

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть, в мой третий день пребывания в Сочи. Как обычно для того, чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем и обретения счастья – это укрощение ума, оздоровление ума. В нашей жизни есть три важные вещи. Для выживания нам также необходимо материальное развитие. Кто бы ни говорил о том, что материальное развитие необязательно, это тоже неправильно. Наше тело зависит от грубых объектов, поэтому совершенно точно нам необходимо материальное развитие. Если вы медитируете высоко в горах и достигли высоких реализаций, так что уже не зависите от грубой пищи, тогда это нормально, вы не нуждаетесь в материальном развитии. Когда просыпается интерес к духовной области, то есть опасность, что вы начнете отрицать ценность материальных объектов, и это было бы неправильно. Но с другой стороны преувеличивать ценность материальных объектов – это другая ошибка. Большинство людей в мире переоценивают цену материального развития, и это очень большая ошибка, они думают, что в жизни самое главное – это что-то копить. Потому что когда у них возникают какие-то проблемы, это материальное развитие может им немного помочь, и из-за этого они начинают думать, что это самое главное в жизни. Но это неправильно. Есть другой объект, более важный, чем материальные вещи, – это здоровье вашего тела. Вы тоже об этом знаете. Если люди достаточно умные, то они понимают, что здоровое тело важнее, чем материальные объекты, богатство и имущество. Если у вас нет здоровья тела, то даже если у вас есть миллион долларов, что вы сделаете на эти деньги? Кушать нельзя, в самолете летать нельзя, ничего нельзя, тогда зачем эти деньги? Это очень ясно: здоровье вашего тела важнее, чем богатство и имущество и очень важно правильно оценивать ценность этих вещей.

Далее третье, самое важное в вашей жизни – это здоровый ум. Этого многие люди не знают. У них нет здорового ума, поэтому они не имеют преимуществ наличия здорового ума и не считают, что это очень важно. Но если вы хотя бы немного обретете здоровья своего ума, то вы поймете, что это нечто просто невероятное. А для этого знать просто теорию, что здоровый ум это важно, – недостаточно, вам необходимо до какой-то степени развить здоровый ум. Если вы до какой-то степени разовьете здоровье своего ума и немного устранили нездоровое состояние в своем уме, то в этом случае вы можете проверить – ваша жизнь окажется совершенно другой. Вам нужно понимать, что негативное отношение – это как спущенное колесо: вы никуда не сможете уехать, не заменив его. Мы застряли в сансаре, потому что у нас колеса спущены. Нам необходимо заменить эти спущенные шины, это негативное отношение, на правильные шины, правильные колеса. Тогда будет иметь место движение и прогресс в вашей жизни. Тогда вы поймете, что ваша жизнь прекрасна. Не думайте, что ваша жизнь станет прекрасной, если кто-то особенный появится в вашей жизни, принц или принцесса на белом коне – все это иллюзия. Или другой вариант: это что вы день и ночь молитесь Богу или Будде, молитесь-молитесь и однажды, например, Будда говорит: «Ты много молитв начитал, я за тобой наблюдал, – все, теперь я согласен дать тебе это», – так тоже не бывает. Если вы думаете, что Бог обладает силой, но не помогает вам, потому что вы ему недостаточно молились, то это очень неправильный подход. Вам нужно понимать, что в реальности такого не существует.

Будда говорил: «Я могу указать вам путь к освобождению, но освобождение зависит от ваших действий». Ваши действия – это самое главное. Что вам необходимо делать? Если вы по-настоящему хотите светлого будущего, то вам необходимо заменить спущенные колеса – негативное отношение на позитивное отношение. Если вы такие изменения будете производить с правильной стратегией, тогда они будут очень эффективными. Например, когда дует ветер, ветряная мельница вращается в неправильном направлении, которое вам не нравится, но если вы попытаетесь как-то удержать ее своими руками, то не сможете

сдерживать ее слишком долго. До тех пор, пока вы не измените механизм, как долго вы сможете удерживать ее или заставлять вращаться в другом направлении? Ну, и как только вы ее отпустите, она вновь начнет вращаться в былом направлении в соответствии с тем, как она была спроектирована. В нашем мире все люди, духовные и недуховные, хотят быть хорошими людьми. Все люди и даже те, в ком нет доброты, говорят: «Да-да-да, я добрый». Это указывает на то, что все хотят быть добрыми. Даже если атеисту сказать: «Ты негативно настроен», – он сразу разозлится: «Я не негативно настроен, я добрый человек». Это означает, что по природе все хотят быть добрыми и хорошими людьми. И чтобы стать хорошими людьми, они присоединяются к различным религиям. Иногда они вступают в такие неправильные секты и вместо того, чтобы стать добрее, становятся более фанатичными, и это большая ошибка.

Куда бы я ни поехал, я все время говорю тем людям, которые меня слушают: «Не носите шапку буддизма». Сейчас пришло время не носить такие шапки, а наоборот, снять с себя все эти шапки. У вас есть очень много различных шапок. Одна из таких шапок, например: «Я россиянин». Мы носим ее, но это тоже неправильно, это предубеждение. Потом сочинская шапка: «Я из Сочи». Далее шапка вашей семьи: «Это наш род, он самый лучший, остальные не такие хорошие», – это все разделяет людей. Далее шапка вашей религии: «Я отношусь к такой-то религии». Далее в рамках этой религии есть тоже множество подразделений. Из-за этих делений у людей возникает неуважение друг к другу и из-за этого начинается насилие. Вам нужно понимать, что корень всего насилия в нашем мире – это предубеждение и такие деления.

Поэтому я все время повторяю, что очень важно понимать, что все мы люди. Но вам нужно понимать, что и это тоже временная идентичность. В буддизме говорится, что наша настоящая идентичность – это даже не «человек», а «живое существо». Например, вы человек до момента вашей смерти, но когда вы умираете, если далее обретаете другое тело, то вы уже становитесь не человеком. Поэтому «человек» – это временная идентичность. Как-то Будде задали вопрос: «Вы божество?» Будда ответил: «Нет». Далее Будде задавали множество подобных вопросов: являетесь вы тем-то или тем-то, и Будда все время отвечал: «Нет». Тогда этот человек подумал: «Ну, хорошо, сейчас я задам вопрос, на который Будда не сможет ответить «нет», и спросил у Будды: «Вы человек?» Будда ответил: «Нет». Он спросил: «Тогда кто же вы?» Будда ответил: «Я просветленное существо». Что это означает? Это означает, что наша настоящая идентичность – это либо непросветленное существо, либо просветленное существо – два варианта. Поэтому у тех, кто не избавил свой ум от омрачений, идентичность – это не просветленное существо. Кто полностью освободился от всех омрачений и реализовал весь свой потенциал – это просветленное существо. Все остальное является нашей временной идентичностью, не долгосрочной. А сейчас мы вернемся к теме.

Наша тема: как меняться внутри, каков механизм. Далее, если говорить об этой ветряной мельнице, если вы измените механизм ее вращения, то она начнет вращаться в том направлении, в котором вам хочется. И точно также в настоящий момент вам не хочется сохранять негативное отношение, но негативное состояние ума возникает спонтанно. Почему так происходит? Позитивное состояние ума породить непросто, почему?

Потому что в нашем уме работает неправильный механизм. И вам нужно изменить этот механизм. Я расскажу вам, что представляет собой настоящий, нынешний механизм вашего ума и какова реальная ситуация в царстве вашего ума. Вам необходимо произвести изменения в этом царстве вашего ума, нужно изменить систему. Если вы измените систему и создадите безупречную систему в своем уме, то это называется просветлением. Духовная практика – это не просто когда вы закрываете глаза и ни о чем не думаете или молитесь. Духовная практика – это изменение своего ума, и для этого нужно быть человеком

блестящих умственных способностей, обладать большим количеством знаний, чтобы изменить систему в своем уме. Для этого нужно очень подробно знать, что такое ваш ум. В первую очередь очень важно знать, что такое ваш ум. Если вы думаете, что ваш мозг – это ваш ум, то вы очень далеки от изменения системы в своем уме. Раньше ученые всегда говорили о том, что ум – это мозг, но сейчас постепенно начинают признавать то, что ум существует отдельно от мозга. Если человек во время операции переживает клиническую смерть, то в момент клинической смерти мозг полностью перестает функционировать, а затем, когда сознание возвращается в тело, этот человек помнит все, что происходило во время операции. Такое происходило неоднократно, множество раз повторялось, и поэтому возникает вопрос: как же может существовать подобная память? И приходят к выводу, что должен существовать ум, отдельный от тела. И также в буддизме две с половиной тысячи лет назад Будда говорил о том, что ум существует отдельно от тела, и что тело зависит от ума, а ум зависит от тела – посредством тела он видит.

Что касается ума, то мы говорим о первичном уме и вторичном уме; вторичный ум – это пятьдесят два ментальных фактора. А также существует множество разных эмоций. Что я хотел сказать? В нашем уме есть множество видов вторичного сознания, и какие-то из этих видов являются видами позитивного вторичного ума, а какие-то – видами негативного вторичного ума. Например: любовь, сострадание, мудрость – все это позитивные состояния ума. А гнев, зависть, привязанность – это негативные состояния ума.

Что вам необходимо знать? Важно понимать то, какова причина этих двух разных видов состояний ума, какова их функция, и какова их сущность. Это очень важно. Потому что когда у нас возникает проблема, мы сразу же используем свои негативные состояния ума для решения этой проблемы и обретения счастья. И мы никогда не исследуем эти негативные состояния ума, которые мы используем, – правильные это состояния ума или нет? Надежные они или нет? Мы никогда это не исследуем. По привычке мы полностью полагаемся на эти негативные состояния ума, и они вместо того, чтобы решать наши проблемы, наоборот делают нашу ситуацию все хуже и хуже. И поэтому Будда говорил, что очень важно исследовать этот вопрос и проводить анализ негативных состояний ума и анализ позитивных состояний ума. Это очень важно. И как только посредством анализа вы для себя откроете реальность, то в вашем уме произойдут очень большие перемены. Тогда вы уже не захотите полагаться на негативные состояния ума, в которые до этого у вас была слепая вера. Вы иногда говорите: «У моих родителей, дедушек есть слепая вера», например, в какие-то статуи, но при этом у вас тоже есть такая слепая вера, с которой вы, сразу же, полагаетесь на свои негативные состояния ума. Это еще хуже! То, что ваш отец молится какой-то статуе, это гораздо лучше. Конечно, мало полезного в том, чтобы молиться статуе, но такая вера – это тоже неплохо. А вы верите в ваши негативные состояния ума, и это очень опасно. Почему вы верите в негативные состояния ума? Это слепая вера, вы никогда не исследуете этих моментов. Вы никогда не проверяете: надежные это состояния или нет? Когда я услышал такое учение у своего Духовного Наставника и когда я обдумывал это учение снова и снова и по-настоящему открыл для себя то, что эти негативные состояния ума очень опасны, я пришел к убеждению: «Как же я могу полагаться на них? Насколько же я глуп, что полагаюсь на эти негативные состояния ума для решения своих проблем и обретения счастья! Почему же я не полагаюсь на позитивные состояния ума, мудрые состояния ума, которые являются источником счастья для меня и источником счастья для других?» По мере того, как моя убежденность в этом становилась все сильнее и сильнее, как только возникали негативные состояния ума, я сразу же им говорил, что вы не решаете мои проблемы, до свидания. Потому что в царстве своего ума вы являетесь царем, или президентом.

Вы можете посмотреть, какова ситуация в настоящий момент в царстве вашего ума, и я могу точно сказать, что все ответственные должности в настоящий момент занимают ваши негативные состояния ума. Кто является премьер-министром в царстве вашего ума? Это ваш эгоистичный ум. Это премьер-министр. Например: вы просыпаетесь и первая мысль у вас: «Я. Я сегодня буду стараться произвести впечатление на других, чтобы все на меня смотрели, слушали меня, надену какую-то одежду, чтобы все считали меня особенным человеком. Я сегодня огромные деньги заработаю, тогда я буду счастлив». Ваш премьер-министр отдает команды всем негативным состояниям ума: «Гнев, будь активнее», и после этого все негативные эмоции становятся активными. Потому что премьер-министр – это эгоистичный ум. Что вам необходимо сделать? Заменить этот эгоистичный ум на ум, заботящийся о других.

А ваш министр обороны – это ваш гнев. Например, если вас кто-то случайно толкнул, то у вас сразу же гнев возникает как министр обороны. Если кто-то вас ругает, сразу же ваш гнев появляется как министр обороны и делает проблемы хуже. В некоторых ситуациях он немного решает ваши проблемы, но создает новые проблемы. Кто является вашим министром образования? Это неведение. Неведение является министром образования в царстве вашего ума – как же тогда ваше царство может быть мудрым? Таким образом, все ответственные должности занимают ваши омрачения. Министр экономики – это жадность: «Никому не дам». Например, вы почти уже кому-то отдали какой-то лишний объект, но при этом ваш министр экономики сказал: «Не делай этого, потому что, может быть, в будущем тебе это понадобится». Поэтому у нас в доме столько мусора. Никому не отдали, сами тоже не надеваем, и в итоге все лежит как мусор.

Итак, в вашем царстве эти негативные состояния ума нужно заменить на позитивные состояния ума. Для этого очень важно проанализировать негативные состояния ума: что представляет собой их причина, какова их сущность и какова их функция. И это тоже медитация. Как я говорил вам вчера, для медитации необязательно сидеть в строгой позе, – когда вы обдумываете позитивные положения, анализируете и развиваете убежденность, это тоже медитация. Привыкание к позитивному образу мышления – это называется медитацией. Это очень просто. Не делайте буддийское учение какой-то мистикой. Иногда люди думают, что медитация – это нечто особенное, мистическое. Нет, это очень простое слово. Освоение своим умом позитивного образа мышления – это называется медитацией. А почему в нашем уме спонтанно возникают негативные состояния ума? Потому что наш ум привык к этим негативным состояниям ума. Основную часть времени вы думаете о каких-то негативных темах, и поэтому негативные состояния ума проявляются спонтанно. «Он меня так назвал, она меня так назвала, у меня этого нет, у них это есть, почему этого у меня нет? Что мне сделать, чтобы это получить?» – вот о таких вещах вы постоянно думаете, и потом спать не можете. Кто виноват? Сами виноваты. Поэтому не нужно о таких вещах думать. Бывает, что человек не может сидеть спокойно, сам ищет себе проблемы, думает о разных странных вещах, и потом впадает в депрессию: «Все, кошмар, у меня этого нет». Потом он сам становится несчастным и делает несчастными своих близких. Все это больной ум, его надо лечить. Когда вы излечите свой ум, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. Кем бы вы ни были, вы будете счастливы.

Такое излечение возникает благодаря обретению убежденности в том, что представляют собой ваши негативные состояния ума: какова их причина, какова их сущность и какова их функция. Сейчас я объясню вам, что представляет собой причина ваших негативных состояний ума. Вы не должны верить в то, что я вам говорю на каком-то поверхностном уровне, вам нужно исследовать это. Вы должны использовать аналитические способности и анализировать: правда это или не правда; что является причиной негативных состояний ума. И когда вы порождаете убежденность, то это реализация.

Будда и все великие мастера прошлых времен единогласно говорили, что у всех негативных состояний ума причина – это ошибочное состояние ума. И нет ни одного негативного состояния ума, которое возникало бы из достоверного состояния ума. Если бы какое-то негативное состояние ума возникало из достоверного состояния ума, то это негативное состояние нельзя было бы устранить, поскольку у него была бы прочная основа. Например, иногда вы говорите: «У меня есть очень хорошие основания, чтобы злиться на этого человека». Ваш друг говорит вам: «Нет, не думай таким образом, ты неправильно что-то понял». Но вы говорите: «Нет-нет, у меня есть хорошие основания, я своими глазами видел, он мне это сделал, так меня назвал». Вы думаете, что есть какая-то прочная, достоверная основа, и поэтому вы злитесь. В буддийской философии говорится, что вам кажется, что некоторые ваши негативные состояния ума обладают такой достоверной основой, но на самом деле это ошибка. Нет ни одного такого негативного состояния ума, если мы говорим о гневе, зависти, привязанности и так далее, которые бы обладали такой достоверной основой. Поэтому в буддийской философии делают стопроцентный вывод, что не существует объектов гнева. Это иллюзия, это ваше преувеличение. Нет ни одного объекта, который являлся бы объектом гнева, также нет ни одного объекта привязанности, это тоже преувеличение.

Западные психологи исследуют эти темы. Они говорят, что если человек злится, то в этом случае он не видит объект объективно. Они говорят, что на восемьдесят процентов он преувеличивает. Западная психология понимает это. Она говорит о том, что здесь имеет место восьмидесяти процентное преувеличение. В действительности такого объекта не существует. Просто ваш ум проецирует это. В буддизме говорится, что это стопроцентная проекция. Не существует ни одного живого существа, которое являлось бы объектом гнева, и нет ни одного объекта, который являлся бы объектом привязанности. Почему? Психологи также говорят, что если вы привязаны, вы преувеличиваете объект, на восемьдесят процентов это преувеличение, а Шантидева говорит, что это на сто процентов преувеличение. Человеческая красота – это стопроцентное преувеличение, такой красоты вообще не существует. Итак, я прошу прощения у женщин, но это касается и мужчин, – здесь не существует объектов привязанности. Шантидева проводит очень ясный анализ. Он говорит о нашем теле, что это кожа, плоть, кости, наши внутренности, органы, кишки – что же из этого красиво?

Теперь вернемся к теме. Итак, гнев, зависть и так далее, в особенности зависть – это очень глупое состояние ума. Это состояние ума возникает из-за полностью ошибочного состояния ума. Поэтому в первую очередь вам нужно знать, что все ваши омрачения возникают из ошибочных состояний ума. Далее их сущность. По сути все ваши омрачения – это яд и глупость. Как только в вашем уме появляется омрачение, вы становитесь глупыми. Потому что их сущность – это глупое состояние ума. Очень ясный пример: однажды у одной женщины спросили: «Кто умнее – мужчина или женщина?» Эта женщина ответила: «Конечно, женщина умнее». У нее переспросили: «А почему женщины умнее мужчин?» Она сказала: «Ну, а вы видели хотя бы одну женщину, которая бы сказала, что у этого мужчины красивые ноги и потеряла бы голову из-за этого?» Нет таких. Далее в следующий раз одна женщина спросила у мужчины: «Кто умнее?» Мужчина сказал, что, конечно же, мужчины умнее. Она спросила: «А почему?» Мужчина ответил: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы смотрелся в зеркало в течение часа?» Нет таких. Итак, что это демонстрирует? Это демонстрирует то, что когда мужчина привязывается к чужому телу, он становится глупым. А когда женщины привязываются к собственному телу, они могут целый час стоять перед зеркалом. Час пролетит – они не заметят. И это очень ясно подчеркивает то, что если вы к чему-то привязываетесь, то вы становитесь глупыми. Поэтому аферисты исследуют, каковы слабые места у людей: «Как я могу обмануть человека?» И они понимают, что если у человека возникла привязанность, то он может

сделать все, что угодно. Когда в человеке возникает привязанность – все, он попал. Поэтому это глупый ум. Когда у вас нет привязанности, вас невозможно обмануть. Поэтому, если девушка хочет обмануть мужчину, сначала она говорит ему приятные вещи, и у мужчины возникает привязанность, он становится глупым, тогда девушка говорит: «Оп, попался», – и забирает у него все деньги. Потом мужчина приходит в себя и понимает, что его обманули. Потому что привязанность делает мужчин и женщин глупыми. Аферисты, которые хотят обмануть женщину, говорят ей: «У меня есть такое средство, которое сделает вас очень красивой», – и женщина попадает на это, отдает все свои деньги. Например, когда глава компании «МММ» сидел в тюрьме, один из журналистов задал ему такой вопрос: «А когда вы выйдете из тюрьмы, чем вы займетесь?» Он сказал: «Я займусь тем же самым бизнесом». У него переспросили: «Как же это возможно? Ведь сейчас уже все знают, что «МММ» – это обманщики». Он сказал: «Нет-нет, до тех пор, пока люди хотят зарабатывать деньги быстро, я смогу их обманывать». И, правда, когда он вышел из тюрьмы и открыл новое «МММ», нашлись люди, которые вложили туда свои деньги. До тех пор, пока вы привязаны к тому, чтобы легко зарабатывать деньги, люди легко смогут вас обмануть. Поэтому вам нужно понимать, что в вашей жизни привязанность – это ваша слабость. В буддизме не говорится, что вам не нужно получать удовольствие, вы можете получать удовольствие, но при этом не теряйтесь в привязанности. Здесь у вас может возникнуть такой вопрос: «Геше-ла, ну как же я могу получать удовольствие без привязанности?» Раньше я тоже так думал: без привязанности в жизни будет неинтересно, как дальше жить? Но нет, это не так.

Я могу сказать, что без привязанности вы можете получать удовольствие и можете быть очень счастливы. Наоборот, ваша привязанность мешает вам получать удовольствие от объекта. И я приведу вам очень простую аналогию. Такой социальный эксперимент. Например, если вы кому-то подарите компьютер, ноутбук, и этот человек сильно привяжется к этому ноутбуку, то посмотрите, как он будет реагировать. Если он привязан к компьютеру слишком сильно, то он не будет даже использовать его. Это напоминает мне мое детство: мама собирала самые драгоценные вещи в коробку и запрещала кому-либо их трогать. Если ваша привязанность не дает вам использовать эти объекты, тогда, какая же от них польза? Если говорить о богатом бизнесмене, то, кто не дает ему получать удовольствие от своих денег? Я имею в виду временное счастье. Это его привязанность. Итак, этот человек сам не будет использовать свой компьютер, ноутбук и не позволит другим людям прикасаться к нему. Даже если он будет открывать его, он будет очень бояться за него. Например, такая ситуация: на следующее утро у него кто-то украл этот компьютер. Если говорить о том счастье, которое этот человек испытывал, когда ему подарили компьютер, то оно было не очень большим в сравнении с той большой болью, которую он испытает, потеряв этот компьютер. И поэтому в буддизме говорится: «Не привязывайтесь», потому что рано или поздно вам придется расстаться, и боль будет очень большой.

Теперь та же самая ситуация, такой же компьютер дарят человеку, который обладает определенными знаниями Дхармы и он знает, что любая встреча заканчивается расставанием. Он знает, что сегодня компьютер у него, но в любой момент он может расстаться с этим компьютером или компьютер с ним расстанется. И на то короткое время, пока компьютер вместе с ним, он сам будет его использовать и позволит другим людям тоже им пользоваться. Так все будут получать удовольствие от компьютера. И на следующее утро та же самая ситуация: кто-то у него ворует этот компьютер – какая у него будет спонтанная реакция? Он скажет: «О, то, что говорил Будда, – это правда, любая встреча заканчивается расставанием. Вчера у меня был компьютер, а сегодня у меня его нет. И то, что компьютер со мной расстался, – это очень хорошо. Если бы я расстался с компьютером, это был бы кошмар. Многие люди сегодня расстались со своими объектами – это правда, это факт». Так, если вы думаете таким образом, то боли не будет. Та же самая ситуация, но боли вы не испытываете. И далее вы также думаете: «А кто мог украсть мой компьютер? Это был

какой-то человек, собака не могла его украсть. Так, это мой подарок одному человеку». Если вам трудно дарить подарки, что касается такой ситуации, когда у вас не остается выбора, если у вас кто-то что-то украл, тогда дарите эту вещь этому человеку. Скажите: «Это мой подарок», – все равно выбора нет. Если вы будете плакать, кричать, то компьютер обратно не вернется. Если бы слезами и криками можно было вернуть компьютер, тогда был бы смысл. Потом вы начинаете думать: «Наверное, это сосед, наверное, это мой родственник, наверное, это мой брат», – и наступает дисгармония. Это неправильно. Это неразумно. В этот момент скажите: «Кто бы его ни украл, это мой подарок для него». Далее вам нужно понимать, что на все есть причина, и нет никаких случайностей. Любая ситуация в вашей жизни происходит не случайно, для нее есть причина. Например, вчера вы получили компьютер, на это есть также тонкая причина, а сегодня, если вы расстались с ним, то это тоже не случайное совпадение. Что касается этой причины, то здесь говорится о карме, о кармическом отпечатке. Вы говорите: «Ну, поскольку я крал подобный объект у этого человека в прошлой жизни, в этой жизни он забрал его обратно. Теперь я закрыл свой долг. Как хорошо, мои долги закончились», – будьте спокойны и рады, что вернули долг. Это называется здоровым образом мышления.

В такой же ситуации человек из-за негативного образа мышления и сам несчастлив и не дает быть счастливыми другим людям. Вы можете ясно это увидеть, это эксперимент. Когда я смотрю передачу «Дом 2», я вижу это все очень ясно, учение Будды подтверждается на сто процентов. Вам не нужно слишком долго это анализировать, вы можете просто посмотреть «Дом 2» и убедиться в том, о чем говорил Будда, – все это правда. У всех ненормальный ум, ненормальные мысли, потом на пустом месте скандалы. У них есть дом, есть еда, но они на пустом месте создают себе проблемы и потом плачут, ругаются. У них есть дом, телевизор, холодильник, даже деньги им платят – все есть. А они на пустом месте думают: «Почему она на меня так смотрит? Почему он мне сделал то-то? Наверное, они плетут против меня интриги», – так думают, а потом даже спать не могут. Только негативные эмоции работают.

Это очень ясный пример, на основе которого вы можете увидеть, что ваши негативные состояния ума – это создатели проблем. Это ваши создатели проблем, а кто является создателем вашего счастья? Это ваши позитивные состояния ума. Эти два момента вам нужно понимать. Итак, главное, что я хотел сказать, это то, что без привязанности вы сможете получать еще больше удовольствия, чем с привязанностью. Постарайтесь научиться тому, как получить удовольствие без привязанности, это по-настоящему высокое искусство. В буддизме не говорится, что не нужно получать удовольствие, не нужно быть счастливым, наоборот, говорится: получайте удовольствие, будьте счастливы без негативных состояний ума. Ну, а как мы поступаем, когда мы получаем удовольствие, что происходит? Я приведу вам одну аналогию. Это связано с вашей жизнью. Если я буду говорить о чем-то очень глубоко, то в настоящий момент это вам не подойдет.

Эти советы практичны и очень полезны в повседневной жизни. Аналогия следующая: ваше временное удовольствие – это как мед на острие ножа. Если вы не знаете, как правильно слизнуть с ножа мед, то вы вместо того, чтобы получить удовольствие, наоборот получите больше страданий, порежете язык. Поэтому вам необходима такая искусность – умение слизнуть мед с острия ножа, не порезав язык. Когда вы привязываетесь, то в этот момент вы теряете контроль, и так ваш язык порежется. Итак, проверьте это в повседневной жизни и вы поймете, что получать удовольствие без привязанности – это настоящее счастье. Я такой же, как и вы, я люблю получать удовольствие, хочу быть счастливым, но я стараюсь получать удовольствие без привязанности. Это нелегко, требует постоянной тренировки и такого равновесия, так что, в конце концов, вы сможете получать удовольствие, вообще не испытывая привязанности. Далее, тантра учит нас тому, как привнести привязанность на духовный путь. Это высокий уровень и в настоящий момент даже не пытайтесь это сделать. У вас вообще нет никакого контроля над привязанностью, и если вы начнете говорить, что

привнесите привязанность на духовный путь, то это может быть очень опасно. Когда у человека появляется контроль над привязанностью, тогда он может специально вызвать в себе привязанность, чтобы привнести ее на духовный путь. Это другой уровень.

Итак, вначале я научу вас тому, как контролировать свою привязанность, а затем позже расскажу о том, что у привязанности также есть определенные достоинства, и научу вас превращать привязанность в духовное развитие. Например, яд вреден, но если вы знаете, как правильно использовать яд, то он может быть также очень мощным лекарством. Поэтому я хотел бы сказать вам на сто процентов, что вы можете получать удовольствие без привязанности. И как я говорил вам, сущность ваших омрачений – это яд и глупое состояние ума. Если вы не хотите быть глупыми, никогда не используйте свои негативные состояния ума. Если вы хотите быть мудрыми, то используйте свои позитивные состояния ума и день ото дня вы будете становиться мудрее. Это тренировка ума, это практика.

Далее функция ваших негативных состояний ума. Это очень важно. Если вы знаете, что представляет собой функция ваших негативных состояний ума, то очень легко сможете прийти к выводу. И все великие мастера единогласно говорили, что функция ваших негативных состояний ума только лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. У негативных состояний ума нет ни одной хорошей функции, только вредоносные функции. Вы можете очень ясно видеть, что кто бы ни находился под влиянием сильных негативных эмоций, этот человек и сам несчастен и также лишает счастья других окружающих его людей. Потому что негативные состояния ума в первую очередь лишают счастья этого человека и далее также лишают счастья других окружающих его людей. Итак, мы не хотим страдать, тогда почему же мы используем такие негативные состояния ума? Каждый раз, когда у вас возникает какая-то проблема, вам нужно сказать своим негативным состояниям ума: «Это вы в этом виноваты». А как поступаем мы? Когда у нас возникает проблема, мы сразу же начинаем говорить: «Это он в ней виноват, это она виновата, виноват мой муж или моя жена. Они виноваты, я не виноват, я святой человек», – это ошибка. Так, если вы все время указываете пальцем вовне, то невозможно чтобы воцарился мир и гармония. Но если вместо этого вы укажете пальцем внутрь, то воцарится мир и гармония. Поэтому признание своих ошибок – это первый шаг к мудрости. Это очень важно – признавать свои ошибки. Тыкайте пальцем в себя: «Я тоже виноват, не только вы», – тогда в семье споров не будет. Обычно муж говорит жене, что это она виновата, а жена говорит мужу, что это он виноват, и потом начинает биться посуда. Во всех семьях такие негативные состояния ума по-настоящему причиняют вред, это настоящий злой дух. Слышали ли вы хотя бы одну историю, чтобы в Сочи кому-то домой пришел с кладбища злой дух и сломал телевизор и перебил все стаканы? Нет смысла бояться злых духов с кладбища. Нет ни одной истории, чтобы такой злой дух пришел с кладбища и перебил всю посуду в доме. Но исследуйте, сколько каждый день такой злой дух наших негативных состояний ума в Сочи бьет стаканов и ломает телевизоров. Может быть, если провести исследование, то окажется, что каждый день бьются тысячи стаканов из-за этого внутреннего злого духа. Если вы поставите камеры, которые используют в «Доме 2», в домах у всех людей, то сможете посчитать, сколько бьется стаканов. Это внутренние вредоносные духи, как они вредят! И не только это. Они также рушат семьи, из-за чего страдают дети. Когда негативные эмоции порождаются с большой силой, вы превращаетесь в быка. В особенности русские девушки очень опасны: рогаломают, но не отступятся. Мужчины тоже как быки, не хотят уступать, поэтому проблемы в семье. Вы являетесь жертвами своих омрачений, и в этот момент указывайте пальцем не вовне, а внутрь, и сразу же вы увидите, как вся основа для гнева исчезает: «Я тоже виновата, у меня тоже много ошибок; у меня больше ошибок, чем у моего мужа», а муж пусть думает: «У меня больше ошибок, чем у моей жены», – тогда будет гармония. Итак, это простые вещи и очень полезные в повседневной жизни.

К какому выводу вы можете прийти на основе такого анализа? Причину вы знаете, что все ваши негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума. Их сущность – это яд и очень глупое состояние ума. И третье – их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Я сейчас доказываю вам, как президенту или как царю в царстве своего ума, что ваши негативные состояния ума таковы. А теперь пришло время для вашего решения. Вам нужно прийти к такому решению, что с этого момента вы полностью устраняете все свои негативные состояния ума со всех важных должностей. Только вы можете это сделать, и никто другой за вас этого не сделает. Если у нас в России есть какие-то нехорошие министры, то их заменить может только Путин и никто другой. Так же и в царстве вашего ума Будда не может произвести изменения, только вы можете все изменить. И вы как царь в царстве своего ума с этого момента издайте такой указ, что вы устраняете со всех ответственных должностей все свои негативные состояния ума. Это ваш первый шаг. И тогда в царстве вашего ума произойдут очень большие перемены.

А теперь исследуйте позитивные состояния ума, на кого вам нужно произвести замену. Причина ваших позитивных состояний ума – это достоверное состояние ума. И поскольку причина позитивных состояний ума достоверна, они могут быть развиты до безграничного состояния. Ваши негативные состояния ума, хотя могут быть очень сильными, но поскольку их причина недостоверна, вы однажды сможете полностью устранить их из ума. Об этом говорил Дигнага. Можно говорить о любом состоянии ума, и если оно не имеет достоверной основы, то однажды вы можете полностью от него избавиться, поскольку у него нет прочного фундамента. Но если говорить о любом состоянии ума, которое возникает из достоверного состояния ума, если вы привыкаете к нему, осваиваете его, то оно может развиваться безгранично, почему? Дигнага говорит: «Потому что оно основано на прочном фундаменте», – речь идет о достоверном состоянии ума. Поэтому любое состояние ума, которое возникает из достоверного состояния ума, может быть развито до безграничности. И таким образом Дигнага доказал, что состояние освобождения достижимо.

А теперь сущность ваших позитивных состояний ума – это лекарство и мудрость. Как только в вашем уме появляются позитивные состояния ума, вы становитесь мудрыми. В этот момент вы видите всех. Как только возникает негативное состояние ума, вы становитесь очень узким, видите только свой нос. Иногда мы говорим, что этот человек видит только свой нос и не дальше своего носа, почему? Потому что, как только у него возникают омрачения, он действительно не видит дальше носа. Вам нужно сказать, что не только этот человек, но и я тоже, когда нахожусь под контролем омрачений, не вижу дальше своего носа. И далее, третье – функция ваших позитивных состояний ума в том, чтобы в первую очередь делать вас счастливыми, и второе – делать счастливыми других. Поэтому ваши любовь и сострадание невероятно мощны. Никогда не думайте, что если вы любите других, то тем самым оказываете другим большую услугу. Это наша ошибка. На самом деле, когда вы любите других, то вы большую услугу оказываете самим себе. Этот человек, если вы его любите, не обретает какого-то особого блага. Если вы любите своего врага, то для него в этом ничего особого или полезного нет, разве только чуть-чуть, но зато вам это приносит большую пользу. Иногда говорят: «Все, я этого человека больше не люблю, он сделал мне то-то», – это глупый ум. Если вы любите, то в первую очередь это выгодно для вас.

Первое преимущество – благодаря любви ваш иммунитет становится очень крепким. Второе – благодаря любви ваш характер становится очень мягким. Если ваш характер мягок, то вам самим будет очень приятно. А если ваш характер груб, то вам будет неприятно, вам это не понравится, это все равно, что спать под очень грубым одеялом. Что же делает ваш характер мягким? Это любовь и сострадание. В моем случае так же: чем больше я люблю других, тем более мягким становится мой характер, я сам становлюсь счастливым. Если вы посмотрите на людей, которые никого не любят, то у них очень тяжелый характер. Никто не может находиться с ними рядом. Даже жена убегает. Даже один день с ним трудно провести. Если у жены тяжелый характер, то муж говорит: «Я терпел-терпел – все, с меня хватит». Итак, такой грубый характер в первую очередь не дает вам быть счастливыми, и далее лишает

покоя других людей. Это возникает из-за недостатка любви. Если ваша любовь сильна, то для зависти не остается места. Если ваша подруга или сосед купит машину, благодаря такой любви вы будете думать: «Как хорошо! Моя подруга столько лет страдала, сейчас, в конце концов, машину купила, как я рада», – это любовь, никакой зависти. Потом вы встретитесь со своей подругой и скажете: «Какая хорошая машина! Но не думай, что это только твоя машина, это наша машина», – это правда: машина подруги – это наша машина. У родственников тоже есть машины – столько машин! Но наш глупый ум говорит: «Только мне надо, больше никому», – это глупый ум. Всегда нужно радоваться счастью других: «Как хорошо, что она наконец-то купила машину, как она счастлива! Пусть она будет так счастлива всегда», – это и есть любовь. Как вы хотите быть счастливы, желайте такого же счастья другим. Говорите так: «Пусть все будут счастливы так же, как и я. Пусть у других будет еще больше счастья, я достаточно счастлив, но другие пусть будут еще счастливее. Если Бог есть, пусть он даст им еще больше счастья», – это настоящая молитва.

В буддизме не молятся так: «Бог, дай мне, а другим не давай». Настоящий бодхисаттва молится: «Божества, пожалуйста, сначала помогите им, им не хватает счастья». Если вы так молитвы читаете, то наоборот первыми получите желаемое, это закон кармы. Читать такие молитвы: «Мне это надо, другим не надо», – это очень неправильно, так читает молитвы ненормальный ум и ничего не получает, ни в христианстве, ни в буддизме. Поэтому любовь и сострадание по-настоящему очень важны. Это очень хорошее противоядие от гнева, очень хорошее противоядие от зависти. Если ваши любовь и сострадание сильны, то разозлиться очень трудно. Мама своих детей так сильно любит, что даже если дети что-то не так делают, то мама не злится. Чуть-чуть неприятно, но сразу прощает, потому что любит. А когда кого-то не любят, то даже малейшую ошибку простить не могут, потому что любовь отсутствует. Таков механизм.

И третье – любовь к другим сделает вас счастливыми жизнь за жизнью. Поэтому не любить других – очень глупо. Поэтому если вы немного умны, то любите других. Если вы любите других все больше и больше, то в первую очередь вы станете счастливы, и далее счастливыми станут также и другие люди. Будда говорил: когда вы испытываете гнев к другим, то это все равно, что принять яд и пожелать страданий другим людям. Это очень глупое состояние ума. В первую очередь оно очень вредит вам самим, и далее оно также вредоносно для других. Поэтому никогда не принимайте яд. Когда возникают негативные эмоции – это все равно, что принятие яда. И таким образом, вам нужно прийти к такой решимости, что с этого момента я заменю все свои негативные состояния ума на позитивные состояния ума. И с этого момента вместо того, чтобы все время говорить: «Я, я, я; я самый главный», – я буду говорить, что другие являются самыми главными. Но если это трудно, то, как минимум, я скажу, что я и другие – одинаково важны. Думать о себе: «Я самый важный», – это источник всех проблем. Мысли о том, что вы важнее других – это на сто процентов источник ваших проблем. А если вы думаете о других, что они важнее, чем вы, то это источник вашего счастья. Если вы на такое не способны, то думайте хотя бы так: «Я и ты – мы одинаковы, равны. Все хотят быть счастливы, почему я считаю себя выше других? Никто не хочет страдать, почему я считаю себя самым важным? Все одинаковы». Вначале мне тоже было трудно сразу же сказать, что другие важнее, чем я, и поэтому, какой первый шаг я предпринял? Я сказал, что я и другие одинаково важны. И все великие мастера прошлого также говорили, что вначале очень важно уравнивать себя с другими.

В настоящий момент ваш ум очень разбалансирован, вы думаете все время только о себе, что вы самые главные, а о чувствах других людей вы вообще не задумываетесь. Вообще не замечаете. Поэтому сострадания нет. Если у вас появится хотя бы немного чуткости к чувствам других людей, то сразу же вы сможете развить любовь и сострадание. И после этого вы уже не должны быть слишком чувствительны к своему эго, а должны сохранять чуткость к чувствам других людей. Если вы слишком чувствительны к своему эго, то из-за этого возникают все проблемы. Это делает вас ненормальным человеком. Одна женщина была очень чувствительна к своим чувствам. Если бы я ей сказал: «Ваше лицо красиво», то

она бы сказала: «Говорят, что мое лицо красивое, значит, мои волосы некрасивые». Это ненормальный ум. Бывают такие люди, которые даже комплимент нормально принять не могут, все вокруг их оскорбляет. Это происходит из-за слишком большой чувствительности к своему эго и делает человека несчастным.

Если у человека есть чуткость к чувствам всех вокруг, то такой человек даже от маленького комплимента в его адрес будет рад и не будет несчастлив. Он будет рад даже маленькому подарку, даже мысли о том, что вы хотели подарить ему подарок. Эгоистичный же человек даже дорогим подарком будет недоволен, будет искать в нем изъяны. Все это возникает из-за большого ума. Поэтому с этого момента я хотел бы попросить вас выработать такую решимость: «Я не буду думать, что я самый главный, я буду считать, что я и другие – одинаково важны». Все одинаково важно. Если все в семье так думают, тогда гармония воцарится сама собой. Далее, позже вам нужно будет сказать: «Я всего один, а других большинство. Если я забочусь о других больше, чем о себе, то сам я ничего не теряю, а наоборот обретаю больше преимуществ. Почему же тогда я не могу заботиться о других больше, чем о себе?» Таким образом, натренируйте себя в заботе о других больше, чем о себе, и вы обретете очень-очень здоровый ум.

Подробное учение на тему того, как это осуществить, излагается в «Бодхичарьяаватаре». Это нелегко, вы не сможете этого добиться на основе одного-двух наставлений. Если вы в действительности на практике в своей жизни хотите заботиться о других больше, чем о себе, то вам необходимо очень подробное учение. Например, если вы хотите заниматься бизнесом, то лишь какой-то грубой идеи вам недостаточно, поскольку существует очень много тонких нюансов. Если вы что-то упустите, то можете все потерять. Точно также, в любом деле очень важно знать все детали. Вы не можете просто так ни построить дом, ни начать бизнес, везде есть свои тонкости, от которых зависит результат. И поэтому когда Будда передавал учение о тренировке ума, он изложил восемьдесят четыре тысячи томов такого учения. Каждый раз, когда я слушаю учение о том, как заботиться о других больше, чем о себе, у Его Святейшества Далай-ламы, каждый раз я слышу, обретаю какие-то новые идеи; хотя учение одинаково, но я открываю для себя новые тонкие нюансы. Когда вы это знаете, то по-настоящему развиваться легко. В двух словах всего не изложить, очень много информации, потом вы будете знать. Например, в шахматной игре есть такое понятие как преимущество в темпе. Вы не видите этого преимущества в темпе, вы не можете как-то указать пальцем и сказать: «Вот это преимущество в темпе», но при этом оно играет очень важную роль. Здесь есть особые нюансы на этот счет. Например, если вы пойдете определенным образом, то обретете преимущество в темпе. И благодаря такому преимуществу в темпе вы сможете контролировать ситуацию на доске. И таким образом сможете победить черные фигуры. Шахматную игру придумал буддийский монах. Черные фигуры – это негативные состояния ума, а белые – это позитивные состояния ума. Негативные состояния ума вы не сможете легко устранить без правильной стратегии и хорошего дебюта. И поэтому шахматная игра – это не просто игра, она очень сильно связана с буддийской философией. Что касается середины вашей шахматной партии, то та позиция, в которой вы оказываетесь, очень сильно зависит от тех причин, которые вы создали в прошлом. Бог их не создавал, вы сами их создали. Когда у вас появляются проблемы, вы думаете, что это Бог их вам устроил, тогда как причина в том, что вы в прошлом сделали неверный ход, и поэтому теперь вам трудно. Постарайтесь больше не совершать таких ошибок, чтобы не создавать еще больше проблем. Таким образом, подробное учение очень важно.

Никогда не ограничивайтесь в получении учения – каждый раз, когда вы получаете учение, в вашем уме происходят перемены. Вы можете укрощать свой ум тремя способами. Первый – это посредством получения учения. Второе – посредством обдумывания этого учения. И третье – посредством медитации. Чем больше вы слушаете учение у подлинного духовного наставника, тем больше изменений происходит в вашем уме. Что касается слушания, то вам нужно знать, кого слушать. Если вы будете слушать учение человека, который много

фантазирует, то вы тоже взлетите в облака. У вас достаточно фантазий, зачем же вам нужны новые фантазии? Поэтому лама Цонкапа говорил, что выбор духовного наставника – это очень важно. Лама Цонкапа говорил, что не нужно получать духовное учение у любого человека, который передает духовное учение, в первую очередь исследуйте его. Даже если вы слушаете учение, то исследуйте это учение, не верьте ему сразу же.

В Ламриме лама Цонкапа говорит о том, что вам нужно проверить, обладает ли духовный наставник десятью качествами или нет. Если у него нет всех десяти качеств, то, как минимум, он должен обладать пятью качествами. Таким образом, лама Цонкапа говорит, что если вы опираетесь на духовного наставника, который обладает лишь очень небольшими знаниями, то и вы будете такими же, как он: всю жизнь проживете с очень ограниченными знаниями. Далее, если у вас духовный наставник, который обладает очень большими знаниями, но при этом не имеет опыта, не живет в соответствии с тем, о чем говорит, то это тоже нехорошо, потому что его учение будет подобно пересчитыванию звезд. Оно не будет эффективным для вас, не будет связано с вашей жизнью. И поэтому вам необходим такой духовный наставник, который сам обладает полными знаниями сутры и тантры, и одновременно с этим сам практикует это учение и сам подает хороший пример, это очень важно.

Когда, прикрываясь именем духовного наставника, люди ведут себя дурно, Его Святейшество Далай-лама говорит, что это деградация Дхармы. Когда во имя Дхармы собирают с людей деньги, во имя Дхармы как-то используют людей ради собственной выгоды, и когда передают учение, то дают только интересные учения, чтобы собрать вокруг себя побольше учеников, а не то учение, которое было бы полезно. Врач никогда не даст больному лекарство, от которого ему может стать хуже, он даст то лекарство, которое ему будет полезно. Точно также настоящий учитель никогда не должен давать то учение, о котором его просит ученик. Он должен давать то учение, которое подходит его ученикам, которое будет им полезно. Это очень важно. Подлинный духовный наставник не будет давать учение, которое вам интересно, а будет давать учение, которое для вас полезно. Иногда полезное учение может быть не очень интересным, потому, что оно причиняет боль вашему эго. Тогда ваше эго начинает говорить: «Не слушай это, не слушай». Ваше эго боится, что посредством слушания этого учения однажды вы его полностью уничтожите, поэтому оно говорит: «Не слушай». А если что-то не очень опасно, то ваше эго наоборот скажет вам: «Иди, иди, послушай это». Если бы я сразу же начал говорить о медитации высокого уровня, ваше эго сказало бы вам: «Да, займись этой медитацией». Оно знает, что эта медитация ему вообще не навредит. Из-за такой медитации ваше эго станет больше, вы скажете: «Я йогин». До этого был простым человеком, а потом через медитацию стал особым человеком: «Я йогин, я особый человек». Вы скажете: «Я особый, сверхъестественный человек». Это очень опасно.

Каждое учение Будды предназначено для уничтожения ваших омрачений, а не для того, чтобы сделать омрачения больше. Поэтому когда вы получаете учение у подлинного духовного наставника, вы развиваете убежденность в очень важных положениях. И тогда, благодаря слушанию учения, вы скажете: «Это я буду делать, а этого больше не буду делать», – и в вашей жизни произойдут определенные перемены. Если вы одну и ту же тему слушаете снова и снова, то на третий или четвертый раз, когда вы будете ее слушать, вы очень ясно ее поймете и придете к очень сильной решимости. И в этот момент вы обретете определенную реализацию.

Если сравнивать моих новых учеников и старых учеников, то когда старые ученики слушают те же самые темы в пятый или в шестой раз, то я могу сказать, что в их уме происходят очень большие изменения. В этот момент они приходят к очень сильной решимости: «Сейчас для меня пришло время что-то изменить. Я больше не позволю моим омрачениям занимать ответственные должности в царстве моего ума. Все важные посты в царстве моего ума теперь будут занимать позитивные состояния ума. С этого момента я не буду самым главным, все будет одинаково важно». Если с такой стратегией вы выйдете на

улицу, и на вас кто-то закричит, то вы не разозлитесь, благодаря такой хорошей стратегии. Даже если они будут ругать вас, вы будете испытывать в ответ любовь и сострадание. Потому что вы знаете, что этот человек тоже несчастлив. Также вы знаете, что вы не самый главный, а что вы и другие одинаково важны. Когда вы думаете, что вы самый главный, думаете: «Я особый человек, как он смеет со мной так обращаться?» – тогда возникают гнев, зависть и все остальные омрачения.

Вам нужно понимать, что главный фактор, главный ингредиент, который порождает все остальные омрачения, это ваш эгоистичный ум. Из-за встречи этого эгоистичного ума с каким-то другим условием возникает зависть. Какое это условие? Например, ваш эгоистичный ум сталкивается с таким условием, как успех другого человека: он добился успеха, а вы нет. Здесь вы спрашиваете: «А почему он добился успеха, а у меня этого успеха нет?» – и здесь возникает зависть. Далее, если это ваше эго встречается с таким условием, что кто-то говорит о вас что-то плохое, то вы говорите: «Он про меня сказал то-то и то-то», – и возникает гнев. Если бы эмоции были субстанциями, то можно было бы сказать, что главной субстанцией всех омрачений является эгоистичный ум. И когда он, эгоистичный ум, смешивается с другими эмоциями, попадает в разные ситуации, то возникает множество других омрачений. Если вы не позволите этому эгоистичному уму породиться в вашем уме, то в этом случае будет отсутствовать самый главный ингредиент, и тогда, с каким бы условием вы ни встретились, омрачения возникать не будут. Если вместо этого эгоистичный ум вы замените на ум, заботящийся о других, то тогда, если кто-то добьется успеха, вместо зависти вы испытаете сорадование. Когда ум, заботящийся о других, видит кого-то, кто долго не имел успеха и затем наконец-то его достиг, то он испытывает искреннюю радость и думает: «Как хорошо! Пусть он всегда будет так счастлив». Так, когда силен ум, заботящийся о других, с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, у вас будут становиться крепче любовь, сострадание, сорадование, – это наука об уме. Будда ничего такого не создавал. Будда говорил: «Это истина, я просто открыл эту истину. Это закон природы: то, каким образом все функционирует, каков механизм нашего ума. Я открыл этот механизм и объясняю его вам, и если вы будете следовать этим наставлениям, то ваш ум станет здоровым». Поэтому я говорю, что учение Будды – это не просто религия, это наука об уме. Итак, завтра состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам, это очень полезно для создания кармической связи с божеством Белая Тара. Вы можете подумать, что если все зависит от ваших усилий, зачем же вам нужно полагаться на божество? В буддизме говорится, что в первую очередь вам нужно быть инициативными: если вы со своей стороны не проявляете инициативы, то божества ничем не смогут вам помочь. Итак, в первую очередь важна ваша инициатива, но только с помощью одной лишь своей инициативы вы не сможете полностью укротить свой ум – это невозможно. В зависимости только от своей личной силы вы не сможете укротить свой ум. Итак, вы очень сильно зависите от собственной силы, но одновременно с этим вы также зависите от силы божества. Поэтому полагаться на божество: молиться, получать благословение – также очень важно; это не самое главное, но это тоже важно. Одного лишь этого недостаточно, вам со своей стороны нужно быть инициативными и стараться становиться лучше, но одновременно с этим нужно просить божеств, чтобы они помогли вам: «Я хочу стать лучше, я хочу иметь здоровый ум, божества, вы тоже мне помогайте». Тогда, когда вы вместе, происходят чудеса. Поэтому буддизм – это тоже религия. В нем тоже верят в божественную силу и не отрицают ее существования. В этом есть своя сила. Нельзя отрицать факты, истину. Некоторые считают, что в буддизме, как в атеизме, отрицается существование высшей силы, но это не так. В буддизме есть множество разных божеств: Тара, Манджушри, Авалокитешвара – много разных божеств. Поэтому буддизм – это тоже религия.