось много молодежи. Вы – будущее России, те, кто будет управлять нашей страной. Будущее нашей страны во многом зависит от молодого поколения. Вам, молодым людям, нужно быть очень динамичными. Потому что вы видели высокое материальное развитие и видите то, что проблемы все еще не разрешены. У нас, у предыдущего поколения, есть оправдание: мы думали, что если добьемся высокого материального развития, то станем счастливыми. Тогда будут решены проблемы. А вы видели очень высокий уровень материального развития, но проблемы все еще не решены.

Это очень важно: открыть то, что в человеческой жизни одного лишь материального развития недостаточно, необходимо также другое развитие. Это развитие ума, обретение здорового ума. Если говорить об обществе, то недостаточно, чтобы общество было только богатым, также необходимо, чтобы общество было здоровым. Если говорить о стране и сравнивать богатую страну и здоровую страну, то здоровая страна важнее. Вы видите в некоторых странах, которые обладают богатыми ресурсами, из-за того, что эта страна не здорова, в ней все время существуют какие-то конфликты. И люди задаются таким большим вопросом: как же выжить? Также, если говорить о вашей индивидуальной жизни, то, если сравнивать богатую жизнь индивидуума и здоровую жизнь индивидуума, то здоровая жизнь важнее.

Что касается здоровья, различают два вида здоровья. Это физическое здоровье и ментальное здоровье. Ментальное здоровье важнее, чем физическое здоровье. Это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов, это совершенно чистая теория. Если в вашей жизни ваш ум становится немного более здоровым, чем у других людей, то вы будете счастливы, вы будете довольны, даже если у вас не будет большого количества материальных объектов. А если ваш ум болен, страдает от большого количества странных мыслей, большого количества омрачений, то насколько бы вы ни стали богатыми, это богатство не подарит покой вашему уму. И какой бы информацией вы ни обладали, даже если это очень детальные знания в квантовой физике, это не принесет вам покоя ума.

Я расскажу вам один анекдот. Однажды один американский ученый отправился в Тибет. Он слышал, что в Тибете есть особая мудрость, и заинтересовался, какая же мудрость есть в Тибете? Когда он приехал в Тибет, то увидел группу монахов, они играли. Он стал с ними разговаривать и спросил у них: «А знаете ли вы, что в наши дни американцы уже побывали на Луне, а также направляются к другим планетам?» Они сказали: «Нет, мы не знали об этом». Он начал рассказывать им о спутниках, о ракетах, о Марсе, Юпитере. Все монахи его слушали. Он подумал: «Эти люди не знают даже обыкновенных вещей, чему же я смогу научиться здесь, в Тибете?» Пока они разговаривали, подошел один старый монах, высокий мастер, и тоже слушал его. И после того, как тот закончил, этот пожилой монах, мастер, спросил его: «У меня к вам есть один вопрос. Вы только что рассказывали нам о Марсе, о Юпитере, о полете на Луну, вы так много всего знаете, у вас так много информации. Пожалуйста, скажите, есть ли среди этого большого количества информации какое-то конкретное знание, которое помогает вам обрести покой ума?» Ученый задумался и потом сказал: «Нет, такого знания нет». Тогда этот монах сказал ему: «Какой смысл во всей этой информации, в знаниях о Марсе, Юпитере? Они слишком далеки от вас. Знаете ли вы что-нибудь о своем уме? Вы используете его каждый день. Если вы этого не знаете, то какой смысл копить информацию о Марсе, Юпитере, это от вас слишком далеко». И тогда ученый понял, что перед ним находится мастер. Он сказал: «Я приехал сюда как раз ради такой мудрости, пожалуйста, дарите мне мудрость». Поэтому я бы хотел сказать, что современное образование полезно, но иногда может быть не очень полезно.

Я тоже был студентом, учил математику, там очень много информации. Как-то раз я задал вопрос моему учителю: «В математике так много информации, что из этого связано с нашей жизнью? Как это помогает в нашей жизни?» Учитель разозлился и сказал, что нужно все учить, чтобы сдать экзамен. Мы получали знания просто для того, чтобы сдать экзамены, и нам не объясняли, каким образом те или иные знания можно применить для улучшения своей жизни, для обретения покоя ума. Поэтому здесь я хотел бы поделиться с вами информацией не для того, чтобы вы просто накопили информацию, а чтобы помочь вам стать более хорошими людьми, помочь вам обрести здоровый ум. И вам, с вашей стороны, когда вы получаете учение, нужно получать его с такой решимостью, что я его использую в будущем для того, чтобы сделать свой ум более здоровым.

Теперь, что касается здоровья вашего ума, того ума, который вы все время используете. Если вы используете свой ум правильно, то это – источник вашего счастья. А если вы используете ум неправильно, то это – источник ваших страданий. Поэтому ваш Бог – это ваш ум. Он творец вашего счастья и он творец ваших страданий. Не думайте, что есть такой внешний Бог, который создает все ваше счастье и все ваше страдание. Внешний Бог есть, и он может вам помочь, но он не является творцом всего вокруг. Это буддийский подход. В буддизме есть вера в Бога, Бог может вам помочь, но при этом вам необходимо принимать на себя большую ответственность. Здесь можно провести параллель с профессором в институте. Профессор в институте вам помогает, он вам показывает путь, как надо учиться. Но учиться должны вы сами. Если вы будете только все время просить что-то у профессора, а сами не будете учиться, от этого не будет никакой пользы.

Во многих религиях поступают так, что относятся к Богу как к профессору, и каждый день молятся, делают подношения, надеясь, что однажды профессор сделает их великим ученым. Но это невозможно. Вам самим нужно сделать первый шаг. Будда говорил: «Я укажу вам путь счастья, покоя, но вам самим нужно идти по нему». Я не могу вас как-то провести по нему, вам нужно самим идти, самим проявлять инициативу. Также вам скажет профессор: «Я могу вас научить, но вам также нужно самим учиться, чтобы хорошо сдать экзамен». Поэтому здесь важен процесс с обеих сторон. Буддизм не похож на атеизм, в буддизме есть вера в бога, но не такая вера, как в других религиях, как будто бы все за вас делает Бог, такого в буддизме нет. Подход пятьдесят на пятьдесят, срединный путь.

Теперь, что касается развития вашего ума. Если в настоящий момент вы взглянете на свой ум, то увидите, что большое количество негативных состояний ума у вас порождается спонтанно. Это гнев, зависть, привязанность, депрессия – они проявляются спонтанно. И трудно породить позитивные состояния ума. В буддизме говорится, что это происходит не из-за того, что ваш ум по природе плохой. Наоборот, Будда говорил, что у всех живых существ ум по природе совершенно чист. У всех живых существ их истинная природа – это доброта. Это их истинное лицо. Иногда, когда мы видим человека, который проявляет какие-то негативные стороны, мы говорим, что увидели его настоящее лицо. Но это не является его настоящим лицом. Ваше настоящее лицо – это чистота по природе. Так и со всеми живыми существами, – их природа чиста. Также, если рассматривать воду, какой бы грязной она ни была, ученые знают, что по природе она чиста. По природе вода чиста, они знают. Эта грязь временна. Если грязь убрать, то чистота сама проявится.

Так же, как ученые пришли к открытию того, что какой бы грязной ни была вода, по природе она чиста, так и в буддизме говорится в отношении всех живых существ, что ваши умы по природе совершенно чисты. Плохого человека не бывает. Это очень хорошо. Вам нужно понимать, что природа всех живых существ – это чистота и доброта. Это их настоящее лицо. А когда они немного злятся, это все равно, что они пьяны от алкоголя омрачений. Если вы видите, что кто-то немного злится, вам нужно понять, что он просто

выпил алкоголя омрачений, из-за этого он сейчас такой злой, но по природе он неплохой. Тогда ваш ум успокоится. Когда вам расскажут: «Ваша подруга Света что-то сказала, ваш друг Андрей о тебе что-то сказал», – вы думаете: «А, наверное, он пил водку, алкоголь пил и поэтому ненормальный. Но он добрый человек, я знаю».

Так, если вы знаете, что все по природе чисты, все хорошие, то у вас есть меньше условий для того, чтобы разозлиться на других людей. Когда я приехал в Москву в первый раз в 1993 году, я не знал русского языка. Я ездил в метро и видел, что люди там все очень строгие, книги читают, не улыбаются, не смеются. Я еду и смеюсь, а окружающие думают: «Что это за странный человек?» Я знал, что это их временное проявление в силу культуры, в силу привычек общества, но по природе они добрые, я знал это. Я так думал, а они странно на меня смотрели и не понимали. Если в вашем видении все люди – добрые, то потом ваша доброта перейдет к ним. Потом они поймут вас. В конце концов, я выиграл. Сначала я смеялся всегда один, но потом они тоже стали со мной смеяться, мы стали друзьями. Сильнее любви не бывает.

Поэтому мой первый для вас совет: не думайте, что кто-то по природе является плохим, по природе все хорошие. Но если вы, например, менеджер в ресторане, и вы думаете: «Геше Тинлей сказал, что все по природе чисты» и не будете контролировать ситуацию, а у вас украдут все ваши деньги, то вы скажете: «Во всем виноват геше Тинлей». Но я тогда не буду в этом виноват, это будет ваша вина. Потому что я говорил о том, что они чисты по природе, но я не сказал, что в настоящий момент они являются чистыми. Наука говорит, что вода по природе чистая. Но если пить грязную воду, содержащую бактерии, то вы непременно заболите. По природе вода чистая, но в настоящий момент в этом водоеме она грязная. Поэтому вам нужно понимать, что эти люди рано или поздно станут очень добрыми, совершенно чистыми, но в настоящий момент они пьют алкоголь омрачений, поэтому вы не можете им полностью доверять. Когда они выпьют, то тогда будут делать что-то странное. Поэтому контроль тоже нужен. До тех пор, пока они пьют алкоголь омрачений, не доверяйте им полностью. Сохраняйте хорошее равновесие.

Теперь в отношении вашего ума я начал говорить вам о том, почему омрачения возникают у вас спонтанно. Существует три главных фактора. Если вы замените эти три неверных фактора на три правильных, ваш ум будет оставаться чистым. Это буддийская практика. Это не то, что вы молитесь о чем-то, здесь говорится о тренировке ума. В буддизме делается очень большой упор на тренировке ума.

Вначале о первом факторе. Почему омрачения возникают спонтанно? Почему мы страдаем от этой болезни омрачений, от которой не можем исцелиться? Первый фактор состоит в том, что мы не контролируем свое тело, речь и ум. Мы позволяем им делать то, что им хочется, у нас нет никакой самодисциплины. Из-за этого омрачения становятся сильнее. Этот первый фактор необходимо заменить на правильный фактор, такой как самодисциплина. Поэтому в буддизме говорится о самодисциплине, о нравственности, об этике, и это очень важно в самом начале. Это не устранил ваших омрачений полностью, но сделает ваш ум гораздо более здоровым, чем раньше. А почему необходима самодисциплина? Мой Учитель приводил мне следующий пример. Будда говорил: не поступайте так-то и так-то не потому, что вас кто-то за это накажет, и не потому, что кто-то расстроится. Если есть какие-то действия, которые вредят вам и вредят другим, Будда говорил: не совершайте таких действий. Почему? Потому что эти действия навредят не только другим, а они вам навредят еще больше, в результате вы пострадаете еще больше. Например, если вы в лесу едите все плоды, которые можете найти, – это главная причина ваших страданий.

Если вы едите любые плоды, которые можете найти и не исследуете, какие следует есть, а какие не следует есть, то это одна из главных причин того, что у вас в лесу возникнут проблемы. В этом лесу вам нужно знать, какие плоды полезны, а какие плоды вредны. Ешьте те плоды, которые полезны для вас, и не ешьте то, что вредит вам. И это как нравственность, самодисциплина. Итак, ваш ум – это лес, и в вашем уме есть множество плодов вторичных видов ума. Это, например, гнев, зависть или доброта, сосредоточение, внимательность, терпение. Все это плоды. Как вы поступаете обычно: основную часть времени вы используете негативные плоды. Вы думаете, что эти негативные состояния ума решают ваши проблемы. Когда к вам приходят проблемы, ваш гнев выступает как помощник. Гнев говорит: «Я буду решать». Вы говорите: «Пожалуйста, гнев, вы решайте». Потом этот гнев ухудшает ситуацию. Таким образом, вы начинаете использовать негативные состояния ума, применяя хитрые комбинации, и ваша ситуация становится все хуже и хуже. Потому что этот дебют неправильный.

Поэтому я хотел бы сказать вам в отношении вашего ума: не используйте свои негативные состояния ума, они опасны. Почему? Будда говорил, что те негативные состояния ума, которые вы используете чаще всего, в первую очередь возникают из такой причины как ошибочное состояние ума. Все ваши негативные состояния ума, если вы исследуете, то увидите, что они возникают из ошибочных состояний ума, из недостоверных состояний ума, из ошибочной теории. Если вы используете эту ошибочную теорию, то результатом может быть только катастрофа. Психологи и некоторые ученые исследуют такой вопрос и говорят о том, что когда люди начинают злиться, у них в этот момент нет объективного видения. На восемьдесят процентов они преувеличивают. В буддизме говорится, что это стопроцентное преувеличение. Гнев возникает на основе стопроцентного преувеличения. Нет ни одной хорошей причины для гнева. Ни на один процент. И в отношении привязанности говорится то же самое, – что она возникает по ошибке, как преувеличение. Поэтому вам нужно понимать, что все те негативные состояния ума, которые есть у вас в настоящий момент, возникают из ошибочного понимания, которое вы используете. Они ошибочны и не могут дать хорошего результата.

Второе – Будда исследовал и рассказал о том, какова сущность тех негативных состояний ума, которые вы используете чаще всего. Их сущность – это яд и глупое состояние. Что касается этих негативных состояний ума, как только они проявляются, они лишают вас покоя ума и поэтому это яд. Они по сущности – глупость, поскольку, когда они возникают в вашем уме, в этот момент вы становитесь глупыми. Когда у вас возникает привязанность, в этот момент вы глупые.

Я расскажу вам один анекдот. Один мужчина спросил у женщины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Женщина сказала: «Конечно, женщина умнее». Он спросил: «А почему женщина умнее?» Она сказала: «А вы видели ли хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у какого-то мужчины красивые ноги, и потеряла бы от этого голову?» Позже женщина спросила у мужчины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Мужчина сказал: «Конечно мужчина». Она спросила: «А почему мужчина умнее?» Он тогда сказал: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало?» О чем это говорит? Это говорит о том, что когда женщина привязывается к своему телу, она становится глупой. Ошибка состоит в том, что эти омрачения делают ум глупым. И аферисты об этом знают. Когда у людей появляется привязанность, они глупеют в этот момент, и аферисты могут их обмануть. Они говорят что-то такое, чтобы у человека возникла привязанность, и как только возникает привязанность, они понимают: все, он попался, и забирают все его деньги. Поэтому привязанность делает вас глупыми, поскольку это глупое состояние ума. Не только привязанность, но и вообще все негативные состояния ума по природе – это глупость. Когда вы начинаете злиться, в этот момент вы очень глупые, поэтому не говорите слишком много.

Когда у вас возникает привязанность, в этот момент ничего не обещайте, вы глупые в этот момент. Поэтому, когда возникают омрачения, очень важно не говорить слишком много, это мой для вас совет. Это защитит вас от большого количества проблем, это очень важная стратегия, важный шахматный ход. Раньше я хорошо играл в шахматы. Когда у меня был тренер, он мне рассказал про дебютную ошибку. Он объяснил мне все ходы, как из-за дебютной ошибки далее возникают все проблемы. В буддизме есть точно такие же дебютные ошибки – это омрачения. Любой ход через омрачения – это дебютная ошибка. Потом будет много проблем, и ты не сможешь их решить. Другой ход – это доброе состояние ума. Это правильный дебют. Дальше вам будет удобно действовать. Поэтому через омрачения ходить нельзя. Это дебютная ошибка.

Использовать свои негативные состояния ума – для вас это дебютная ошибка в шахматной игре вашей жизни. Используйте позитивные состояния ума. Они не дадут результат сразу же. Когда вы совершаете правильный дебют, то сразу вы не увидите положительных результатов. Но дальше все ваши ходы будут делать вашу жизнь удобной и приятной. И в конце вас ожидает большая победа – доброе состояние ума. Если ты сегодня добрый, то завтра тебе никто не будет вредить. Возможно, сегодня кто-то чуть-чуть укусит, но в перспективе для вас это будет выгодно.

А теперь третье – это функция ваших негативных состояний ума. Функция в том, чтобы вредить вам и вредить другим. У ваших негативных состояний ума нет ни одной хорошей функции. У них есть только одна функция – это в первую очередь вредить вам и далее вредить другим. Например, если в какой-то семье у одного из членов семьи возникают негативные состояния ума, в первую очередь этот человек становится несчастным. А затем несчастными становятся и другие члены семьи. Поэтому у омрачений есть только одна функция – в первую очередь они делают несчастными самого этого человека и далее делают несчастными других окружающих людей. Вы все студенты, у вас есть много друзей, и ваши омрачения не только расстраивают вас, но они также делают несчастными других людей, ваших друзей. Поэтому люди говорят: «О, этот человек очень тяжелый, лучше бы он не приезжал». Потому что у него очень много омрачений. Поэтому всем неудобно с ним общаться. Когда его нет, все говорят: «Как хорошо! Этого человека нет». Это происходит не потому, что этот человек плохой по природе, а потому что его негативные состояния ума делают его несчастным и делают несчастными других людей. Вам нужно испытывать к нему сострадание. Не надо думать: «О, как хорошо, что он не приезжает». Надо его еще больше любить: «Твой гнев не нужен. Твой гнев сначала тебя делает несчастливой, а потом нас. Гневайся меньше». И это потихоньку будет работать.

Студенты могут помогать друг другу. Когда я был студентом, у некоторых наших друзей был очень тяжелый характер, но мы их любили. Мы не говорили: «Он плохой!» Мы знали, что по природе он хороший. Но его слабость в том, что он быстро начинает злиться. Поэтому мы с ним шутили. Мы его любили, он знал, что мы так делаем ради его тренировки. В конце концов, он вообще перестал злиться. Вы тоже так делайте. Никогда не думайте, что какой-то человек плохой по природе. Он хороший человек. Его гнев – это слабость, слабое место. Поэтому ему надо помогать.

Вам не нужно говорить другим, что этот человек плохой, что с ним не нужно разговаривать и так далее, из-за этого он станет только хуже, вам нужно стараться помочь ему. Исследуйте это и вы поймете, что эта теория в отношении вашего ума на сто процентов чиста. Если вы едите фрукты с ядом, то вам сразу будет плохо. Потому что это яд, вы знаете. Даже если я вам скажу: «Пожалуйста, кушай этот ядовитый фрукт, я тебе дам сто долларов». Вы отвечайте: «Нет, мне не нужно сто долларов, я болеть не хочу». Вы знаете, что это яд, если его съест, сто долларов вас не вылечат. Когда человек знает, что это яд, он говорит: «Не

хочу». Это самодисциплина. Если вы знаете точно, что ваши негативные состояния ума – это яд, то вы знаете, что если его принять, вам будет очень плохо. Зачем делать себе плохо?

Также вам нужно понимать, если вам кто-то говорит что-то плохое, то если это правда, это очень полезно для вас. Вам нужно сказать: «Большое спасибо, я раньше не знал этого, а теперь ты помогаешь мне. Каждый раз, когда ты будешь видеть мои недостатки, пожалуйста, говори мне об этом, – это очень полезно для меня». Потом ваш враг скажет: «Ну, теперь я не хочу его критиковать, иначе, если я его критикую, он становится лучше». Вы плохой шахматист, если злитесь, когда он критикует. Он говорит: «А, хорошо, это работает». Потом он постоянно будет тебя критиковать. Надо говорить: «О, это полезно для меня!» А если это неправда, то пускай говорят. Из-за этих слов вы не станете плохими. Наоборот, это полезно для силы вашего ума. Если вы будете так думать, то вы не будете злиться, когда кто-то говорит о вас что-то плохое. Ваш ум станет гораздо более здоровым, чем вчера.

Мой один очень важный для вас совет: никогда ни с кем не соперничайте. Это бесполезно, бессмысленно, этому нет конца. Если вы приметесь соперничать, то этому не будет конца, и вы будете соперничать всю вашу жизнь. Даже если вы станете самым богатым человеком в России, все равно вы будете с кем-то соперничать. Ради этого вы вот так всю жизнь работаете, работаете, но все равно вы не стали самым богатым человеком. Это тупой ум. Глупые люди соперничают с другими и превращаются в рабов соперничества. Соперничайте только с одним, это с самими собой. Сравнивайте себя с самим собой и старайтесь стать немного лучше, чем тот, кем вы были вчера. Если вы соперничаете с собой и стараетесь стать немного лучше, чем тот, кем вы были вчера, то вы по-настоящему будете добиваться прогресса день ото дня. А если вы соперничаете с самим собой, и не соперничаете с другими, то, что бы какой-то человек ни купил, вы не почувствуете зависти. Зависти не будет. Ваши друзья купят красивую машину, вы будете рады: «Как хорошо! Это наша машина. Он купил, здорово». Зависти нет, это правда. Когда я был студентом, я ни с кем из своих друзей не соперничал. Если мои друзья что-то покупали, я был рад. Все равно это было общим. Это очень хорошо, что друзья купили, это мне полезно. Когда моему другу, нашему студенту, купили новую футболку, – это тоже наше, меняться можно.

Именно таким образом мы все зависим друг от друга. Никогда не соперничайте со своими друзьями – это очень глупо. Когда я покупал новую вещь, я говорил: «Это наше, все вместе будем надевать. Потому что я один всегда это надевать не могу». Так мы друг другу помогали. Потому что, когда я был студентом, у нас был очень большой дефицит, и в одежде тоже. Поэтому я знал, что меняться со своими друзьями одеждой – это приятно всем. Когда нет соперничества, то нет зависти, есть настоящая забота, любовь друг к другу, – это настоящее счастье. Иногда все деньги заканчивались, мы шли пить чай, и я говорил: «У меня нет денег». Мой друг говорил: «Сегодня у меня есть, я буду спонсировать». А когда у меня были деньги, я говорил: «О, я буду спонсором, у меня есть деньги». Это очень хорошо. Поэтому делитесь своими проблемами, и ваши проблемы сразу же станут меньше. Это означает: рассказывайте о них своим друзьям, близким людям. Психологи это тоже знают.

Теперь, что касается ваших позитивных состояний ума, которые вы не используете очень часто. Это очень большая ошибка. Эти позитивные состояния ума вам нужно использовать все время. Это называется «буддийская практика». Не обязательно садиться в такую специальную позу. Некоторые люди так сидят, медитируют, а ум негативно думает, – это не медитация. Даже если вы смотрите телевизор, а в уме при этом позитивные мысли, хорошие состояния ума – это практика, это тренировка ума. Вы можете смотреть телевизор и одновременно с этим использовать свои позитивные состояния ума. Тогда вы будете более счастливы. Поэтому в вашей жизни, какие бы ни возникли трудности, никогда не

используйте негативные состояния ума для решения своих проблем, все время используйте позитивные состояния ума. Все время будьте позитивными и старайтесь решать проблемы с помощью позитивных состояний ума. Тогда вы будете очень счастливыми людьми. Тогда, даже если вы страдаете от тяжелой болезни, если у вас болит тело, это все останется лишь болью в вашем теле, но ум при этом будет пребывать в покое.

Однажды в Тибете один геше сидел в китайской тюрьме. Охрана перевозила этого геше из одной тюрьмы в другую тюрьму, он был очень высоким мастером. Власти не хотели, чтобы большое количество людей получило учение у этого геше. Они не хотели, чтобы люди получили учение от этого геше и поэтому держали его в тюрьме. Пока они везли его из одной тюрьмы в другую, по дороге перевернулась машина, и этому геше оторвало одну ногу полностью. К нему подошел китайский офицер и увидел, что ему полностью оторвало одну ногу. При этом геше был спокоен, улыбался. Охранник спросил: «Как ты можешь улыбаться, у тебя же нет ноги?» Геше сказал: «В этой аварии я мог умереть, но мне повезло, я не умер, а только потерял ногу. Я эту ногу уже потерял, и если я буду плакать, кричать, расстраиваться из-за этого, то от этого нога не вернется. Зачем тогда так поступать, это бесполезно, это только расстраивает ум». Он сказал, что все есть результат кармы: «Я просто переживаю результат своей кармы. Я молюсь: «Пусть никто никогда не страдает так, как страдаю сейчас я». Когда есть такая любовь и сострадание, человеку только немного больно, а ум спокоен. Когда ум сильный, добрый, тогда даже тело не чувствует боли. Это буддийские, очень интересные вещи. В будущем наука потихонечку будет это узнавать. Когда ум очень сильно позитивный, добрый, боль тела даже не чувствуется. Смотрите, когда мальчик играет в футбол, когда его ум наполнен очень позитивными эмоциями, ему очень нравится играть, даже если он упал, поранился, то боли он не чувствует. Ум играет очень большую роль также и в ощущениях тела.

Поэтому очень важно, если вы настроены позитивно, если вы добрые, тогда даже в отношении вашей физической боли – у вас ее становится гораздо меньше. Как обычно мы поступаем? Когда у нас происходит какая-то авария, например, вы ударили или повредили лицо или руки, вы начинаете думать, что во всем виноват шофер, еще виноват ваш сосед, потому что вчера он на вас плохо посмотрел. Мама тоже виновата, потому что утром она позвонила и сказала: «Быстро приезжай». «Из-за этого я в аварию попал. Мама тоже виновата. Все виноваты», – потом счастья нет. Вы делаете ситуацию хуже. Все эти люди виноваты, врач тоже нехороший – меня хорошо не осмотрел, больница тоже плохая. Вот такие мысли – это ненормальное состояние ума. Вот так нельзя. Думайте, что никто не виноват, я сам виноват: «Какую карму создаю, такой результат получаю». Как этот геше. Все это результат вашей кармы.

Когда вы знаете закон кармы, это очень полезно, тогда вы никого не будете обвинять. Если вы знаете, что во всем обвинять нужно только вас самих, то вы очень легко найдете компромисс. Например, если вы моете свою чашку и разбили ее, вы скажете: «Ну, тот, кто моет посуду, тот ее и бьет, не страшно». Когда другие люди разбивают посуду, вы думаете: «О, какой ты тупой, ты не видишь, глаз нет», а когда сами бьете, думаете: «Ничего страшного, со всеми так бывает». Поэтому вам нужно понимать, что, какие бы проблемы в вашей жизни ни возникли, обвинять в их возникновении нужно только вас самих и никого другого. Бог тоже не виноват: «Бог, почему ты мне так сделал? Моему другу, соседу ты машину в подарок дал, все дал, а мне ничего не даешь, а вместо этого создаешь проблемы. Бог, ты виноват, сейчас я в тебя верить не буду». Надо понимать, что Бог ни в чем не виноват.

Бог добр, он указывает вам путь к освобождению, и если вы не идете по этому пути, то это ваша ошибка. Вы продолжаете использовать негативные состояния ума и не используете

позитивные состояния ума, – это ваша ошибка. Если вы исследуете, то увидите, что любая ваша проблема похожа на то, что человек принимает яд и как-то страдает, болеет из-за этого. Так же и вы используете негативные состояния ума, и из-за использования этих негативных состояний ума в качестве кармического результата вы становитесь несчастными. Поэтому будьте позитивными, никого не обвиняйте, а вините во всем только самих себя.

А сейчас я расскажу вам о ваших позитивных состояниях ума, об их причине. Будда говорил, что причина позитивных состояний ума – это достоверное состояние ума. Это безошибочная, чистая теория. Невозможно, чтобы, используя позитивные состояния ума, в будущем вы испытали бы какие-то проблемы, – это просто невозможно. Если вы, например, в почву посадите семечко яблони, то из него может вырасти только яблоня и невозможно, чтобы выросло какое-то ядовитое растение, – это закон природы. Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, – это закон природы, я просто открыл его». Какую причину вы создаете, такой результат получаете, – это закон природы. Поэтому, что касается ваших позитивных состояний ума, то на сто процентов они приведут только к позитивному результату. Потому что они основаны на достоверных состояниях ума.

Далее, второе, – сущность ваших позитивных состояний ума, которые у вас есть, но которые в настоящий момент очень слабы, потому что вы их не используете, из-за этого они слабые. Ваши негативные состояния ума очень активны, потому что вы все время их используете. Что касается ваших позитивных состояний ума, то их сущность – это лекарство, это мудрое состояние ума. Как только в вашем уме становятся активными позитивные состояния, вы становитесь мудрыми людьми. Например, даже если вы не обладаете большим количеством информации, но в тот момент, когда у вас в уме становятся активными позитивные состояния, вы становитесь мудрыми людьми. Например, можете вспомнить свою бабушку, которая много не училась, не знала физики. Моя мама даже читать не умела, но иногда она могла дать очень хороший совет. Почему? Потому что, когда моя мама была в добром состоянии ума, она давала хорошие советы. Но когда она злилась, то не могла дать хороший совет. Когда она в добром состоянии ума, она такой совет может дать, что даже профессор так не может. Почему? Потому что это доброе состояние ума. Это мудро. Это делает людей умными. Когда у профессора поднимается эго, он начинает говорить такие тупые вещи! Я думаю: «Когда он закончит свою речь?» Потому что это эго. Тупое эго делает ум более тупым.

Это очень ясный анализ, вы можете сами это исследовать. Также и вы, когда находитесь в позитивном состоянии ума и что-то говорите, все вас слушают. Всем приятно слушать. Но потом, когда ваше эго поднимается, все говорят: «О, все, злой дух пришел. Совсем другим человек стал». Поэтому позитивные состояния ума делают вас мудрыми людьми.

Далее, третье, – это функция ваших позитивных состояний ума. В первую очередь, они делают вас счастливыми. Когда вы настроены позитивно, где бы вы ни находились, вы очень счастливы. Это правда. Иногда я больше люблю побыть в одиночестве. Когда ум позитивный, такой счастливый, мне не обязательно, чтобы друзья здесь сидели. Это самое надежное состояние. Оно делает меня счастливым. Куда бы я ни пошел, если у меня позитивное состояние ума, то я очень счастлив. Даже если я сплю с позитивным умом, то спать очень хорошо. Здоровое тело само себя восстанавливает. Когда ум позитивный, в вашем теле идет очень хорошая циркуляция энергии. Ваша иммунная система становится очень сильной, наука это тоже знает. Даже если вы спите, у вас идет полное лечение из-за позитивного состояния ума. Спать с добрым состоянием ума – это самое лучшее лечение. Я вам говорю это на сто процентов. Когда вы засыпаете в гневе, то во сне в вашем теле вырабатываются токсины и развиваются болезни. Ваше сердце будет плохо работать, почки из-за этого негативного состояния ума тоже страдают.

Поэтому у позитивных состояний ума первая функция – они делают вас счастливыми, далее, также они делают счастливыми других людей. Куда бы вы ни отправились, люди могут почувствовать эту атмосферу позитивных состояний ума. Даже животные могут почувствовать, если вы настроены позитивно, они не будут вас бояться, смогут подойти к вам близко. В Тибете до оккупации Китаем дикие олени ели хлеб у людей из рук. Они не боялись человека, потому что они чувствовали доброту. Доброту животные тоже чувствуют. Сейчас, когда Тибет оккупирован Китаем, олени, завидев человека, убегают. Потому что их убивают. Эту негативную атмосферу они сразу чувствуют. Ваша собака или кошка также чувствуют добрых людей, сразу садятся рядом. Если приходят злые люди, то собака их облаивает, кусает, кошка тоже убегает, – это настоящие негативные состояния.

Если вы настроены негативно, то даже животные будут вас бояться. Они будут убегать. К вам никто не придет. Когда вы злитесь, никто не хочет приходить в ваш дом, все говорят: «О, я туда не пойду. Лучше пойти в другое место. Лучше я пойду на кладбище, но в этот дом я не пойду, потому что там живет злой дух. На кладбище все мертвые. А здесь – живой злой дух, я не могу туда идти». Из-за использования негативных состояний ума вы превращаетесь в живого злого духа. К примеру, посмотрите в Томске. В Томске нет ни одной истории, чтобы к кому-то с кладбища пришел домой злой дух и сломал телевизор, перебил чашки, тарелки. Таких историй нет. Каждую ночь человек превращается в злого духа, это опасно. Живой злой дух возникает из-за использования негативных состояний ума, в особенности, гнева. Вам нужно сказать себе, что я никогда не буду использовать такое негативное состояние ума как гнев. Это первая тренировка нравственности. А что это такое? Это когда вы не используете свои негативные состояния ума, а используете свои позитивные состояния ума. Это ваша тренировка.

Вы теоретически знаете, что не нужно использовать негативные состояния ума, нужно использовать позитивные состояния ума, но при этом в повседневной жизни вы используете свои негативные состояния ума, как и раньше и не используете позитивные состояния ума. Почему? Из-за привычки. Вы очень привыкли использовать негативные состояния ума и, хотя вы можете знать, что они нехороши, но все равно вы продолжаете их использовать. Например, человек пьет водку, он знает, что это яд, это нехорошо, он хочет остановиться, но из-за привычки он не может остановиться.

Если человек хочет избавиться от алкогольной зависимости, ему необходима тренировка, сильная решимость. Сначала он должен знать, как этот алкоголь вредит, а другие напитки, которые он пьет, полезны, он должен на сто процентов это знать. Потом ему нужно принять решение: «Больше не буду употреблять алкоголь». Тренировка и еще раз тренировка. Потом, в конце концов, он вообще, даже запах алкоголя не будет переносить. Многие зависимые люди прекратили принимать алкоголь, слушая мои лекции. И вам нужно тренироваться таким же образом.

Итак, в чем состоит ваша тренировка? Тренировка должна заключаться в первую очередь в вашем понимании, что ваши негативные состояния ума – это настоящий яд, и вы вырабатываете решимость: «С этого момента, я никогда не буду использовать негативные состояния ума. А позитивные состояния ума – это источник всего счастья, с этого момента я буду использовать свои позитивные состояния ума настолько часто, насколько это возможно». Очень важно каждое утро порождать решимость. В первую очередь, я передам вам обет, и если вы держите этот обет, – обет не вредить другим и обет помогать другим, – тогда это будет тренировкой в повседневной жизни.

В буддизме есть такая традиция принятия обетов, – я принимал обеты у своего Духовного Наставника и обещал, что с этого момента я перестану кому-либо вредить, и что изо всех сил буду помогать другим. В самом начале вы не можете сказать: «Я больше никогда никому не буду вредить, и всегда буду помогать другим», но, тем не менее, вначале вы можете решить: «Я изо всех сил буду стараться не вредить другим и изо всех сил буду стараться помогать другим». После этого каждый день вспоминайте об этом обете. Вспоминайте эти слова, эти обеты и думайте, когда у вас почти уже возникло негативное состояние ума: «Я дал обет не использовать свои негативные состояния ума». Это для вас очень полезно, это называется самодисциплина. Своим телом вы не вредите другим, своей речью также другим не причиняете вреда, и в вашем уме, когда возникает гнев или зависть, какие-то негативные состояния, – вы их держите под контролем. Это называется «нравственность», «этика». Тогда день ото дня вы будете становиться все счастливее и все сильнее и сильнее. Сейчас я передам вам обет прибежища, обет не вредить другим. С этого момента начните свою тренировку, это неформальная практика и заниматься ею вы можете двадцать четыре часа в сутки. Когда вы спите, это тоже практика, – вы никому не вредите. В течение восьми часов, когда вы спите, вы на сто процентов можете выполнять практику непричинения вреда другим.

В буддизме говорится о такой тренировке ума, как тренировка с помощью медитации, но это второй, более высокий уровень, а вначале вам необходима самая базовая тренировка, это такой фундамент как нравственность. Этика очень важна. Это фундамент духовного развития.

Шантидева говорил, что почесывать рану немного приятно, но совсем не иметь раны гораздо приятнее. Ваш гнев, привязанность вам мешают. Некоторые люди слишком зависимы от гнева и это плохая привычка. Ее нужно искоренить, тогда вы станете счастливее. Если вы хотите изменить экономику в стране, то смена министров ничего не изменит, вам нужно менять систему. Вам нужно менять что-то в самом корне, тогда это будет хорошо. Таким образом, если вы хотите изменить свою жизнь и стать лучше и при этом просто меняете прическу, – это ничего не изменит. Поменять одежду – это тоже ничего не изменит, даже если вы оденетесь, как буддийский монах, это ничего не изменит. Измените свой образ мышления, и тогда в вашей жизни изменится все.

В первую очередь ваш образ мышления состоит в том, что используя негативные состояния ума, вы можете обрести все желаемое счастье, а использование позитивных состояний вы считаете неэффективным. Вы так думаете. Вы видите, что хитрые люди что-то получают и думаете, что вам тоже лучше быть хитрым. Но ваш короткий ум не видит, что хитрые люди больше теряют, чем приобретают. Это неправильно, так думать. Итак, измените свой образ мышления. Негативные состояния ума всегда дают только негативный результат. Скажите себе: «Я никогда не буду использовать негативные состояния ума. Благодаря позитивным состояниям ума возникает все счастье не только для меня, но и для всех. Благодаря позитивным состояниям ума, я буду счастлив из жизни в жизнь». Если вы таким образом измените свой образ мышления, то в вашей жизни произойдут очень важные изменения. Не только поменяйте свой образ мышления, но также и действуйте в соответствии с этими принципами. Не используйте негативные состояния ума, используйте только позитивные состояния ума, пообещайте это вашему Духовному Наставнику. Я тоже так обещал моему Учителю. Я это слушал, потом обещал, потом я держал этот обет в чистоте, и, в конце концов, я чувствую себя счастливым. Это все доброта моего Учителя. Если бы я не встретил такого Учителя, мой ум так остро, так быстро не работал бы. Я могу анализировать очень быстро. Я мог бы сделать в своей жизни очень большую беду, если бы пользовался негативными состояниями ума, я знаю много хитрых комбинаций, из-за этого возникает самообман. Поэтому я вам также передаю обеты, чтобы вы научились быть счастливыми.

Однажды все умрут. Вы должны знать, что смерть – это не конец жизни, смерть – это начало новой жизни. Жизнь всегда продолжается. Как у света – начала нет. Наша вселенная в какой-то момент взорвется, будет большой взрыв, потом возникнет новая вселенная. Наука это знает. Если большой взрыв – это начало новой вселенной, тогда почему не может наша смерть быть началом новой жизни? Буддизм эту теорию давно знает. Поэтому смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни. Вот этот урок, который я вам дал, для вас будет полезным. Вашу одежду с собой в другую жизнь взять невозможно, ваше богатство вы не сможете с собой взять, ваше красивое тело – это труп, вы его тоже с собой не возьмете. Только это знание, только это доброе состояние ума будут вам помогать из жизни в жизнь. Это мой подарок для вас.