

Я очень рад всех вас сегодня видеть. Как обычно, породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. Чтобы укротить свой ум, нужно знать, как его укрощать. Самый эффективный способ устранения проблем и обретения счастья в этой жизни и во множестве других жизней – это укрощение своего ума. Потому что в нашей жизни главный создатель проблем находится не где-то снаружи, а это наш собственный не укрощенный ум. И этот не укрощенный ум возникает из-за болезни омрачений. Поэтому, исцеляясь от болезни омрачений, вы можете укротить свой ум.

Один из очень эффективных методов по укрощению ума – это медитация. В первую очередь я вам объясню, как посредством медитации укрощать свой ум, каков общий механизм. Что касается медитации, то вы должны понимать, что она не обязательно связана с тем, что вы сидите в строгой позе, ваш здоровый образ мышления – это тоже медитация, потому что это привыкание к позитивному образу мышления. Почему в повседневной жизни у вас так много омрачений? Потому что вы медитируете на негативные положения. Вы обдумываете негативные положения, негативные темы, и это тоже как негативная медитация, поскольку вы привыкаете к негативному образу мышления. Вы должны понимать, что слово «медитация» означает «привыкание». День за днем приучайте свой ум к позитивному образу мышления, и это будет медитация. Чтобы так поступать, очень важно обладать богатым материалом по философии. Чем больше материала по философии вы накапливаете, тем более спонтанно протекает ваша медитация.

Например, вы смотрите телевизор, и в это время кто-то заходит к вам и говорит: «Твоя подруга Люба говорит про тебя то-то и то-то». Как только вы слышите эти слова, вы сразу же начинаете медитировать. Это негативная медитация. Вы уже не видите телевизор и не слышите, что дети бегают здесь и там. Вы не говорите: «Дети, не мешайте мне, я медитирую на гнев». У вас в этот момент очень хорошая концентрация. Кажется, что вы смотрите телевизор, но на самом деле вы медитируете на гнев. Вы думаете: «Люба год назад говорила про меня то-то и то-то, два года назад то-то и то-то». Чем больше у вас таких тем для размышления, медитации, тем более красным становится ваше лицо, и вы обретае реализацию вашего гнева, пар исходит от вашей головы. Не говорите, что вы не знаете, как медитировать, потому что вы очень искусны в области негативной медитации. И не говорите, что у вас нет времени на медитацию, поскольку у вас очень много времени на негативную медитацию. Иногда всю ночь вы занимаетесь такой негативной медитацией, а утром у вас болит голова. Вместо того чтобы заниматься такой негативной медитацией, вам необходим богатый материал, чтобы вы занялись позитивной медитацией.

Вначале вам необходимо знать, каков механизм медитации, как она работает, а для этого вам нужно знать о вашем первичном уме и вторичных видах ума. У вашего первичного ума есть три характеристики: по природе он ясен, по функции – способен к познанию, и по форме он бесформен, это нечто бесформенное, но познающее. Какой бы объект перед ним ни явился, вам не нужно программировать его, он сам его познает. У компьютера нет сознания, и поэтому нет творческой способности, он не может без программы познать то, что является перед ним. Какую программу в него вложат, так он и будет реагировать, но при этом у него нет своей творческой способности. Также нужно сказать, что компьютер не познает, а просто функционирует как реакция на сигнал. Характеристики ума одинаковы у всех живых существ, и что бы ни явилось перед их умом, их ум должен это познать, правильно или неправильно, но он познает. Также ум существует отдельно от мозга и отдельно от тела. Это не тело, и это не мозг, но ум находится внутри вашего тела и познает с помощью мозга. Когда сознание отделяется от этого вашего тела и устремляется к поиску нового тела, то это смерть. Такое сознание делится на два класса: первичное сознание и вторичное сознание. Все эти три характеристики у первичного и у вторичного ума

одинаковы, разницы нет. Но в способе познания разница есть. И тот и другой обладают тремя характеристиками, но отличаются способом познания.

Когда нечто познает первичный ум, как он это делает? Он познает объект в целом, так работает первичный ум. Например, как ваше первичное сознание познает этот стакан? Оно определяет: «Это стакан», – это первичное сознание. Но всегда, когда есть первичное сознание, его также сопровождает и вторичный ум. А теперь, каким образом этот стакан познает вторичный ум? Вторичное сознание познает характеристики объекта, а не объект в целом, и в этом разница. Итак, в первую очередь этот стакан познает первичное сознание, познает его как стакан. Далее вторичные виды ума говорят: «Это красивый стакан, дорогой стакан, (или наоборот недорогой стакан), как было бы хорошо заполучить такой стакан, что же мне сделать, чтобы обрести такой стакан?» Таким образом, возникает очень много мыслей, и все это вторичные мысли.

Вам также нужно знать, что в нашем уме присутствует пятьдесят один ментальный фактор. Среди этих ментальных факторов есть как позитивные состояния ума, так и негативные, а также нейтральные состояния ума. Вам не нужно избавляться от всех вторичных мыслей, это была бы ошибка. Что говорит буддийская философия? Она говорит о том, что из сознания нужно устранить все негативные вторичные виды ума, а что касается позитивных и нейтральных, то их не нужно устранять. Если вы из ума устраните позитивные состояния, то ваш ум станет сухим. Иногда у людей, которые длительное время медитируют в традиции дзен, ум становится очень сухим.

Однажды, когда Его Святейшество приехал в Японию, и ему задали такой вопрос: «Здесь в Японии некоторые практики медитируют в традиции дзен, и с одной стороны развивают очень хорошую концентрацию, но с другой стороны их ум становится очень сухим и они совершенно теряют связь с обществом. Правильно это или неправильно?» Его Святейшество сказал, что это неправильно. Корень буддизма – это доброта. Если вы теряете эту доброту, то это значит, что медитация не функционирует правильно. Вы должны знать, что самое главное в буддийской практике. Если у вас становятся большие глаза, нет никакого сочувствия к болезни родителей, а есть лишь желание медитировать на ясный свет, то это очень неправильно. Вам нужно чувствовать доброту, доброта – это самое главное. И также вам нужно понимать, что медитация на пустоту устраняет негативные состояния ума, но не устраняет позитивных состояний ума. Если вы приходите к пониманию теории пустоты через обоснование взаимозависимости, то с одной стороны не остается основы для возникновения негативных эмоций, а с другой стороны это помогает усилить все позитивные состояния ума.

Что касается позитивных и негативных состояний ума, то Будда рассматривал их причину, сущность и функцию. Это знать очень важно. В первую очередь вам очень важно узнать свои негативные состояния ума. Какова причина ваших негативных состояний ума? Это знать очень важно. Если вы больны, то вы должны представлять себе, какова причина вашей болезни, чтобы устранить эту болезнь из своего тела. Поэтому ученые прикладывают множество усилий к поиску причин всевозможных болезней. Поэтому в отношении негативных состояний ума вам нужно знать, какова причина этих негативных состояний ума, а также их сущность и функция. Когда вы правильно поймете эти три момента, с другой стороны вы поймете, в чем причина ваших позитивных состояний ума, какова их сущность и их функция. Здесь вам нужно понимать, что в вашем уме не могут одновременно присутствовать негативные и позитивные состояния ума. Позитивные состояния ума созерцают тот же самый объект позитивным образом, совершенно противоположным по сравнению с негативным состоянием ума. Это как тьма и свет, если в комнате горит свет, то там не может пребывать тьма. И цель медитации – это зажечь свет мудрости в вашем уме.

Это медитация. Когда в вашем уме загорается свет мудрости, в этом случае для омрачений в вашем уме уже не остается места. И так, если сравнивать омрачения и позитивные состояния ума, в особенности неведение и мудрость познающую пустоту, то это несовместимые противоречия.

В первую очередь вернемся к нашей теме и проанализируем, в чем состоит причина ваших омрачений, сущность ваших омрачений и функция ваших омрачений. Для меня это тоже очень полезно. Когда я даю такое учение, в моем уме также происходит очень много изменений, у меня порождается чувство, что я никогда не буду использовать эти негативные состояния ума. И чем больше я даю вам такое учение, чем больше я объясняю вам эти темы, тем больше прихожу к убежденности, что это яд. Это ваш самый худший враг. С безначальных времен и по сей день, вы не старались уничтожить этого своего внутреннего врага, а все время боролись с внешними врагами, и это глупо. Поэтому Шантидева говорил, что герой тот, кто победил внутреннего врага. Убивать внешних врагов все равно, что убивать трупы, потому что, убьете вы их или нет, однажды они все равно умрут, но если вы не убираете свои внутренние омрачения, то они никогда не уйдут, они всегда будут с вами. Поэтому это кошмар! Ваши внешние враги даже еще до своей смерти могут просто уехать из этого места. Как в вагоне метро: на следующей станции либо вы сойдете, или они сойдут. Поэтому они вообще не опасны, самый опасный враг – это ваши омрачения, которые сидят здесь, внутри. И поэтому, сегодня я с радостью проведу для вас анализ того, что представляют собой причина, сущность и функция негативных состояний ума, которые вы все время используете. Вы медитируете на них, вы пьете эти омрачения, иногда среди ночи вы медитируете на негативные положения, и всю ночь не можете заснуть. Вы либо думаете об объекте привязанности, и это тоже омрачения, либо думаете об объекте гнева – это тоже омрачения. Или вы думаете: «Я очень особенный, а меня никто не уважает, мне нужно что-то сделать, чтобы меня все уважали», – это тоже омрачения. Это нездоровый образ мышления.

А теперь первое положение в отношении ваших омрачений, негативных состояний ума – это их причина. В отношении причины негативных состояний ума Будда и многие великие мастера прошлого одинаково говорили, что это на сто процентов ошибочные состояния ума. Омрачения возникают только из ошибочных состояний ума, и невозможно, чтобы на основе достоверных состояний ума породились какие-то негативные состояния ума. Это невозможно.

Вчера я говорил вам о двух видах ошибочных взглядов. Один из них – это преувеличение. Оно не основано на истине, это ошибочное состояние ума. Таким образом, возникает привязанность. Все это преувеличение. Будда говорил в отношении всех видов привязанности, что это все безосновательно, это преувеличение. Одна известная русская женщина, я не помню ее имени, говорит о том, что человеческая красота – это преувеличение на восемьдесят процентов, но Шантидева говорит, что это на сто процентов преувеличение. И так, из-за такого ошибочного состояния ума как преувеличение возникает привязанность и множество других негативных состояний ума, а также гнев. Психологи говорят, что если вы на кого-то злитесь, то в этот момент вы сильно преувеличиваете. Они вывели это путем анализа, они не читали буддийскую философию. Они сами поняли, что когда люди злятся, они не видят реальный объект, а видят объект совсем другой. Очень много преувеличений! Они говорят, что если кто-то по-настоящему сильно злится, то он на восемьдесят процентов преувеличивает объект, и из-за этого возникает гнев.

Далее следующий второй вид ошибочного состояния ума – это отрицание того, что существует. И это тоже ошибочное состояние ума. Мысли о том, что жизнь не продолжается, а прекращается в момент смерти, потому что я не вижу будущей жизни, –

это все ошибочные заключения, из-за таких выводов возникают омрачения, негативные состояния ума. Отрицание закона кармы – это тоже ошибочное состояние ума, из-за которого также возникают негативные состояния ума.

Итак, о каких бы негативных состояниях ума мы ни говорили, что касается их причины, то они возникают из-за таких ошибочных состояний ума как либо преувеличение объекта, либо отрицание чего-то существующего. Из этих двух причин возникают все негативные состояния ума. Я могу это сказать с уверенностью на сто процентов. Если вы мне сможете привести пример, когда на основе достоверного состояния ума возникает какое-то негативное состояние ума, то это будет противоречить буддийской теории. В этом случае буддийская теория не достоверна. Две с половиной тысячи лет назад Будда и буддийские мыслители анализировали этот вопрос, и они говорят, что невозможно, чтобы на основе достоверного состояния ума возникли какие-то негативные состояния ума. Это невозможно! Поэтому я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что все негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума. Это означает, что все негативные состояния в вашем уме – это ошибочные состояния ума. У них нет основы.

Дигнага говорил, что, сколько бы вы их ни осваивали, они никогда не смогут стать природой вашего ума. Что касается позитивных состояний ума, то если вы их развиваете, то они могут стать природой вашего ума. Например, любовь и сострадание Будды. Эти любовь и сострадание у Будды в природе его ума. Почему? Например, если мы говорим об огне и жаре, то везде, где есть огонь, также есть и жар, это означает, что жар является природой огня. Нет ни одного такого примера, где присутствовал бы огонь, но не было бы жара. Что касается ума Будды, то поскольку Будда в течение длительного времени осваивал такие чувства как любовь и сострадание, и они развились до безграничного состояния, то везде, где есть ум Будды, присутствуют его любовь и сострадание, они стали природой его ума. Это касается и вашего ума.

Если вы своим умом осваиваете любовь и сострадание, Дигнага приводит силлогизм, который доказывает, что вы можете достичь состояния освобождения. И каков этот силлогизм? Он звучит следующим образом: если вы своим умом осваиваете любовь и сострадание, то они могут развиваться до безграничности. Почему? Потому что, во-первых, любовь и сострадание – это достоверные состояния ума, поэтому они прочны, и если вы их осваиваете своим умом, то позже они уже не требуют дополнительных усилий и развиваются до безграничного состояния. Таким образом, в буддизме доказывается, что состояние освобождения возможно, достижимо. А что касается негативных состояний ума, то, сколько бы вы их ни осваивали, они не смогут развиваться безгранично. Почему? Потому что в первую очередь это непрочное состояние. Кажется, что ваши негативные состояния очень мощны, но в действительности это нестабильное состояние. Посмотрите, человек под сильным влиянием доброты становится стабильным. Он не меняется туда-сюда, он остается стабильным, а человек под влиянием негативного состояния ума очень нестабилен. Сегодня он говорит одно, а завтра другое, потому, что негативное состояние ума недостоверно само по себе, поэтому он нестабилен.

Итак, Дигнага говорит, что, сколько бы вы ни осваивали своим умом негативные состояния ума, они не могут развиваться безгранично. Почему? Потому что, во-первых, это недостоверное состояние ума, а во-вторых, сколько бы вы их ни осваивали, им требуется дополнительное усилие, поскольку это недостоверное состояние. Что касается достоверных состояний ума, то с ними все не так, и как только вы их освоили, они могут быть развиты до безграничного состояния.

Будда Майтрея в «Уттарагантре» говорит: «Все позитивные состояния ума пребывают в природе ума, это природа ума. Все негативные состояния ума не являются природой ума,

это как болезнь нашего ума». Наши позитивные состояния ума – как органы нашего тела, это как части нашего тела. Все негативные состояния ума – это как болезнь наших органов. Они не являются частью нашего тела, это просто болезнь нашего тела. До сих пор вы неправильно это понимали и вместо того, чтобы заботиться о ваших органах, вы заботились о своих болезнях. Тогда, конечно, болезнь будет прогрессировать. Это большая ошибка! Например, когда в жизни возникают трудности, вам на ум не приходит позитивное состояние, а сразу же возникает негативное состояние ума. Все негативные состояния ума слишком много блефуют, и вы верите в то, что эти негативные состояния ума действительно могут решить проблемы. Тот, кто спокоен и тих, вы думаете, что он не может решить проблем. Потому что он решает проблемы потихоньку. А вы говорите, что хотите быстро решить проблемы. Негативные состояния ума чуть-чуть быстрее решают проблему, но при этом в будущем создают очень много других проблем. Вы видите лишь небольшой прогресс, а больших проблем вы не видите. Поэтому вы думаете, что все проблемы можно решить через гнев, через сплетни, через скандал, интриги. Потому что наш ум не понимает, как эти негативные состояния ума вредят нам. По этой причине в нашем мире больше используют негативные состояния ума, чем позитивные, и чаще всего медитируют на негативные состояния ума. Поэтому негативные состояния ума, хотя и являются чужеродными, такими пришельцами, но они контролируют царство вашего ума. Состояние вашего ума не контролируют его собственные местные жители, его контролируют пришельцы, и это называется «сансара».

Итак, в первую очередь вам необходимо понимать, что все ваши негативные состояния ума возникают из-за ошибочных состояний ума. Второе – это сущность ваших негативных состояний ума, это касается вашего гнева, привязанности, зависти и любых других негативных состояний ума, – это глупое состояние ума. Нет ничего глупее, чем негативные состояния ума. Когда у вас в уме возникает негативное состояние, вы сразу же становитесь глупым. Когда вы в нормальном состоянии, когда находитесь под контролем позитивных состояний ума, тогда вы мудры. Аферисты хорошо знают о том, что если человек находится под контролем омрачений, он сразу же глупеет. Они знают, что это слабое место человека, поэтому они говорят красивые слова, – вы «летаете» и попадаете в ловушку. Они говорят что-то такое, чтобы у вас в уме проявились омрачения, и как только эти омрачения возникают, вы сразу же становитесь глупыми, и они говорят: «Ну, теперь я могу обмануть этого человека».

Это не только глупое состояние ума, другая сущность негативного состояния ума – это яд. С того момента как вы порождаете негативное состояние ума, ваш первичный ум начинает пить яд и становится пьяным. Поэтому вам нужно понимать, что сущность негативных состояний ума – это яд. И третье – это функция ваших негативных состояний ума, она состоит лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Нет ни одной такой функции у негативных состояний ума, чтобы они приносили счастье вам и приносили счастье другим. Это такие деструктивные состояния ума, и их функция только в том, чтобы разрушать, но они не разрушают негативные состояния ума, а разрушают позитивные состояния ума. Это их функция. Так они вредят вам и вредят другим. Правильно анализируйте это в своей повседневной жизни, в ходе опыта своей жизни. Это тоже медитация. И тогда, к какому открытию вы придете? Вы скажете: «Я был очень глуп, что до сих пор использовал эти негативные состояния ума. Я полностью доверял чему-то ненадежному, я был очень глуп». Я говорю вам: с этого момента никогда не доверяйте своим негативным состояниям ума, они вам никогда не помогут, а сделают ситуацию только хуже. Какое бы обещание ни дали вам ваши негативные состояния ума: «Я сразу же решу все твои проблемы, раздобуду для тебя какое-то большое счастье», – все это пустые обещания, это злой дух. И нет врага хуже, чем этот. На основе такой медитации придите к решимости: «С этого момента я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, я никогда больше не положусь на

негативные состояния ума. Ну, а если по привычке они возникнут, то я сразу же предотвращу их, не дам им развиваться в своем уме». Вначале это самая эффективная медитация.

Дромтонпа занимался такой медитацией: перед собой он клал белые и черные камни, и когда появлялось негативное состояние ума, он откладывал один черный камень. Итак, в первую очередь он пришел к решимости, что не будет использовать негативные состояния ума, но затем, когда по привычке они возникали, он клал перед собой один черный камень. А когда спонтанно проявлялось позитивное состояние ума, он клал перед собой белый камень. Так он проводил двухчасовые медитации и затем сравнивал, каких камней перед ним больше: белых или черных. Вначале было больше черных камней и меньше белых. Так он занимался медитацией, продолжал медитировать снова и снова, и позже пришел к тому, что перед ним вообще не лежало никаких черных камней, а лежали только белые камни. Если вы придете к этому, то ваш ум станет более здоровым, и вы обретете покой ума. И вначале это более эффективная медитация, чем медитировать на шесть йог Наропы. Даже если вы медитируете на шесть йог Наропы, и практикуете туммо, у вас появляется какой-то жар в пупке, что особенного от этого? Ваше тело нагревается, но что в этом особенного? Без отречения, без знания того, как уменьшать негативные состояния ума, как порождать позитивные состояния ума, без обретения мудрости, познающей пустоту, даже если в вашем пупке возгорается огонь, в этом нет ничего особенного. Вы можете подумать, что вы йогин, но на самом деле ничего особенного в этом нет. Однако с хорошим фундаментом эти шесть йог Наропы очень полезны. Благодаря такой медитации на туммо ваш ум становится все тоньше и тоньше, и когда вы начинаете использовать свой тонкий ум, то эффект от этого намного больше. Также, когда ученые использовали грубую материю, они не вырабатывали большого количества энергии, но что касается наитончайших субатомных частиц, то благодаря этому они смогли выработать огромную энергию, но при этом это также очень опасно. Поэтому не торопитесь практиковать тантру. Вначале занимайтесь такой практикой.

А теперь ваши позитивные состояния ума. Их причина – это достоверное состояние ума. Поэтому, когда вы мыслите очень логично, в этом случае негативные состояния ума у вас не могут возникнуть, а будут возникать только позитивные состояния ума. Никто не сможет сплетничать с вами, если вы мыслите логично. Например, если человеку, мыслящему нелогично, сказать, что Люба про тебя говорит то-то и то-то, то он сразу же придет к определенным выводам и возникнет негативное состояние ума. А если человек логичен, и кто-то ему скажет, что Люба про тебя сказала то-то и то-то, он скажет: «Во-первых, я не уверен, действительно ли Люба говорила это или нет. А во-вторых, даже если Люба это говорила, если бы она была в нормальном состоянии, она бы такого никогда не сказала. Когда Люба в нормальном состоянии, она меня любит. А когда Люба становится ненормальной, она может даже убить сама себя. А то, что она про меня говорит плохо, в этом нет ничего страшного, потому что она находится под воздействием омрачений. Зачем же тогда злиться на Любу?»

Шантидева говорил, что если вы ударите кошку палкой, то кошка с гневом сразу же укусит эту палку. Почему? Потому что кошка не может проанализировать, что этой палкой орудует человек. И точно также если вы начинаете злиться на человека, который груб с вами, то вы подобны такой кошке. Потому что не можете проанализировать и увидеть то, что этим человеком орудует его гнев. Он является первой жертвой своего гнева. Вы – вторая жертва. Поэтому нет причин злиться на Любу. Основы для этого нет, и если вы знаете, что нет основы, то вы не сможете разозлиться. Когда вы это понимаете, вы не сможете разозлиться, даже если вам скажут, что убьют вас, если вы не разозлитесь. Так будет у вас в будущем. Даже если вам скажут, что вы должны разозлиться, когда ваш ум становится мудрым, вы скажете: «Извините, но у меня нет основания – злиться, поэтому ты можешь меня убить, но я не могу разозлиться».

В настоящий момент, если я вам скажу: «Перестаньте злиться, или я убью вас», – то вы скажете: «Вы можете меня убить, но я не могу перестать злиться». Потому что вы как эта кошка, вы не можете проанализировать глубокой взаимозависимости. О чем говорят психологи? Психологи говорят: «Не подавляйте гнев, выражайте гнев». Здесь есть также и правдивая часть, но это не полностью правда. Вам нужно быть очень осторожными с современной психологией, потому что там одно может быть истинным, но при этом иметь два неистинных объекта. И таким образом вам это немного поможет, но больше навредит. Как современное лекарство: оно может помочь какой-то одной части вашего тела, но навредить другой. Вам нужно понимать, что подавлять в себе гнев – это неправильно, потому что, когда вы его давите в себе, то позже возникает взрыв. Также из-за таких подавлений гнева у вас возникает депрессия. Когда вы так терпите, терпите, заставляете себя терпеть, то это не терпение. То, что вы называете терпением, это не терпение, вы просто давите в себе гнев. Терпение – это другое. Например, если вы сидите в сауне и так терпите, терпите, то на самом деле это не терпение. Это не терпение, вы просто чувствуете боль и какое-то неудобство, и проверяете, как долго вы сможете вытерпеть это. Вы не можете так долго терпеть, ваше тело не может держать в себе так долго этот жар, потом пойдет дым. Также и ваш ум не может терпеть так долго эту боль, потом произойдет взрыв. Это неправильно.

Что такое терпение? С помощью мудрости вы не видите никаких оснований, чтобы злиться. Как я говорил вам до этого, вы скажете: «Вы можете убить меня, но я не смогу разозлиться, потому что нет оснований для гнева». Нет оснований, и когда вы это видите, вы будете сострадать этому человеку, он для вас – объект сострадания, а не объект гнева. Вы скажете: «Он больше страдает, чем я. Когда он злится, то становится сам несчастным. Этот человек становится первой жертвой своего гнева, а я – вторая жертва». Если человек упал, как вы можете злиться на этого человека? Вы все – жертвы землетрясения. Вы должны помогать друг другу. Нужно больше помогать друг другу и меньше злиться друг на друга. Это очень полезно, это факт.

Итак, терпение – это когда ни один внешний фактор не может обеспокоить ваш ум. Это называется терпением. Если ваш ум обеспокоен, но вы этого никак не выражаете, то вы все равно уже разозлились. Некоторые люди внутри очень злятся, но при этом говорят, что они терпят. Человек злится, но говорит: «Я не злюсь». Когда вам говорят что-то плохое и ваш ум обеспокоен, в этом случае терпение уже пропало, вы уже разозлились. И затем, если вы в себе давите этот гнев, то наступает такой реверсивный момент в психологии, становится еще хуже. Итак, не подавлять свой гнев – это правильно, но и выразить свой гнев – это тоже неправильно. Так вы проявите гнев один раз, второй раз, и постепенно привычка гневаться у вас будет все сильнее и сильнее. Если вы курите один раз, второй раз, то потом вы уже не можете не курить. Вы сами виноваты – создаете привычку гневаться, привычку разговаривать с гневом. Тогда и атмосфера у вас в доме нехорошая: муж так делает, жена так делает, даже тараканы не могут там находиться. Все есть, еда есть, но атмосфера тяжелая, лучше у бабушки-соседки: там бабушка сидит одна, у нее мало еды, но атмосфера спокойная. Там атмосфера лучше.

Итак, когда вы практикуете терпение, что бы вам ни говорили, ваш ум должен быть острым и очень точно анализировать. Не будьте как кошка, которая злится на палку. Ваш ум должен быть настолько острым, чтобы вы понимали все взаимосвязи, всю взаимозависимость. И тогда вы скажете, что нет никаких оснований злиться на этого человека. А весь вред, который получаю я и получает он сам, возникает из-за его омрачений, из-за его гнева. Он – объект сострадания. Поэтому Будда говорил, что сострадание – это достоверное состояние ума. Потому что есть объекты сострадания. Человек, находящийся под контролем

омрачений, это объект сострадания. И это достоверное состояние ума, потому что есть объекты сострадания. Но при этом нет ни одного существа, которое являлось бы объектом гнева. Почему? Потому что они находятся под контролем омрачений. Без всякого выбора ими движут омрачения, и они вредят вам.

Например, здесь сидят три человека, я – один из них: я толкаю одного из них, но этот человек не понял, кто его толкнул, и злится не на меня, а на третьего человека. Поэтому нет ни одного живого существа, которое бы являлось объектом гнева. И поэтому когда вы думаете, что этот человек для меня – объект гнева, это ошибочное состояние ума. Этот человек с самого начала не был объектом вашего гнева, в середине он не будет объектом гнева, и в будущем тоже никогда не будет объектом вашего гнева. Этот человек с самого начала был добр к вам, он много раз был вашей матерью. И в настоящем в зависимости от этого человека тоже происходит много всего хорошего. В будущем в зависимости от этого человека вы можете стать буддой. Таким образом, это очень драгоценный человек, и он не является объектом гнева, а это объект любви и сострадания. Настоящие буддийские философы думают именно так. И что бы они ни делали, ими движут только любовь и сострадание и вообще не возникает гнева. Когда ваш ум сильно охвачен любовью и состраданием, то даже если вас бьют, вы не чувствуете боли. Когда ваша мама сходит с ума, говорит вам плохие слова, даже бьет вас, вам от этого не больно, а вы думаете, что бы вам сделать, чтобы ваша мама стала нормальной. Без сильной любви и сострадания вы бы всю ночь думали, что мама сказала вам плохие слова: что вы не ее дочь (или не ее сын). Но вы знаете, что ваша мама стала ненормальной, и поэтому думаете, что бы вам сделать, чтобы мама стала нормальной. И точно также, если вы понимаете, что все живые существа были вашими матерями, были очень добры к вам, и что все они страдают от болезни омрачений, тогда, что бы они ни говорили вам, это не будет причинять вам никакой боли, потому что они ненормальные. Вы будете к ним испытывать сострадание. Когда я только услышал это учение, я думал, что так невозможно жить. Но потом я понял, что жить без такого образа мышления – это глупо. Это нездоровое состояние ума. Если вам кто-то сказал что-то плохое, и вы разозлились, то это очень глупое состояние ума. Если вы так думаете, то никто не сможет обеспокоить ваш ум. Ваше счастье будет зависеть от вас, а не от других людей, от того что они говорят, или от того, что они думают.

А теперь сущность ваших позитивных состояний ума. У всех позитивных состояний ума сущность – это лекарство. И не только лекарство, но и очень мудрое состояние ума. Когда в вашем уме порождаются позитивные состояния, и вы открываете свой рот, в этот момент вы произносите очень мудрые вещи. Почему вы иногда говорите очень мудрые, очень полезные вещи, а иногда говорите совершенно тупые вещи? Иногда человек такие тупые вещи говорит, что, если этому человеку потом дать прослушать запись, он скажет, что это не он говорил. Почему? Потому что, когда ваш ум находится под контролем позитивных состояний ума, в это время вы очень мудрые, вы очень неэгоистичные. У вас нет «я, я, я». Когда вы находитесь в позитивном состоянии ума, у вас нет такого большого «я». Когда вы говорите, от этого всем приятно, все счастливы. Но как только возникает негативное состояние ума, сразу же, тот же самый человек становится совершенно глупым, говорит много всего глупого, очень разрушительные вещи. Он сам несчастлив, и другие люди тоже становятся несчастливы. Анализируйте, когда смотрите телевизор. Когда я смотрю телевизор, я не смотрю на то, что они делают, я смотрю на их психологию: когда я вижу, что у девушки проявляется негативное состояние ума, она сразу же становится тупой. Под влиянием омрачений муж становится тупым, жена становится тупой, они говорят очень тупые вещи, и даже если они очень сильно любят друг друга, они не могут жить вместе, разводятся, и потом оба страдают. Потом они обратно сходятся. Кто вас мучает, кто вас разлучает друг с другом? Никто другой, а ваше собственное негативное состояние ума. Если бы с самого начала парень и девушка не допускали в своем уме таких негативных



состояний, то с самого начала их семья была бы в гармонии. В наши дни в России ситуация такова, что каждый год люди женятся, выходят замуж, но на восемьдесят процентов эти браки заканчиваются разводом. Это очень большой показатель, и это происходит из-за негативных состояний ума.

Далее функция ваших позитивных состояний ума – их функция только в том, чтобы приносить благо, нечто хорошее для вас и для других. Они сразу же в этой жизни сделают вас счастливее, и в долгосрочной перспективе вы будете становиться все счастливее и счастливее. Поэтому позитивные состояния ума – это творцы всего вашего счастья. Поэтому если вы хотите счастья, то развивайте позитивное состояние ума. Это ваше настоящее богатство, ваше настоящее украшение, ваш настоящий проводник.

Таким образом, анализируйте причину, сущность и функцию ваших негативных состояний ума и позитивных состояний ума, и приходите к такому выводу, что с этого момента я буду использовать только свои позитивные состояния ума. Не обязательно сидеть в строгой позе, подумайте о негативных состояниях ума, посмотрите на их причину, сущность, функцию, и обретите убежденность в том, что негативные состояния ума не полезны, и не впускайте их. Потому что вы как Путин в своем царстве. В царстве вашего ума я не могу ничего изменить, но вы можете изменить все. Потому что вы Владимир Путин в царстве своего ума. Кто в настоящий момент ваши министры? Ваш министр обороны – гнев. Почему в настоящий момент в царстве вашего ума нет покоя? Почему это называется «сансара»? Потому что вы на пост министра обороны назначили гнев – это чужой человек. Это не часть вашего ума, а болезнь вашего ума. Итак, например, пришелец с другой планеты, желающий разрушить нашу планету, становится министром обороны. Если из-за красивых слов вы назначаете его министром обороны, то это ошибка, и такую ошибку совершает ваш ум. Итак, своим министром обороны вы назначили гнев. Посмотрите, кто занимает пост министра экономики? Это ваша жадность. Этот министр экономики говорит вам: ничего не отдавай. Даже если у вас есть что-то лишнее, какая-то одежда, и вы хотите ее кому-то отдать, жадность вам говорит: «Нет, нет, потом тебе это пригодится». Но в момент смерти вы можете все это использовать только для того, чтобы сжечь в этой одежде ваше тело. Все это ошибка. Итак, министр экономики – это жадность. Министр образования – это неведение. Министр культуры – это необузданное поведение, совершенно дикое поведение, у вас нет никакой культуры. Какая бы мысль ни пришла на ум, вы сразу же действуете в соответствии с ней, – это антинравственность. Это министр культуры. А кто является премьер-министром? Это ваш эгоистичный ум: «Я самый главный, все меня должны слушать, я никому не должен, они все мне должны». Это тупой министр. Из-за этого у вас в царстве не действует закон. Никто не следует закону кармы. Если в стране нет законов, то там царит бардак. Настоящий закон – это закон кармы, закон природы, и если вы ему не следуете, тогда будет кошмар, будет бардак.

А теперь, что вам нужно делать на основе такой аналитической медитации? Я занимаюсь такой практикой, прихожу к таким выводам, и теперь говорю об этом вам. Для себя я нахожу это эффективным, поэтому говорю об этом вам. Вы являетесь царем в царстве своего ума. И вам нужно сказать, что с этого момента ты, эгоистичный ум, должен покинуть пост премьер-министра. Так Владимир Путин в любой момент может сменить премьер-министра, если обнаружит истину в том, что он вредит. Вы можете сменить этого премьер-министра. На кого вам нужно заменить его? Замените его на ум, заботящийся о других, который заботится о счастье всех. И когда этот ум заботится о счастье всех, ваше счастье приходит к вам само собой. Эгоистичный ум все время говорит «я, я, я», но, в конце концов, никто не счастлив. Это тупой ум. Ум, заботящийся о других, означает понимание: «Как я хочу счастья, так и все остальные хотят счастья. Как я не хочу страдать, так и никто не хочет страдать». Такой министр – мудрый министр, который работает на благо всех людей. Вот когда такой министр будет в вашем уме, у вас каждый день будет прогресс. Даже если вы не

захотите реализаций, они сами к вам придут. С эгоистичным умом, какой бы медитацией вы ни занимались, какой бы тантрой вы ни занимались, у вас не будет прогресса. Потому что внутри у вас говно. Из-за этого, какие бы мантры вы ни читали, омрачения не уйдут, а будут наоборот расти, вы будете говорить всем: «Я йогин». Поэтому Его Святешество Далай-лама говорит, что у нас одна ошибка – в том, что мы слишком открыто даем тантру. Тантру можно давать только тогда, когда люди готовы, когда у людей ум становится нормальным. Когда ум меняется, когда ум становится немного мудрым, тогда нужно давать тантру. Тогда будет быстрый результат.

Далее вам нужно сказать, что с этого момента, гнев, ты больше не являешься моим министром обороны. Почему? Как только у вас возникает проблема, сразу же появляется ваш министр обороны, как ФСБ, как самый главный человек, и говорит: «Я буду решать все эти проблемы». Но теперь вы говорите: «Нет, ты не решаешь мои проблемы, ты делаешь только хуже мои проблемы». В нашем мире проблемы становятся все хуже и хуже, почему? Министр обороны – это гнев, и поэтому ситуация все хуже и хуже, вокруг везде войны и конфликты. И вам нужно сказать: «Гнев, ты больше не являешься жителем в царстве моего ума, я тебя выгоняю. Ты даже не являешься гражданином моей страны, не являешься частью моего ума, ты болезнь. С этого момента мой министр обороны – это терпение». Терпение приносит медленный результат, но очень эффективный. Гнев приносит быстрый результат, но делает ситуацию только хуже. В некоторых ситуациях вы можете проявить гнев, человек вас испугается, и вы можете подумать, что гнев – это хорошо. Вы подумаете: «Я проявил по отношению к нему гнев, и он испугался», – но это глупо. Если злятся два человека, то они могут убить друг друга из-за отсутствия терпения. Терпение потихонечку решает все проблемы в самом их корне. Как наш президент Владимир Путин – он терпит, терпит, и сейчас ситуация становится все лучше и лучше. Если бы он потерял терпение, то была бы опасность ядерной войны. В России идет война, в другом месте тоже идет война, и если терпеть, то это принесет пользу всем нам. У нашего президента министр обороны – это терпение, и благодаря этому мы все живем в мире. На какой-то стадии я боялся, что у нашего президента Владимира Путина терпение лопнет. Потому что со стороны Америки плетется много интриг, я видел это в «Новостях», что бы ни говорил президент, они все это выставляют в плохом свете. Например, когда Путин предложил свой пиджак жене президента Китая, они говорили, что Путин неправильно делает, он не уважает китайского президента. Они сказали, что это неуважительно по отношению к жене китайского президента. Это уважительно со стороны мужчины, а они говорят, что это неуважение. Вот такие интриги зашли слишком далеко. Что бы ни делала Россия, они все это выставляют в дурном свете, говорят, что это неправильно, но Путин терпит, и поэтому ситуация становится лучше. Поэтому в вашей жизни тоже, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, терпите. О чем говорил Ленин? Ленин говорил: «Учиться, учиться, и еще раз учиться», а я хотел бы сказать: «Терпите, терпите и еще раз терпите».

Таким образом, всех министров в царстве своего ума замените на позитивные состояния ума. Я тоже так делаю, с сильной решимостью я говорю: «С этого момента вы больше не являетесь моими министрами, а на должности министров я назначаю свои позитивные состояния ума». Итак, вы можете прийти к такому заключению, а на следующее утро проверьте свое состояние ума. Ваше негативное состояние ума настолько наглое: Путин отправил им письмо с увольнением, но они его разорвали, даже не посмотрели и обратно сели на свои места. Поэтому на следующий день, если вы столкнетесь с трудной ситуацией, и ваш гнев опять проявит себя как министр обороны, вы скажите: «Кто тебе дал право сидеть в этом кресле? Вчера я издал указ о том, что ты уволен. На этом кресле должно сидеть позитивное состояние ума». Это очень полезно, я так делаю. Утром, когда вы открываете глаза, ваше эго сидит на троне. Вы его должны выгнать и сказать, что на этом

кресле должен сидеть ум, заботящийся о других. И потом постепенно произойдет так, что когда вы откроете глаза, вы будете думать о счастье других.

У вас должен быть мудрый ум, который заботится обо всех людях. Тогда счастье к вам придет само собой. Тот, кто говорит «я, я, я» не будет счастлив, у него тупой ум. Итак, вы откроете глаза и скажете: «До свидания, эго, здесь должен сидеть ум, заботящийся о других, который заботится о семье, я не самый главный в семье, в нашей семье все одинаково важны. Все одинаковы в нашем мире, все хотят быть счастливыми». Вот так. Вот такой ум должен быть активным. Тогда в вашей семье не будет конфликтов. В семье между мужем и женой будет лишь один спор – муж будет говорить жене: «Ты слишком много работаешь, сегодня отдыхай, завтрак приготовлю я». А жена скажет: «Нет, ты очень много работаешь, ты отдыхай, я буду готовить». И это хороший спор. Если жена говорит, что завтрак она готовить устала, и что сегодня очередь мужа, а муж говорит при этом: «Нет, нет, сегодня твоя очередь готовить», – тогда в семье будет конфликт. Это эгоистичный ум.

Это настоящая практика, с помощью которой вы можете изменить свой ум: всем негативным состояниям ума, которые будут возникать в вашем уме, говорите, что вы их уволили, и что теперь их должности занимают позитивные состояния ума, а позитивным состояниям ума говорите: «Почему вы не активны? Вы должны проявлять активность». Потому что вы долго, долго держали в тюрьме свои позитивные состояния ума, поэтому они слабые, вы их не кормили, и ваш ум, заботящийся о других, слабый, и ваше терпение слабое. Поэтому ваши позитивные состояния ума нужно хорошо кормить, и тогда они станут активными. Когда позитивные состояния ума станут активными, тогда негативные состояния ума вы не будете впускать. Это называется медитацией. Что такое медитация? Это когда в уме вы не позволяете возникнуть негативным состояниям ума, и делаете позитивные состояния ума крепче, вот это сильная медитация. Если вы не делаете крепче свои позитивные состояния ума, а негативные состояния ума не делаете слабыми, то это тупая медитация. Четыре часа вы сидите в одной позе, а ум блуждает здесь и там, и при этом вы думаете, что он очищается. Это проявляется ваше эго, а вы думаете, что у меня особая сила проявляется, тогда ваше эго будет становиться все больше и больше. Все это ерунда.

Таким образом, каждый день вы делаете то, о чем я вам говорю, то есть анализируете, в чем состоит причина, сущность и функция негативных состояний ума, и также причина, сущность и функция позитивных состояний ума. В конце вы приходите к такому заключению: «На сто процентов я выгоняю все эти негативные состояния, и с этого момента позитивные состояния ума, пожалуйста, будьте активными и никогда не допускайте негативные состояния в мой ум». Если вы так будете практиковать снова и снова, то ваш ум будет становиться все более спокойным, умиротворенным, и у вас в уме будет больше этики, нравственность проявится сама собой. Так, если вы голову положите на подушку, то сразу же заснете. Потому что с позитивным состоянием ума легко спать, а с негативным состоянием ума всю ночь вы не сможете уснуть, и даже если выпьете водки, все равно не сможете уснуть, а потом будете ругаться. В чем смысл такой жизни?

Сейчас такой своей речью я устранил негативные состояния ума из царства вашего ума, но они ждут снаружи. И они говорят друг другу: «Ну, ничего страшного, они просто ненадолго нас выгнали, но когда уедет геше Тинлей, мы подарим им цветы и снова займем свои посты министров». То есть они ждут снаружи с цветами. Но когда они протянут вам цветы, скажите им: «Нет, я уже принял решение, я не могу изменить свое решение». Тогда они запаникуют: «Он действительно это имел в виду». Ваши омрачения в данном случае начнут вас бояться. А в противном случае, без такой медитации, если вы будете заниматься медитацией туммо, или заниматься практикой тантры, ваши омрачения скажут: «Очень хорошо, занимайся этим. Занимайся медитацией на ясный свет, медитацией на иллюзорное

тело, потому что для меня это хорошо. Только вот этой медитации не нужно, а остальными медитациями можешь заниматься». Тогда из-за эго вы будете думать, что стали особым человеком, йогином, и ваше эго станет еще крепче, поэтому ваши омрачения этого не боятся. Поэтому Будда говорил, что вначале не нужно давать учение по тантре. Учение по тренировке ума вначале самое эффективное.

Когда Атиша пришел в Тибет, он не давал никаких посвящений Дромтонпе. Он давал ему учение по тренировке ума, по медитации, объяснял всю буддийскую науку, а другим людям он давал посвящения. Однажды Дромтонпа спросил у Атиши: «Почему вы мне даете только учение по тренировке ума и не даете посвящений?» Атиша ответил: «Я даю людям посвящения только для отпечатка, чтобы они установили связь с божеством. И благодаря этой связи, может быть, когда-нибудь в будущем они смогут медитировать. Учение по тренировке ума я даю только тебе, потому что ты являешься единственным подходящим человеком, которому я мог бы передать это мое сердечное сокровище. Я передаю его тебе для того, чтобы ты сохранил это чистое учение в Тибете». Если возникнет такая ситуация, что встанет выбор между тем, какое учение уничтожить: учение по Ламриму, учение по тренировке ума или какое-нибудь другое учение, то вы должны сказать, что можно уничтожить все другие учения, даже тантру. Все остальное может исчезнуть, но вот этим учениям никогда не позволяйте исчезнуть, поскольку это самый корень, это сердечная сущность буддизма. Это учение более важное, чем тантра. Вы должны об этом знать. Это учение я получил у его Святейшества Далай-ламы, у своего Учителя Пананга Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах. И когда я медитировал в соответствии с его наставлениями, то в уме совершилась внутренняя революция. Революция – это слово, которое произошло из буддизма. Здесь говорится, что внешняя революция особо ничего не меняет. Должна произойти внутренняя революция, тогда в уме произойдут очень большие перемены. Вашему уму необходима внутренняя революция, потому что в настоящий момент в этом царстве вашего ума ситуация очень критическая, оно на пороге краха. И если произойдет полный коллапс, то вы окажетесь в аду на очень длительное время. А что такое ад? Ад – это когда в царстве вашего ума все негативные состояния ума делают все плохое, что только можно, все разрушают и выходят за какие-либо границы, и далее ваш ум переживает результат этих негативных действий. И такое экстремальное страдание называется адом. Это кошмар. Ваши негативные состояния ума могут создать такой кошмар на очень длительное время. Кальпы и кальпы вы можете испытывать боль, ваше тело сливается воедино с жаром огня. Это называется «ад». Поскольку существует такой ад, то существует также и рай, и чистые земли. Это результат ваших позитивных состояний ума. Когда они становятся все более и более активными, то место, где вы находитесь, становится очень чистым местом. Это называется «чистая земля». Это результат ваших позитивных состояний ума, когда они становятся активными. Вы не можете отправиться в чистую землю на основе лишь использования одной или двух техник, когда вы делаете практику пховы, произносите «хик», «пхэ», эти техники вам не помогут, если вы не создадите полной причины. Здесь, что касается этих «хик» и «пхэ», то когда вы создадите очень много отпечатков позитивной кармы, и в царстве вашего ума позитивные состояния ума будут очень активными, то в этом случае эти техники помогут вам в момент смерти переродиться в чистой земле. Но если у вас нет отпечатков позитивной кармы для перерождения в чистой земле, и в уме больше негативных состояний, чем позитивных, то вы можете, хоть тысячу раз произнести «пхэ», но так и не окажетесь в чистой земле в момент смерти. Даже если у вас на темечке будет очень большое отверстие, вы все равно не переродитесь в чистой земле.

Поэтому я вас прошу: с этого момента займитесь такой медитацией. Занимайтесь этим неформально, и каждый день задумывайтесь, в чем состоит причина, сущность и функция ваших негативных состояний ума, и также причина, сущность и функция позитивных

состояний ума. И приходите к такому выводу: «С этого момента я выгоняю все негативные состояния ума, и теперь только позитивные состояния ума будут занимать должности в моем царстве ума. Как только будут возникать негативные состояния ума, мне нужно быть очень осторожным, чтобы сразу же выгонять их». Шантидева говорил: «Когда на колени к вам падает ядовитая змея, то еще до того, как эта ядовитая змея укусила вас, вы сбрасываете ее. И точно также ядовитая змея омрачений, когда она возникает в вашем уме, еще до того, как она сделала вас глупыми, до того, как навредила вам, вам нужно выбросить ее. Это ваша практика. Ею нужно заниматься двадцать четыре часа в сутки. Вы не устанете от нее, наоборот, вы будете очень счастливы. Если вы хотите медитировать, то занимайтесь такой медитацией, это основополагающая медитация, но также существует много уровней медитации. Также важна такая медитация как шаматха, но это позже. И это станет очень хорошей основой для того, чтобы в будущем медитировать на развитие шаматхи. В настоящий момент вам нужно медитировать таким же образом, как сейчас вы медитируете на развитие гнева. Какие навыки вы имеете для развития гнева, медитируя неформально? Даже если вы едете за рулем автомобиля, вы можете разозлиться. Даже делая свою работу, вы можете разозлиться. Тогда почему же вы не можете за рулем автомобиля или во время какого-то дела быть позитивными? Все время будьте позитивными.

Когда вы любите других, вам не нужно думать, что тем самым вы оказываете им большую услугу. В действительности большую услугу вы оказываете сами себе. Благодаря любви к другим вы в первую очередь укрепляете ваш иммунитет. Если вас не любят, это не имеет значения, вы все время должны любить их. Мать, несмотря на то, любят ее дети или не любят, всегда любит своих детей. Вам тоже всех нужно любить, это вам выгодно. Не говорите, что этого человека вы любить не будете, ему от этого плохо не будет, но вам будет плохо. Вы потеряете шанс. Поэтому, любя других, вы делаете сами себе благо. Все будет хорошо. Единогласно все ученые соглашаются с тем, что сострадание делает иммунитет сильнее. Далее – любовь и сострадание делает ваш характер мягким. Например, если вы спите с грубым одеялом, вам некомфортно. Но как с тяжелым характером вы можете стать счастливым? Тяжелый характер доставляет вашему уму неудобство. Поэтому, когда вы любите других, ваш характер становится мягким, так же как мягкое одеяло, и вы можете спать с таким одеялом очень спокойно. Поэтому, любя других, вы обретаете преимущество, которое состоит в том, что ваш характер становится мягким. И далее третье – благодаря любви к другим вы будете счастливы жизнь за жизнью. Поэтому если вы не любите других, то вы очень глупы.