

Итак, как обычно, сначала породите правильную мотивацию. Я как ваш Духовный Наставник также порождаю правильную мотивацию. В противном случае, я вам могу передавать учение с заботой о мирском, и вместо того, чтобы помочь вам, я причиню вам вред. Поэтому с моей стороны породить правильную мотивацию очень важно, и с вашей стороны нужно породить правильную мотивацию. Что касается моей мотивации, то я должен быть побуждаем сильными чувствами любви и сострадания, и так давать учение.

Также я вам должен передавать не то учение, которое вам интересно, а то учение, которое будет приносить вам пользу. Подлинный доктор не передает пациентам те лекарства, которые те просят дать им, а передает те лекарства, которые подходят в их ситуации и помогут им излечиться от болезней. В прошлые времена множество великих мастеров передавали учение в соответствии с тем, что приносило пользу их ученикам. Сами ученики при этом не просили передать им такое-то и такое-то учение, они просили: «Пожалуйста, даруйте нам учение, которое для нас было бы полезно».

Вы заботитесь о том, чтобы обрести здоровое состояние ума. Я, как доктор, стараюсь помочь вам обрести такое здоровое состояние ума. Что касается отношений Учителя и ученика, то это не только отношения духовного наставника и ученика-студента, но также отношения между подлинным доктором и пациентом, который страдает болезнью омрачений. Поэтому вам необходимо сохранять осознание себя не только как ученика, но также понимать, что вы являетесь страдающими от болезней омрачений. Из шести осознаний самое важное осознание – это осознание себя как больного человека, страдающего от болезней омрачений. Если у вас есть это осознание, то все остальные осознания появятся у вас сами собой, и учение станет для вас эффективным. Но вам нужно понимать, что когда у вас слишком много докторов, то может произойти так, что вместо улучшения, наоборот, ваше состояние ухудшится.

Однажды я заболел, и ко мне пришло много докторов. Каждый приходил и говорил, что он доктор, и следующий говорил, что он доктор. Каждый из них прописывал разные лекарства. Когда я их принимал, то вместо того, чтобы поправить здоровье, еще сильнее заболел. И с того момента я понял, что большое количество докторов может быть опасным, и большое количество духовных наставников в наши дни тоже очень опасно. Если все они подлинные учителя и указывают один и тот же путь, тогда очень хорошо, и разницы между ними нет. Но в наши дни многие наставники передают нам совершенно отличающиеся друг от друга учения, поэтому лучше не иметь много учителей. Лама Цонкапа дал золотой совет, касающийся выбора духовного наставника. Лама Цонкапа говорил, что если вы выбираете духовного наставника, который обладает очень маленькими познаниями в Дхарме, то, как и духовный наставник, и вы также останетесь с очень маленькими знаниями Дхармы. Далее лама Цонкапа говорит, что если вы выбираете духовного наставника, который обладает очень большими знаниями Дхармы, но при этом сам не применяет их в своей практике, то его учение будет сухим. Вы также останетесь таким сухим интеллектуальным практиком, будете обладать большим количеством информации, но ум останется сухим. Очень важно, чтобы духовный наставник обладал полным знанием Дхармы, владел всем учением сутры и тантры, и одновременно с этим, чтобы он старался объединить все основные положения сутры и тантры в своей практике. Такого наставника в наши дни найти очень нелегко, и если вы найдете такого духовного наставника, то для вас будут очень большие преимущества. Вам необходим такой духовный наставник, который полностью понимает и знает всю систему сутры и тантры и не отрицает ни одну из систем, а говорит, что обе системы одинаково важны. Который не видит никаких противоречий между сутрой и тантрой, и, наоборот, говорит, чтобы сутра и тантра поддерживали друг друга. Если он передает такие наставления, то вы можете в своей практике объединить все существенные наставления сутры

и тантры и достичь очень больших реализаций за короткое время. Поэтому вам необходимо найти такого духовного наставника.

Этот совет я хотел дать вам вначале, и как только вы выберете кого-то своим духовным наставником, то не сразу же признавайте его своим Учителем. Но если вы уже признали, то с этого момента уже больше не смотрите на недостатки своего Учителя, а замечайте только его достоинства. Всем сердцем полагайтесь на одного или двух учителей, и они будут нести за вас ответственность. Я говорю своим ученикам: «У вас есть один Духовный Наставник, который является настоящим Буддой – это Его Святейшество Далай-лама. А второй, не Будда – это я». И я также полезен для вашего вдохновения, потому что иду немного впереди вас. Так что вы можете меня видеть и стараться догнать меня.

Дромтонпа все время советовал своим ученикам не иметь много духовных учителей. В наши времена упадка очень трудно развить преданность даже одному духовному наставнику. Если у вас будет очень много учителей, то потеряв преданность к одному из них, постепенно у вас не останется преданности ни к одному из своих духовных наставников. Поэтому я тоже считаю, что в самом начале не нужно слишком много учителей. Мне не нужно много учителей. Когда я медитировал в горах, Его Святейшество Далай-лама говорил мне: «У меня нет времени. Пананг Ринпоче – очень сильный учитель, тебе следует получать учение у него», – так он сказал мне в первый раз, но я не согласился. Выбрать Учителя – это не так просто, и я не пошел к нему. Если бы я вам сказал так поступить, то вы сразу бы пошли. Но когда мне сказал Его Святейшество Далай-лама, я не послушал. Через два месяца я вновь пришел на аудиенцию к Далай-ламе. Он спросил меня, ездил ли я к Панангу Ринпоче. Я ответил, что не ездил, он спросил, почему. Я объяснил: «Сохранять преданность – это нелегко для меня. У меня есть Вы и еще несколько Учителей, мне не нужно больше. Я хочу развить сильную преданность к тем, кто уже есть». Его Святейшество ответил: «Это правильно. Но все равно ты не найдешь такого Учителя, как Пананг Ринпоче. Он очень опытный мастер, тебе нужно получить учение от него». И я подумал, что если Учитель сказал так второй раз, сказал третий раз, нужно уже послушать. В первый раз еще можно не послушать, вот что хотел бы вам посоветовать ваш Духовный Наставник.

Итак, это мой для вас совет, если вы полагаетесь на кого-то как на своего Духовного Наставника, то полагайтесь на него всем сердцем. Я провел в России больше двадцати лет и наблюдаю за своими учениками, и знаю про тех учеников, у которых много учителей, что их ситуация со временем становится все хуже и хуже, и это действительно так. Затем все хуже и хуже становится их преданность. Они перестают быть буддистами. Туда придут послушать, сюда придут послушать, даже не становятся буддистами. Нет ничего страшного в том, чтобы не быть буддистом, но не стать хорошим человеком – это очень большая негативная карма. И я вижу других своих учеников, которые обладают низкими умственными способностями, но при этом однонаправлено держатся только одного Учителя, и при этом вижу, что они достигают очень большого прогресса. И это я вижу на основе собственных исследований, собственного опыта. Поэтому прихожу к выводу, что то, о чем говорили Атиша и Дромтонпа – это, действительно, правда. Поэтому однонаправленность очень важна.

Вчера мы с вами рассматривали аналитические медитации, касающиеся негативных состояний ума. Когда у вас есть свободное время, очень важно проводить в формальном и неформальном виде анализ причины, сущности и функции негативного состояния ума. Это очень полезно, потому что вы очень часто используете эти состояния в своей повседневной жизни. И тогда вы скажете: «Как же я могу использовать эти негативные состояния ума, в то время как их причина – это ошибочное состояние ума, их сущность – это яд и глупость, и их функция лишь в том, чтобы вредить мне и вредить другим». И если вы немного глубже проанализируете, как они вам причиняют вред, то обнаружите, что в прошлом они вредили

вам невероятно. Все проблемы, с которыми вы сталкивались в прошлом – это результат вашего использования негативного состояния ума. В настоящем ваша депрессия и беспокойство ума – все это также следствие вашего негативного состояния ума. Иногда у вас нет времени, и все из-за того, что вы думаете ненормально. Вы не можете спокойно сидеть и отдыхать, и вы сами виноваты в этом. Поскольку вы используете свои негативные состояния ума, то у вас даже нет времени на то, чтобы нормально покушать.

Есть такой очень простой пример, эта история произошла во времена Будды. Один человек лежал под деревом и отдыхал. У него было достаточно богатства, он вкусно кушал, спокойно отдыхал под деревом, но при этом не мог оставаться в покое. Когда человеку все удалось, он сразу ищет себе новых проблем. Это человеческая слабость. Тот человек сидел под деревом и думал, что он все же не самый богатый. Он подумал, что когда он станет самым богатым человеком в этом городе, то станет счастливым. У него появилось такое омрачение. И у него появилась такая цель: стать самым богатым человеком в городе. И сразу же у него возникли проблемы – это страдание от того, что он не является самым богатым человеком в городе.

Бывает, что женщины живут спокойно, а потом встретятся со своими подругами, мамой, тетей, которые говорят, что нужно выходить замуж. Женщины с этим соглашаются, начинают говорить, что им обязательно нужен муж. И у них сразу же появляется страдание от отсутствия мужа. Такие страдания есть не у всех. У кого-то нет мужа, и они чувствуют себя свободными, все хорошо. Почему возникает такая проблема: «у меня нет мужа»? Потому что голова ненормальная. Одна разведенная женщина говорит, как ей хорошо, что она одна и свободна, что муж так ее мучил, что только сейчас наступило счастье, когда мужа нет рядом. Другая женщина плачет, что у нее мужа нет. Это происходит потому, что ум неправильно думает. Если бы мужья делали женщин счастливыми, то все замужние женщины танцевали бы на улицах. А они целыми днями готовят. Поэтому муж – это не объект счастья. Если вы понимаете, что это не объект счастья, то у вас сразу не будет многих проблем, связанных с мужем. Беспокоиться не нужно, не нужна красота, не нужно читать книги о том, что делать, чтоб мужчины вас любили, не нужно покупать модную одежду. Все эти проблемы уйдут сами собой. Будет нормальный образ мысли и экономия денежных средств.

Итак, тот человек не знал Дхармы и думал, что лучший способ стать счастливым – это стать самым богатым человеком. И у него в уме начало возрастать множество странных мыслей: как же мне очень быстро стать самым богатым человеком? Так он начал в уме выстраивать планы, комбинации, как делают россияне. Все мирские комбинации дурацкие. Даже план стать главой компании – дурацкий план. В конце концов, вас ожидает падение. Если вы строите дом из льда, то он превратится в воду при наступлении теплой погоды. Что бы вы ни делали, сансарические объекты зависят от многих факторов и, в конце концов, исчезнут. Так предсказывал Будда. Любое рождение заканчивается смертью – это предсказание Будды. Любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением, и любой взлет заканчивается падением. Это четыре предсказания Будды в отношении нашей жизни. И поэтому среди сансарических объектов нет ни одного надежного. Итак, человек подумал, что если он вырастит богатый урожай, то сможет разбогатеть. Он одолжил топор у соседа, чтобы начать рубить деревья. Всю ночь он рубил деревья, хотел срубить их все, но, как же он мог срубить все за одну ночь? Думать – это одно, а в действительности выходит все по-другому. Так он устал, захотел вернуть топор соседу, но в это время сосед кушал где-то. Тогда он оставил топор снаружи дома соседа и ушел. А кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро сосед спросил у него: «Где мой топор?» Тот человек ответил: «Я оставил его рядом с вашей дверью, потому что вы где-то кушали», – а сосед сказал, что там топора нет. Так завязался спор. Пришла его жена, и

сказала: «Ты глупец, ты все время делаешь одни и те же ошибки!» И все его начали ругать. Тогда он убежал в лес. По счастью эта история происходила во времена Будды, и он увидел под деревом медитирующего Будду. Будда ему показался очень спокойным, умиротворенным. Он подумал, что этот человек кажется очень счастливым. Когда он это подумал, Будда кивнул головой и сказал, что да, я очень счастлив. И он спросил: «Почему вы счастливы, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в городе. Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в городе, мне не нужно выращивать богатый урожай. Поскольку мне не нужен богатый урожай, то мне не нужно рубить деревья. И поскольку не нужно рубить деревья, то не нужно одалживать топор у соседа. Поскольку я его не одалживал, я его и не терял, поэтому сосед меня не ругал. Поскольку у меня нет жены, то жена меня тоже не ругала, поэтому я счастлив».

Эта история кажется очень простой, но она показывает нам механизм того, каким образом мы сами создаем себе проблемы из-за своего нездорового состояния ума. Как только в вашем уме возникает какое-нибудь негативное состояние, то сразу же у вас начинаются проблемы, поскольку его функция в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Сразу же, как только оно возникает, вы теряете покой. Это первое. Потому что это беспокоящее состояние, глупое состояние ума. А когда под влиянием такого глупого состояния ума вы начинаете что-то делать, то ситуация становится хуже и хуже. И эта история также произошла из-за функции негативного состояния ума. Итак, в настоящем функция ваших негативных состояний в том, что они делают вас несчастными. И в будущем эти негативные состояния ума являются причинами всех ваших невероятных страданий.

В первую очередь вы не должны считать, что смерть – это конец жизни. Жизнь все время продолжается. Эта философия очень важна для контроля над умом. Если у вас нет философии, если вы придерживаетесь какой-то странной философии, то вам очень трудно будет контролировать свой ум. И если вы думаете, что после смерти жизнь не продолжается, нет жизни после смерти, то в вашем уме возникает множество странных мыслей. Вы становитесь жестокими, потому что не боитесь следующей жизни. Вы думаете, что если в этой жизни закон не сможет вас покарать, то можно делать все, что захотите. А когда вы знаете, что существует следующая жизнь и закон кармы, то у вас есть основания для контроля вашего ума. Если что-то мне сейчас может принести радость, но потом приведет к страшным страданиям, то я не буду совершать данный поступок. Все это философия. Сначала должна возникнуть настоящая основа философии, потом нужно начать медитировать. Если вы начнете медитировать без основы, то станете очень странными людьми. Вы и так достаточно странные, а если сразу же приступите к медитации, то станете еще более странными. Сначала сделайте себя на пятьдесят процентов нормальным человеком посредством слушания учения и посредством размышления. Тогда путем медитации вы станете здоровыми на сто процентов. Поймите, что люди не всегда рождаются людьми, это неправильное представление. Некоторые говорят, что человек всегда рождается человеком, насекомое всегда рождается насекомым, но это не логично. Это своего рода человеческий шовинизм.

Когда человек плохо себя ведет, но надеется, что еще раз родится человеком – это не закон кармы. Так не бывает. В саванне некоторые животные спасают другим жизни, есть много таких историй. Почему они не могут родиться людьми? Потому что они не люди? Это нелогично. Животные, которые делают много хорошего, могут родиться людьми. А человек, который создает много негативной кармы, рождается в низших мирах. И думать, что существуют только те существа, которых вы видите, а других существ не существует – это очень узкое видение. Вам нужно понимать, что всего существует шесть миров. Все они существуют, но мы не можем видеть их все. Например, девять планет нашей солнечной системы я тоже не видел, но при этом я верю в то, что есть девять планет. Потому что подлинными учеными исследовали это длительное время и пришли к выводу, что они

существуют. Я не видел сам, но точно верю словам высокоинтеллектуальных ученых. Точно также Будда и многие великие мастера философии в Тибете, Индии, у которых невероятный ум, говорили, что существует шесть миров. Я не видел этого, но знаю, что это на сто процентов так и есть.

Итак, вначале очень важна вера, основывающаяся на подлинных цитатах, на подлинных текстах, потому что вы не можете сразу же понять все рассуждения с помощью логики. Если вы заболаете, и не будете принимать лекарства до тех пор, пока полностью логически не поймете, каким образом они на вас действуют, то вы умрете. Вы будете анализировать и поймете, что лекарство полезно, но станет уже слишком поздно его принимать. Нужно быть разумным. Если что-то полезно, то не нужно слишком глубоко копать – здесь речь идет не о деньгах, вы ничего не потеряете. Когда речь идет о ваших деньгах, в какой банк их положить, тогда нужно быть осторожным, потому что вы можете потерять свои сбережения. Если я скажу вам верить в существование шести миров – в этом нет ничего страшного, но, по-вашему, это кошмар! Если я вам скажу положить деньги в какой-то банк, вы мне сразу поверите и так и поступите. А потом скажете, что благодаря советам геше Тинлея сейчас я остался вообще без денег. Если во что-то поверить безопасно, то вам не должно быть трудно в это поверить, потому что от этого одни лишь преимущества. У вас, западных людей, есть такое слабое место, вам трудно во что-то поверить, основываясь на подлинных цитатах. Но если говорить о лекарствах, то лекарствам вы верите. Почему же вам тогда не поверить в цитаты из первоисточников? Это просто. Вы не знаете точно, каким образом вам помогают назначенные лекарства, но врач прописал, и вы верите. Почему тогда здесь вы не можете поверить?

Поэтому очень важно верить в то, что есть шесть миров. Есть просто жуткие низшие миры, которые называются адами. Они по-настоящему существуют. Как существуют невероятно опасные болезни, хотя вы их не видите. Вы ничего не знаете о них, я тоже не знаю, но есть люди, которые анализировали это, и я им верю. Я верю тому, что говорит наука об опасных болезнях, и тому, что говорится в буддийской философии, я тоже верю, потому что для меня это тоже выгодно. Я верю врачам, поэтому осторожен в употреблении пищи, осторожен в занятиях спортом, осторожно делаю здоровым свое тело. Поэтому вера очень важна, и если у вас нет всего детального понимания, то это будет называться слепой верой, но она будет очень полезна.

В буддизме говорится о двух видах веры, первая – это слепая вера, и вторая вера – она возникает на основе мудрости, на основе ясного понимания, ясных знаний. Второй вид веры – это самая лучшая вера, но и первая вера также очень важна, из-за такой слепой веры вы ничего не потеряете. Поэтому ады существуют, и причины ада – это не что-то внешнее, это ваши негативные состояния ума. И эти ваши негативные состояния ума в будущем могут ввергнуть вас в ады. А что касается периода пребывания в аду, то это не сто лет, а миллионы лет. На миллионы и миллионы лет ваше тело сливается воедино с огнем. Это невероятная боль и страдания, которые возникают из-за вашего негативного состояния ума. Когда я думаю об этом, мне становится страшно использовать свои негативные состояния ума. Вы пока их не боитесь, потому что не верите в существование ада. Вы думаете, что самая страшная проблема для человека – это, например, потерять ногу, или потерять карьеру. Вы думаете, что это кошмар. Поэтому вы боитесь потерять свою карьеру, боитесь попасть в аварию. В буддизме говорится, что это паранойя. Эти страхи бесполезны, вы боитесь неправильно. По-настоящему полезных страхов у вас нет. Это очень драгоценные страхи. Когда у вас появляются такие виды страха, то они становятся причиной прибежища в вашем уме. Это такие страхи, как например, рождение в мире ада, страх перед рождением в мире духов, страх перед рождением в мире животных. Я сам сначала думал, что у нас и так достаточно страданий, зачем еще медитировать на страдания?

А сейчас я вам хотел бы передать учение, основываясь на собственном опыте. Я буду говорить на английском языке, это очень важно. И для некоторых моих старших учеников это будет драгоценное учение. Это то, что называется сущностными наставлениями. Например, если вас интересует компьютерное программирование, благодаря чтению книг вы добиваетесь какого-то незначительного прогресса. Это полезно, но прогресс все равно очень маленький. Но если вы приглашаете профессионала-мастера в этой области, то он может прийти и произнести речь на пятнадцать минут, и она будет невероятной. Вы его послушаете и скажете: «Почему я этого не знал раньше? Если бы я это знал, то огромное количество проблем было бы решено». Так, за пятнадцать минут вы получите очень много сущностных наставлений. Но нужно сказать, что не все получают такие сущностные наставления. Если приходит профессионал-программист, то человек, который немного знает теорию, а опыта не имеет вообще, подумает, что слушает какую-то ерунду, что эти наставления не эффективны. Когда во время шахматной игры гроссмейстер показывает мне какие-то ходы, я думаю, что это неправильный, слабый ход. Потом я начинаю анализировать и понимаю, что это не слабый, а самый сильный ход. Потому что, благодаря своему опыту, он понимает всю систему. Он понимает, какой ход в этой ситуации самый лучший. Вот такое учение принесет результат. Когда вы слушаете такое учение, то понимаете, как вам повезло, что есть такой наставник, как Будда, который показал механизм работы нашего ума, здорового ума. Нужно быть добрым, нужно ездить в храм, читать молитвы – это говорят все религии. Буддизм – это особая религия. Если вы говорите, что вам нравится буддизм из-за наличия медитации, то медитации есть везде. Но нигде нет такой системной науки об уме. Хотя я уважаю все религии.

А теперь слушайте внимательно. Я видел текст Нагарджуны, в котором Нагарджуна говорил о том, что необходимо трижды в день медитировать на страдания низших миров. И когда, основываясь на его наставлениях, я медитировал на страдания низших миров, вначале я думал, что у меня достаточно страданий, зачем же мне медитировать еще на большие страдания, вдруг они выйдут у меня из-под контроля? Наоборот, когда вы думаете о страданиях в мире ада, в мире животных, такая медитация на страдания низших миров – это как свет солнца и луны, который затмевает свет остальных звезд так, что их совершенно не видно. Если говорить о наших страданиях, то мы испытываем очень много таких мирских страданий из-за параноидального образа мышления. Все это исчезает. И чем больше вы медитируете на страдания в адах, из-за этого ваш ум не впадает в беспокойство, а остается в состоянии покоя. Это очень интересно. Когда вы думаете о мирских проблемах, то беспокоите ум, потому что это мирские страдания. Мирские страдания основаны на недостоверных состояниях ума. Из-за этого они являются условиями для возникновения большого количества омрачений в вашем уме. Поэтому, когда вы думаете о мирских страданиях, в конце концов, у вас становится красным лицо, вы думаете, почему вам не везет, возникает зависть. Потом вы злитесь на людей, которым немного повезло – все это мирские страдания, от них вы становитесь только более злыми. Мудрецы в прошлом не думали о мирских страданиях, а думали о страданиях в аду. У меня есть все причины для рождения в аду. Если я перерожусь там – это кошмар. Поэтому, пока не поздно, попросите Будду, Дхарму и Сангху защищать вас. Когда вы начнете так думать, ваш ум станет очень спокойным. Вы можете так обдумывать страдания низших миров все больше и больше, и ваш ум будет при этом оставаться в состоянии умиротворения, и также это остановит вас в создании негативной кармы.

Думать о страданиях низших миров и верить в существование трех низших миров очень важно. И что касается функций моих негативных состояний ума, то если я не устранию их, то в будущем на сто процентов они ввергнут меня в низшие миры, в мир ада, и тогда страдания будут просто невероятными. Здесь вам нужно понимать, что если вы родитесь в низших

мирах, в аду, то после этого родиться снова человеком будет очень трудно. Нужно сказать, что, будучи человеком, практиковать и стать буддой гораздо легче, чем из ада переродиться человеком. Это очень важное положение для вашей медитации и очень полезное. Ваш образ мышления становится очень широким, вы мыслите, что существуете без начала и конца, и когда оказываетесь иногда в высших мирах, тогда все зависит от ваших действий. Это базовая философия. Далее вы понимаете механизм взаимозависимости, взаимосвязи всех феноменов. И после этого, если вы приступите к медитации, то станете очень нормальным человеком. Если вы думаете только об этой жизни и вообще не задумываетесь о следующей жизни. Также, если в этой жизни вы медитируете ради восьми мирских дхарм. Например, чтобы стать очень популярным человеком, чтобы научиться летать, и когда вы будете летать над Санкт-Петербургом, чтобы все снимали вас на видео, и вы бы открыли такой особый бизнес, стали экстрасенсом и завоевали бы первое место в битве экстрасенсов – если станете медитировать с такой целью, то станете ненормальными. Поэтому я говорю о том, что если вы хотите стать экстрасенсами, то вы пришли в неподходящее место.

Итак, к какому выводу вы должны прийти на основе такого анализа? К тому, что вы с этого момента понимаете, что ваши негативные состояния ума – это самое худшее в вашей жизни. Например, близкий друг сказал вам, что один ваш знакомый, которому вы очень доверяете, имеет такую причину, сущность и функцию, что все время обманывает всех, и сейчас вас обманывает и в будущем может быть опасен. После этого вы говорите, что все поняли и с этого дня его больше к себе не подпустите. Вы отгородитесь от вредного знакомого и потом, согласно принятому решению, его не впускаете. И точно также вы говорите: «С этого момента я понял ваш секрет, негативные состояния ума. Я знаю секрет вашей причины, секрет вашей сущности, секрет вашей функции, и с этого момента вы больше не будете играть важную роль в моем уме». Каждый день повторяйте такое. Думайте об этом, говорите об этом, и тогда вы добьетесь прогресса. Это я вам гарантирую на сто процентов.

Вы выкинули с главного поста негативные состояния ума, и вот эти ответственные должности не должны оставаться пустыми, их должны занимать позитивные состояния ума. Кто в настоящий момент премьер-министр в вашем уме? Это ваш эгоистичный ум: я, я, я самый главный. Если другие страдают – ничего страшного, если мне выгодно, я могу делать все, что хочу. Это очень нехорошее состояние ума, эгоистическое состояние ума. Это премьер-министр. Из-за этого премьер-министра возникает множество других негативных состояний ума. Далее ваш министр обороны – это ваш гнев. Министр образования – это неведение. Министр экономики – это жадность, желание никому ничего не давать. Даже какую-то старую лишнюю одежду вы не можете отдать другим людям, потому что министр экономики – жадность говорит: «А что, если мне это понадобится в будущем?» Поэтому у некоторых женщин так много одежды, они не носят старые вещи, но и не отдают их никому. Вещи лежат дома, как мусор, но пусть лучше лежат, чем кому-то их отдадут. Это ваш министр экономики. Если вы будете так себя вести, то ничего не получите в итоге. Такова функция вашего министра экономики. Поэтому вам не хватает денег из-за такой очень примитивной системы экономики. Там нет никакой системы. Если вы что-то потеряли, то министр-жадность говорит, что нужно украсть, забрать у кого-то. Воровство – это система жадности. Далее, ваш министр культуры – это ваше дурное поведение, когда вы делаете все, что приходит вам на ум. Таков ваш министр культуры. Надевать, что попало, говорить, что попало, делать все, что пришло в голову. Этих важных министров нужно заменить на позитивные состояния ума.

Итак, замените эгоистичный ум, который считает, что я самый главный, на ум, заботящийся о других. Необходима такая революция, вам нужно изменить систему. Начните прямо с сегодняшнего дня. Тогда я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что в вашей жизни произойдут феноменальные перемены. Если вы не меняете систему внутри себя, то просто

от получения большого количества посвящений, учений, от поездок в Индию ничего не изменится. Куда бы ни поехал Его Святейшество Далай-лама, вы можете следовать за ним, но это ничего не изменит, если вы не меняетесь внутри. Нужно слушать лекции Его Святейшества Далай-ламы и менять свою внутреннюю систему. Итак, скажите: «С этого момента мой премьер-министр – это ум, заботящийся о других».

В настоящий момент, может быть, невозможно говорить об уме, заботящемся о других больше, чем о себе, но необходим ум, который заботится о себе и о других одинаково. Поэтому внутри думайте о том, что «я самый главный» – это неправильный образ мысли. Сначала нужно думать, что я и другие одинаково важны. Это нетрудно. Я тоже так начинал, я не мог заботиться о других больше, чем о себе. Я, как шахматист, не могу двигаться дальше, у меня не хватает способностей. Я согласен, что это необходимо, и когда у меня станет достаточно заслуг, то я смогу так заботиться о других больше, чем о себе. Это очень хорошо, но пока я не способен на это. Потом моя психология изменится. Сначала я буду думать о том, что другие люди так же важны, как и я. Мы все одинаково важны. У других есть проблемы, но и у меня тоже есть. Это отлично – заботиться о других больше, чем о себе, но для меня это пока непрактично.

Вы можете по-настоящему жить в соответствии с таким образом мышления. И каждое утро, когда ваш ум говорит, что вы самый главный, говорите, что нет, так думать неправильно, я и другие одинаково важны. Куда бы вы ни отправились, всюду идите с таким умом, который думает, что вы и другие одинаково важны. Сейчас вы так не думаете. Вы встаете утром с мыслью, что вы самый главный, и когда вы пойдете куда-то, все должны на вас смотреть и только вас слушать, вы должны быть самым красивым. Из-за этого появляется зависть. Когда вы видите, что ваша подруга красиво одевается, то думаете: почему все смотрят на нее, а на вас не смотрят? И даже к самой близкой подруге испытываете зависть. Это происходит из-за ненормального состояния ума. Когда вы думаете, что я и другие одинаково важны, тогда у вас не возникнет чувство зависти, если будут смотреть на вашу подругу. Вы скажете: как это хорошо, что она счастлива, ведь она столько страдала. Сейчас она стала красивой, удачливой, пусть она будет счастлива всегда. Вот такой нормальный образ мышления появляется у вас автоматически, когда вы начинаете заботиться о других. А если будете заботиться только о себе, то у вас не будет таких нормальных мыслей, вы будете ненормальными. Это не догма, это наука. Я проводил такой эксперимент: когда я думаю, что все одинаково важны, то становлюсь очень счастливым везде. Когда люди вокруг счастливы, я еще больше счастлив. Когда вы счастливы, я счастлив еще больше.

Позже вы поймете, что если вы заботитесь о других, то ваше счастье приходит к вам само собой, зачем же думать о себе? Тогда не нужно думать о своем благе, ведь когда вы заботитесь о других, благо приходит к вам само собой, автоматически. Таким образом, вы заботитесь о себе, вам это выгодно. Я на сто процентов посвящаю свои тело, речь и ум благу всех живых существ. Такие люди называются бодхисаттвами. Чтобы заменить свой эгоистичный ум на ум, заботящийся о других, вам необходимо очень большое количество наставлений по тренировке ума, по развитию бодхичитты.

Далее, вашего министра образования – неведение нужно заменить на мудрость, познающую пустоту. Для этого раз за разом вам нужно получать учение, снова и снова обдумывать это учение, и тогда вы сможете заменить министра образования на мудрость. Неведению вы скажете «до свидания», а министром образования станет мудрость. Сколько бы вы ни говорили старому министру образования: «уходи», он сразу же не уйдет, но будет становиться все слабее и слабее. А когда он уйдет из вашего ума полностью, тогда это называется освобождением. Это борьба. Не бывает так, что вы скажете омрачениям уходить,



и они сразу уйдут. Они не уйдут, все равно будут стараться ослабить ваш контроль. Поэтому нужна очень хорошая стратегия.

Далее, своего министра обороны – гнев необходимо заменить на терпение. И когда терпение будет становиться все сильнее и сильнее, то гнев будет становиться слабее, нынешний министр обороны будет постепенно терять свою силу. Затем, если ваше терпение станет железным, то гнев уже никак не сможет возникнуть в вашем уме. Итак, делайте это постепенно, шаг за шагом, вначале ваш гнев очень силен, а терпение очень маленькое. Эту медитацию вам нужно выполнять вплоть до достижения состояния будды, и не отказываться от нее. Это ваша основа. Вдобавок к этому вы занимаетесь другими медитациями для развития потенциала своего ума – это главная система.

Чтобы ваши позитивные состояния ума до какой-то степени окрепли, вам необходимо медитировать на три момента: причину, сущность и функцию позитивных состояний ума. Когда я думаю о таких вещах, мои позитивные состояния ума сразу становятся сильными. Когда нет позитивных состояний ума, нет счастья. Когда ум полон позитивных состояний – ум счастлив.

Во-первых, рассмотрим причину позитивных состояний ума. Любое ваше позитивное состояние ума возникает на основе достоверного состояния ума. Это очень важное положение, о котором говорил Дигнага. Основываясь на этом, Дигнага логически доказал, что освобождение достижимо. Дигнага говорил, что если говорить о негативных состояниях ума, то, сколько бы вы ни осваивали их своим умом, эти негативные состояния ума не могут развиваться безгранично. И они не могут стать природой ума. Потому что негативные состояния ума, какими бы мощными ни казались, не имеют прочной основы. Поскольку у них нет достоверной основы, они не могут развиваться до безграничности, и не могут стать природой ума. Что такое природа ума? Например, если говорить об огне, то жар является природой огня, поскольку везде, где есть огонь, присутствует и жар. Нет ни одного такого примера, чтобы существовал огонь, но при этом не было бы жара. И это ясное доказательство того, что жар является природой огня. Если бы существовал хоть один пример, что есть огонь, но при этом нет жара, тогда это был бы ясный пример того, что жар не является природой огня. Это доказательство. Если вы так доказываете, то все будет ясно.

С безначальных времен и по сей день мы привыкаем к своим омрачениям, но омрачения не стали природой нашего ума. Например, вы ясно видите, что мы не злимся все время, иногда, наоборот, можем использовать сострадание. Это ясный пример. Таким образом, на нашем собственном опыте мы совершенно точно знаем, что омрачения не являются природой нашего ума. Поскольку у омрачений нет основы, то есть, достоверного состояния ума, то, как только вы поймете истину, это омрачение сразу содрогнется. Когда вы понимаете истину, омрачения сразу исчезают. Поэтому, когда учитель дает вам истинное учение, омрачения очень боятся и не дают вам слушать учителя. Когда вы погружаетесь в свои фантазии, омрачения возрастают. Они могут слушать фантазии бесконечно, потому что фантазии поддерживают омрачения и боятся истины.

Во времена коммунизма правительство знало истину и не разрешало говорить другим об этом. Они боялись, что если народ узнает истину, то разбежится от них. Этого они боялись. Если основа недостоверна, то истина может ее разрушить. Поэтому правду держали в секрете. Тех, кто знал секрет, сажали в тюрьму. А тех, кто не знал правды, правительство не боялось. Если вы знаете правду, то я не боюсь, вы можете рассказывать другим. Если я буду делать неправильные, неистинные вещи, то начну бояться, и Андрей будет бояться. Мне будет нельзя ругать Андрея, ведь он знает мой секрет. Если он уйдет, у меня начнется кошмар, возникнет страх, потому что нет истины. Когда есть истина, есть и счастье.

Сущность этого учения я получил у своего Духовного Наставника – Его Святейшества Далай-ламы, а также высокого мастера Пананга Ринпоче. И этим я делюсь с вами. Я передаю вам это учение таким образом, чтобы оно подходило для вашего понимания. Я не получал его именно в такой форме, но излагаю сущность этого учения таким образом, чтобы оно было полезно. Если бы я передавал вам точно такое учение, которое мне передал Пананг Ринпоче, вы бы, наверное, уснули. Потому что у нас разные ситуации. Если я расскажу вам именно то, что говорил Пананг Ринпоче, вы не поймете, потому что ваша ситуация другая. Как в шахматах, сущность игры одинакова, но ходы разные, согласно ситуации. Танцевать под музыку тоже нужно в соответствии с ситуацией. Если я принесу сюда книги по сутре, вы будете спать, и я тоже усну. Они написаны для другой ситуации, для другого менталитета, в другое время. Поэтому читать коренные тексты нужно очень осторожно, понимая их сущность. Все подряд не будет полезно.

А сейчас вернемся к нашей теме. Дигнага – невероятный мастер, и когда я читаю учение Дигнаги, то вижу, что он излагает невероятно сущностные моменты. Я не знаю точно, Дигнага или Дхармакирти, не имеет значения, но кто-то из них написал текст по логике. Дхармакирти также видел множество других текстов по логике, и задумался: «Зачем я написал этот текст, ведь существует очень много текстов, которые написаны лучше, чем мой». Речь идет о тексте «Праманаварттика». Он подумал, что этот текст бесполезен, потому что есть более хорошие тексты, и швырнул свой текст в воздух. Раньше люди писали тексты для блага других людей. Когда он видел другие тексты, то думал, что его текст не так хорош, и не стоило его писать. Когда он швырнул текст в воздух, то текст не упал на землю. Он посмотрел вверх и увидел, что Тара держит его текст. И Тара сказала, что есть множество текстов, написанных красивым языком, но при этом они не написаны с таким сильным состраданием, с каким ты составлял текст. Ты писал свой текст с очень сильной любовью и состраданием к живым существам. И в будущем это станет глазами для людей будущего поколения, и с помощью этого текста они смогут понять всю глубину буддийского текста. Для будущего поколения этот текст будет очень полезен, сказала Тара, и это правда.

В наши дни без понимания логики, изложенной в тексте «Праманаварттика», будет упущено очень много драгоценных моментов учения. И тогда тибетский буддизм останется просто ритуалами. Будут проводить ритуалы, звонить в колокольчик, спорить о том, что в нашем буддизме шапки желтые, а у других – красные. Какое это имеет значение, какого цвета шапки, будто китайская шапка – это позор буддизму. Буддизм основан не на цвете шапки и не на ритуалах. Это слова Его Святейшества Далай-ламы. Многие говорят, что в нашей традиции используют больше мелодий, а в другой поменьше. Это все ерунда. Это не суть тибетского буддизма. Деление на школы Гелуг, Ньингма, много делений. Потом начинаются споры, кто самый главный – это ошибка. Это нужно знать. Придет другой учитель и скажет, что тибетский буддизм делится не только на Гелуг и Ньингма, а еще и на малый Гелуг, средний и высший Гелуг. Скажите тогда, что вам не нужны никакие шапки, просите дать вам учение, которое писал Дигнага. Учение, в котором он доказал, что наш ум может быть полностью свободен от омрачений. Дайте нам учение, а шапки нам не нужны.

Это не мои слова, когда я получал такое учение у Его Святейшества Далай-ламы, то не мог сдержать слез, и говорил, что именно такое учение я хотел бы получить. Поэтому я не слишком люблю ритуалы. Его Святейшество Далай-лама тоже говорит, что не любит ритуалы. Это очень сильный подход. Это правда, если вы рассматриваете устранение омрачений, то ритуалы никаким образом не устранят омрачения, они не могут устранить причину омрачений, не могут как-то уменьшить функцию омрачений. Они ничего не смогут сделать с этими тремя основными моментами в отношении омрачений. Но, тем не менее, в

некоторых коренных текстах по тантре говорится о том, что ритуалы играют определенную роль. Поэтому ритуалы также необходимо понимать, изучать, но это не самое главное. Я все время говорю о том, что ритуалы, как соль: без соли еда не будет вкусной, но при этом соль – это не самое главное. Но если вы выполняете слишком много разных ритуалов, это все равно, что пересолить пищу, вы ее испортите.

Итак, Дигнага говорил очень важные слова. Негативные состояния ума не могут развиваться до безграничного состояния, потому что не обладают достоверной основой. В то же время Дигнага говорил, что все позитивные состояния ума могут развиваться безгранично, потому что у них есть достоверная основа. И поэтому причина позитивного состояния ума – это достоверное состояние ума. А причина негативного состояния ума – это ошибочное состояние ума. Итак, все негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума. И поэтому они не могут развиваться до безграничности и не могут стать природой ума. Дигнага говорил о том, что все позитивные состояния ума не только могут развиваться до безграничного состояния, но также могут стать природой ума, благодаря достоверной основе.

Какую логику использовал Дигнага, чтобы доказать состояние освобождения, что освобождение достижимо? Здесь используется очень сильная логика. Поскольку у всех позитивных состояний ума прочная основа, когда вы их осваиваете длительный период времени, они развиваются до безграничного состояния, не требуя дополнительных усилий. Это доказательство освобождения. Подумайте об этом. Когда я об этом думаю, то прихожу к стопроцентной уверенности в том, что для меня возможно полностью освободить свой ум от омрачений и реализовать свой потенциал ума. Теоретически я знаю, что это на сто процентов возможно.

Но если говорить о точном понимании того, что это возможно, то без понимания теории пустоты ваше понимание будет оставаться достаточно абстрактным. Но как только вы ясно поймете теорию пустоты, эта логика для вас станет совершенно ясной. Если говорить о благородной истине пресечения и благородной истине пути, то эти два вида Дхармы вы сможете понять совершенно ясно, когда поймете теорию пустоты. Без понимания теории пустоты для вас благородная истина пресечения страдания будет просто каким-то отсутствием страданий. Отсутствие грубых страданий – это не благородная истина пресечений страданий. Здесь речь идет о пресечении третьего вида страданий – всепроникающего страдания. И вы сможете устранить это всепроникающее страдание только в том случае, если избавитесь от корня двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это неведение, которое является корнем двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, под влиянием которого вы рождаетесь в сансаре под контролем омрачений. Тело и ум, рожденные под контролем омрачений, обладают природой страдания. Это всепроникающее страдание. Вы не сможете это пресечь, если не устраните двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения. Поэтому для вас теоретическое понимание темы двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения является очень важным, чтобы понять, что представляет собой благородная истина пресечения и благородная истина пути.

Очень важно понимать вторую благородную истину, в особенности тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. В следующий свой приезд я дам вам подробное учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Это учение необходимо давать на основе понимания того, что негативные состояния ума очень опасны, а позитивные состояния очень важны. Тогда это учение по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения станет более интересным. Будда объяснял тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, демонстрируя картину, которая

называется «колесо сансары». В следующий раз, когда я приеду, вам необходимо раздобыть эту картину колеса сансары, на основе которой я сначала дам общее объяснение этого колеса сансары. После этого объясню весь механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то, как мы по этой схеме вращаемся в сансаре с безначальных времен и до сих пор.

Лама Цонкапа в «Ламриме» говорил: «Если вы не понимаете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения и то, как мы вращаемся в сансаре, то из-за непонимания этого вы не будете знать, в чем заключается техника остановки этой двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Если вы не знаете, что такое отпечатки негативной кармы, то не будете знать, как очищаться от отпечатков негативной кармы». Индуисты говорят, что для очищения отпечатков негативной кармы нужно совершить омовение в реке Ганг, поскольку они не знают, что представляют собой отпечатки негативной кармы. Также в некоторых религиях говорится, что от отпечатков негативной кармы очищает причинение боли своему телу, и верующие занимаются таким самоистязанием. Это также потому, что они не понимают, что такое отпечатки негативной кармы. В буддийской философии говорится, что это очень примитивные методы очищения отпечатков негативной кармы, потому что в них нет знания о том, что такое отпечатки негативной кармы и о том, как они закладываются в уме. Например, если вы хотите удалить информацию с диска, то вам нужно знать, как эта информация была записана на него. Если вы знаете, как записана информация, вы также знаете, как очистить ее. Если вы, не зная, как информация была записана на диск, пытаетесь ее удалить, просто помыв этот диск водой, пусть даже с очень дорогим чистящим средством, из-за этого информация никуда не денется. Каким образом информация была записана на диск, таким образом и нужно его очищать. Как мы вращаемся в сансаре, так этот корень и нужно пресечь. Если телевизор каким-то образом сломался, то нужно найти соответствующую ошибку и отремонтировать его. Нельзя чтением молитв починить телевизор.

Когда я слушал это от Учителя, то понял, что буддизм – это не религия, это наука об уме. Буддизм показывает тонкий механизм ума. Такую науку вам необходимо сохранить в России. Это поможет будущему поколению в России. Куда бы я ни отправился, везде стараюсь представить буддийское учение в качестве науки об уме, для того чтобы новое молодое поколение, обладающее умственными способностями, смогли бы создать такую систему науки об уме, как обрести безупречно здоровое состояние ума. Если с помощью науки вы сделаете свой ум здоровым – это еще лучше. Вы будете знать, что здоровый ум – это очень важно. Когда все люди обретут немного более здоровое состояние ума, тогда наш мир будет спокойным, воцарится мир. Я чувствую, что это очень важный вклад в создание в будущем мира на нашей планете. Это возможно только таким образом, потому что в противном случае, если вы большой упор делаете только на религии, то из-за этого в будущем на нашей планете может разгореться больше конфликтов. Тогда между тибетским буддизмом и буддизмом Тхеравады не будет гармонии. Неуважение к другим учителям – это плохо, это негативная карма.

Итак, время закончилось. Что касается позитивных состояний ума, то их причина – это достоверное состояние ума. Сущность – это лекарство, очень мудрое состояние ума. Как только вы порождаете какое-то позитивное состояние ума, в этот момент вы становитесь очень мудрым человеком. На две-три минуты становитесь мудрым человеком, а потом опять становитесь не мудрым. Если вы пребываете с позитивными состояниями ума длительный период времени, тогда мудрым человеком вы становитесь надолго. Я проверяю себя, когда я становлюсь более мудрым человеком, это происходит не во время медитации. Это происходит в то время, когда я получаю учение у Его Святейшества Далай-ламы. Я могу сказать, что на это время в течение двух часов я остаюсь мудрым человеком. И после Его

учения благословение настолько сильно, что я в течение недели пребываю мудрым человеком. Я понял, что у меня нет реализации выше, чем слушание учения. Во время медитации мой ум иногда думает о чем-то, сохранять концентрацию нелегко. Иногда мы на кого-то злимся, и не получается концентрироваться. О какой медитации тогда речь?

Исходя из собственного опыта, я хотел бы вам сказать, что когда вы получаете учение у своего Духовного Наставника, то, благодаря этому, вы остаетесь мудрым человеком на достаточно длительный период времени. В это время Духовный Наставник для вас – это не просто один человек. Поскольку вы видите его своим Духовным Наставником, то в его тело входят все будды и божества, хотя он обычный человек. В это время вы получаете невероятное благословение всех будд и божеств, потому что в других ситуациях, когда вы молитесь перед алтарем, то у вас нет такого посредника, своего рода увеличительного стекла, с помощью которого вы бы смогли разжечь огонь благословения. Сакья Пандита говорил: «Как бы мощно ни светило солнце, без увеличительного стекла Духовного Наставника вы не сможете разжечь огонь благословения». И хотя Духовный Наставник обычный человек, но для вас он, как увеличительное стекло, является источником благословения всех будд и божеств. Развивайте веру в вашего Духовного Наставника. Это очень важный золотой совет, который давал Сакья Пандита. Поэтому, когда вы встречаете своего Духовного Наставника, в особенности коренного Учителя, и получаете у него учение, то вам нужно понимать, что для вас нет более высокой практики, чем эта. Когда я медитировал в горах, то специально спускался с гор, чтобы слушать учение Его Святейшества Далай-ламы. В это время вы получаете огромное благословение, и потом в горах вы очень быстро получаете прогресс.