

Я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы, после долгого перерыва. Итак, как обычно, для того, чтобы получить драгоценное учение по Дхарме, очень важно породить правильную мотивацию. Потому что правильная мотивация, здоровая мотивация, не порождается спонтанно. Поскольку наш ум очень привык к негативному образу мышления, из-за этого неправильная, нездоровая, мотивация у нас проявляется спонтанно. Поэтому вам необходимо прикладывать определенные усилия к тому, чтобы породить правильную мотивацию, не мирскую мотивацию. Мирская мотивация – это очень узкая мотивация, это забота только об этой жизни, и даже в этой жизни лишь о непродолжительном периоде. Даже в этой жизни мы не можем думать о том, что будет через десять-пятнадцать лет, мы сразу хотим счастья, даже дальше года мы не можем думать, это наш ум. Поэтому не получайте учение ради того, чтобы далее получать похвалу, или ради здоровья тела, или ради какого-то временного счастья, или богатства, имущества. Это называется мирской мотивацией.

Здесь вашей минимальной мотивацией должна быть такая мотивация: получать учение, чтобы обрести здоровый ум. Это самое главное, но мы об этом не думаем и ничего для этого очень важного момента не делаем. Чуть-чуть заболит где-то – и мы день и ночь думаем: «Как лечить?» А ум больной – мы даже не думаем о том, как его лечить, хотя болезнь ума хуже, чем болезнь тела. Чуть-чуть денег не хватает, и мы день и ночь думаем: «Что мне делать, чтобы найти деньги? Если денег не будет – это кошмар», но кошмара не будет. А когда ум болен, если вы не будете его лечить, то на сто процентов будет кошмар. О том, что очень важно для нашей жизни, мы об этом не думаем. Поэтому сегодня получайте учение с мотивацией обрести здоровый ум. Когда вы получаете учение, ваша главная цель состоит не в том, чтобы накопить больше интеллектуальной информации, а в том, чтобы постараться понять смысл этого учения и развить убежденность. Постарайтесь понять самую суть, понять механизм, это гораздо полезнее, чем просто заучить наизусть множество слов. Иногда в наших тибетских монастырях бывает так, что монахи знают наизусть очень толстые книги. И если вы зададите им вопрос, то они как компьютер ответят вам точно, но в жизни они живут даже хуже, чем обычные люди. Потому что они не обдумывают эти тексты. Как компьютер они дают ответ, а в жизни не следуют этой философии. Такие монахи есть в буддизме, в христианстве, в исламе. Они помнят все слова из книг, но в настоящей жизни не следуют такому образу мыслей. Тогда какой толк в этих знаниях? И я тоже не хотел бы, чтобы вы становились такими, а хотел бы, чтобы вы были реалистичными и практичными людьми. Пусть у вас небольшие знания, главное, что вы живете в соответствии с этим образом мысли. Очень важно жить в соответствии с такой философией, обладая полной убежденностью в ней, и это называется практикой. Поэтому, если вы одну и ту же тему слышите сотню раз, то это для вас не повторение, а с каждым разом у вас убежденность становится все глубже и глубже, так вы обретаєте реализацию убежденности, и в уме происходят определенные изменения.

Мне со своей стороны, когда я даю учение, также очень важно передавать это учение с сильными чувствами любви и сострадания к вам. Мне нужно стараться сделать вас более хорошими людьми, а не превратить в буддистов, это было бы неправильно. Это очень не хорошо, если я дал учение, а потом говорю: «Все, вы все стали буддистами». Зачем мне много буддистов? Я хочу, чтобы вы стали хорошими, добрыми людьми, это для меня главное, а не сделать из вас буддистов. Сейчас наше время – это XXI век, и это время снять с себя все шапки, а не надевать какие-то новые шапки. Кто бы ни приехал сюда и не захотел надеть на вас шапку своей религии, скажите: «Мне это не нужно, я хочу стать более хорошим человеком». Зачем вам нужна шапка? Мне шапка не нужна. Я хочу лечить свой ум, хочу иметь здоровый ум, здоровое тело, а шапку не хочу. Нужно сказать, что все мы, в конце концов, люди. Что касается такой идентичности как человек, то в буддизме говорится, что это тоже узкая идентичность. Потому что пока вы обладаете этим человеческим телом,

вы является человеком, но это не продлится долго, и после смерти вы можете обрести какое-то другое новое тело и тогда уже не будете человеком. Поэтому в целом вы являетесь живым существом.

Здесь вам нужно понимать, что живое существо – это наша настоящая идентичность, а человек – это лишь временная идентичность. Зачем же среди людей проводить деление еще на россиян, американцев и так далее? Азия, Европа – зачем делить? И не только это, среди религий: буддист, христианин, мусульманин – зачем делить людей? У нас и так достаточно проблем: разные эпидемии, трудности. Зачем устраивать конфликты из-за национальности, религии? Многие страдают из-за таких конфликтов, вы сами видите это. Поэтому для вас очень важно придерживаться такой самоидентификации, идентичности как живое существо. Я так делаю. Куда бы я ни поехал, я везде сохраняю это чувство, что я живое существо, и поэтому никогда не испытываю одиночества. Если я не общаюсь с людьми, то, что касается моего тела, то на нем живет множество различных насекомых, это тоже живые существа, и поэтому я не одинок. Вы говорите: «Как я одинок, никого рядом нет», но в вашем теле столько живых существ! Зачем думать, что вы одиноки? Таким образом, у вас никогда не возникнет чувства одиночества.

Другой момент: если вы думаете, что вы живое существо, то у вас появится чуткость ко всем другим живым существам, это очень важно. Например, если вы видите, что у людей возникают проблемы, то вы не можете вытерпеть этого, но если, например, какие-то трудности, проблемы возникают у насекомых, то у вас не проявляется такой особой чуткости, потому что вы себя отождествляете с людьми. Далее, среди людей, если уфимцы страдают, то вы думаете: «Ого, это слишком», потому что вы чувствуете: «Я уфимец». А среди уфимцев вы больше жалеете тех, кто относится к вашей религии, потому что отождествляете себя с этой группой людей. Это приводит к тому, что у вас сохраняется чуткость лишь к очень небольшой группе людей, а не ко всем живым существам. Итак, я живу таким образом и прошу вас, тоже, пожалуйста, чувствуйте все время, что вы являетесь живым существом, и когда встречаете какое-то другое живое существо и видите, что ему не хватает счастья, то думайте, что у каждого живого существа есть право быть счастливым и есть право быть свободным от страданий. «Пусть все они будут счастливы, я изо всех сил буду что-то делать ради их счастья» – это здоровый образ мышления. Благодаря такому образу мышления ваша доброта станет очень прочной и охватит всех живых существ.

Итак, это моя к вам просьба, я сам живу в соответствии с таким образом мышления, и в результате я сам становлюсь счастливым. Если бы такой образ мышления приводил к каким-то временным проблемам, тогда было бы какое-то оправдание, но во временном отношении этот образ мышления также делает вас счастливыми, а в долгосрочной перспективе еще счастливее. Поэтому ваш ум просто тупой, если не думает о такой вещи. Человек, который думает только о себе, не думает даже о своих родственниках, об уфимцах не думает, чувствует себя далеким от всех живых существ, у такого человека больше проблем. Человек, который думает о благе всех живых существ, о благе всех россиян, о благе всех уфимцев, более счастлив в соответствии со своим образом мышления. С точки зрения раскрытия сердца для вас очень важно расширить свою самоидентификацию, и тогда раскроется ваше сердце.

Итак, куда бы вы ни пошли, вначале старайтесь везде присутствовать просто как человек, а далее как живое существо, это очень важно. Сейчас я приехал сюда. Я родился в Индии, вы родились в России, в Уфе, наши культуры отличаются так же как наши языки, лица, одежда, но я не чувствую обособленности от вас. Я чувствую, что смотрю на людей таких же как я. Между нами нет барьеров: культурных, национальных, языковых. Наши лица, кожа немного отличаются, но для меня в этом нет барьеров. Я всех вижу как одного человека. Это приятно. Поэтому я могу проявлять к вам добрые, теплые чувства. Кому это выгодно? Мне

выгодно. Если вы на меня смотрите не так, то вам это невыгодно. «О, этот тибетец другой», – если вы так думаете, то вам самим это невыгодно. Поэтому если вы любите других, то никогда не думайте, что тем самым оказываете другим большую услугу. В действительности большую услугу тем самым вы оказываете самим себе.

Во-первых, благодаря вашей любви к другим ваш иммунитет становится сильным. К таким открытиям пришли ученые, доктора, что источник хорошего, крепкого иммунитета – это доброта. В ком есть сильная любовь, сострадание, у тех людей сильный иммунитет, это научно доказано. Поэтому если вы хотите иметь здоровое тело, то любите других.

Второе – любовь к другим сделает ваш характер мягким. Благодаря любви к другим день ото дня ваш характер будет становиться мягче. Ваш характер – это как одеяло. Если вы спите без одежды, укрываясь очень грубым одеялом, то вам некомфортно, неудобно. Точно также тяжелый характер – это грубое одеяло, вам самим от него неудобно, и людям, которые рядом с вами находятся, им тоже неудобно. Любовь к другим делает ваш характер очень мягким, это все равно, что ваше одеяло, которым вы укрываетесь во сне, становится очень мягким и приятным. Так вы сможете спать долго и спокойно. Поэтому человек с мягким, добрым характером только положит голову на подушку, и сразу засыпает, и спит он долго и спокойно. Человек с тяжелым характером никак не может уснуть, среди ночи он что-то дурное вспоминает, уснуть не может, всю ночь не спит, потом другим по телефону звонит и тоже спать не дает. Кто виноват? Сам виноват.

Далее, третье – благодаря любви к другим жизнь за жизнью вы будете счастливы. На сто процентов существует жизнь после смерти и смерть не является концом нашей жизни, это начало новой жизни. Поэтому, если вы хотите счастья в будущей жизни, то любите других, и жизнь за жизнью вы будете счастливы. Это универсальная религия. То, как вы молитесь, складываете руки, или креститесь, это не имеет значения, самое важное, что вы чувствуете внутри, то есть любовь. Если нет доброты, то нет смысла говорить: «Я буддист», одеваться как буддист, молитвы читать, от этого толку нет. Тогда нет смысла в том, чтобы ездить в буддистский храм и сидеть там, в строгой позе. Христиане говорят, что если внутри нет доброты, то толку нет, это не настоящий христианин. В нашем мире настоящих христиан мало, настоящих буддистов мало, настоящих мусульман тоже мало. Если встречаются настоящие христианин, буддист и мусульманин, то они очень уважительно друг к другу относятся. Они не будут говорить: «Я важнее», они будут друг друга уважать, вместе из одной тарелки кушать, друг другу будут помогать, потому что суть, доброта, одинакова во всех религиях. Поэтому не любить других очень глупо. Поэтому не будьте глупыми. Любите других, даже если они вас ненавидят, всю равно любите их. Вам это выгодно. Всегда любите других.

Что касается того учения, которое я вам передаю, то моя цель не в том, чтобы просто передать вам интеллектуальную информацию. Я хотел бы, чтобы во время передачи учения в вашем уме происходило определенное лечение. Сейчас пришло время лечить ваш ум. Ваш ум страдает от болезни омрачений и ему необходимо лечение. Если я дам вам лекарство и уйду, то я знаю, что вы не пройдете этот курс лечения. Вы просто будете показывать это лекарство другим людям, а сами принимать не будете. Поэтому то, о чем я думаю, это чтобы во время самого учения в вашем уме происходило определенное лечение. Чтобы ваш ум становился немного добрее, немного мягче, менее негативным. В прошлые времена многие мастера проходили очень мощное лечение и приходили к хорошему исцелению именно во время слушания учения. Получение учения – это очень важный фактор для вашего исцеления от болезни омрачений. Для этого одного лишь духовного наставника, который передает учение, недостаточно, вам также необходимо знать, как правильно слушать учение. Этот процесс излечения находится не в моих руках, он также во многом и в ваших руках.

Когда вы не инициативны, я ничего не могу поделать. Вы должны быть инициативными. В дополнение к этому вам необходимо знать, как правильно слушать учение. Что касается тех наставлений, которые я передавал вам много раз в прошлом, используйте эти наставления во время слушания учения. Вначале для вас наставления о том, как правильно слушать учение, важнее, чем наставления по медитации, потому что сейчас вы вообще не медитируете.

Сейчас вы слушаете учение и вам важно знать, как правильно слушать учение. Например, когда я узнал о том, как правильно слушать учение, сохраняя шесть осознаний и со свободой от трех недостатков сосуда, то когда после этого я получал учение у Его Святейшества Далай-ламы, это было совершенно другое дело. В это время я получал настоящее учение, менялся внутри. У меня в уме не было даже малейшей мысли: «О, это я знаю, может быть, дальше Далай-лама скажет что-то новое, чего я не знаю», – ни одной такой мысли не было. В том, что он говорил, я получал полное лечение для своего ума, как нектар, бальзам для ума. Ум менялся. Это лечение. Для вас также очень важно знать, как правильно слушать учение. Тему шести осознаний и трех недостатков сосуда я уже объяснял раньше, повторять сейчас не буду, пообщайтесь с друзьями, узнайте, в чем они состоят, это ваша домашняя работа. И завтра, если вы придете сюда и будете получать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда, то это будет совершенно другим процессом. Теперь я буду не просто передавать вам учение, но также давать домашнюю работу. У вас есть телефоны, звоните друг другу и спрашивайте: в чем состоят шесть осознаний, что такое три недостатка сосуда? Сейчас у вас есть интернет, постарайтесь также там разузнать, что такое шесть осознаний и три недостатка сосуда. Если интернет не сможет вам ответить, то позже, когда эту информацию добавят, он станет богаче.

Итак, цель нашего учения в том, чтобы сделать наш ум здоровым. Вам необходимо понимать: то, что тренирует ум – это ум, и то, что тренируется – это тоже ум. Поэтому, чтобы тренировать свой ум очень важно обладать детальной информацией о том, что такое ум. Также очень важно во всех деталях понимать, какова в настоящий момент система в нашем уме, как он функционирует. Поскольку наш ум в настоящий момент функционирует в мирском ключе, то вам нужно исследовать, к чему это приводит – больше к пользе или больше к вреду? Вы придете к выводу, что из-за такой примитивной системы в вашем уме вы создаете больше страданий и очень редко получаете счастье. Это система очень примитивная. Поэтому очень важно получать такую информацию во всех деталях, чтобы вы смогли изменить эту систему.

Духовная практика – это не изменение чего-то внешнего, а изменение своей внутренней системы. Когда вы делаете свою внутреннюю систему безупречной, очень чистой системой, это и называется духовной практикой. Духовная практика не заключается в том, чтобы просыпаться рано утром и читать молитвы, или ходить в храмы, это все вторично, это не главная духовная практика. Некоторые люди имеют ненормальное мышление, хотя всю жизнь читают молитвы, их ум от этого лучше не становится, какой толк от такой молитвы? Среди буддистов тоже есть такие случаи. Один великий тибетский мастер сказал: «Некоторые тибетцы так много читают мантр, что четки становятся тонкими, даже пальцы тоже становятся тонкими, но омрачений меньше не становится, какой толк так мантры читать?» Мантры читают, молитвы читают, туда поехали, сюда поехали – это не самое главное, самое главное – надо меняться внутри. Надо делать ваш ум здоровым, обретать здоровый образ мысли. Тогда вы будете счастливы, и куда бы вы ни отправились, все вокруг вас тоже будут счастливы. Как мы думаем? Мы думаем, что изменить что-то снаружи – это очень важно и тогда мы станем счастливы. Это примитивный образ мышления. Шантидева говорил: «Если вы постараетесь всю земную поверхность покрыть кожей, вам не хватит на это кожи. Но если вместо этого вы кожей покроете ступни своих ног, то это будет все равно, что обтянуть всю землю кожей». Если вы стараетесь менять все внешние неблагоприятные

условия, то вам не хватит потенциала, чтобы все их изменить. Но если вместо этого вы измените свой образ мышления и обретете здоровый образ мышления, здоровый ум, то это будет равносильно тому, что вы меняете все внешние неблагоприятные условия.

Это самая главная философия. Изменить все внешние неблагоприятные условия невозможно, а сделать свой ум совершенно здоровым – это возможно. Контролировать всех людей вокруг – это также невозможно, а контролировать себя – это возможно. Раньше в нашем мире многие диктаторы постоянно пытались контролировать всех, но ничего не получалось. В конце концов, они становились несчастными и умирали от бед. Невозможно контролировать всех. И в семье также возникают проблемы, если муж хочет взять под контроль жену, а жена – установить контроль над мужем, из-за этого возникают проблемы. Раньше был мужской шовинизм: «Мы мужчины, мы должны контролировать», – это неправильно. Женщины терпели-терпели, а потом сказали: «Нет, терпеть больше не будем». Потом пришло европейское влияние, у англичан королева самая сильная, говорит: «Да, женщины не хуже, мы будем контролировать мужчин», – но это тоже неправильно. Сейчас феминизм сильнее, чем мужской шовинизм, но и то, и другое неправильно, никогда не старайтесь контролировать других, самих себя контролируйте. Необходимо контролировать самих себя, чтобы муж контролировал себя, а жена контролировала себя, и тогда в семье не будет дисгармонии, в семье будет очень спокойно. Поэтому вам нужно понимать, что контролировать других невозможно, даже одного человека все время контролировать невозможно, сегодня вы, может быть, его контролируете, но завтра, когда он не будет рядом с вами, у вас не будет над ним контроля. Он будет поступать так, как захочет, даже одного человека контролировать невозможно. Поэтому не пытайтесь контролировать других, а самое главное – контролируйте сами себя. Когда вы обретаете контроль над собой и становитесь лучше, тем самым вы становитесь хорошим примером для других людей. Это повлияет на других людей, они тоже будут становиться лучше, потому что вы не можете как-то заставить других людей силой измениться и стать лучше, но подавая им хороший пример, вы можете привести к тому, что они тоже последуют вашему примеру и станут лучше. Поэтому самый лучший способ помочь людям – это не ругать их. Мама своего сына не должна сильно ругать, в этом мало пользы; сильный контроль мужа или жены тоже не нужен, лучше дать хороший совет. Это их жизнь, им решать, тогда они будут нормальными. Тем более, мужчины как собаки, если им говоришь: «Не уходи», то они наоборот захотят уйти. Если же сказать: «Хочешь гулять – пожалуйста, гуляй», – он один круг вокруг дома сделает и обратно придет. Поэтому проверять его телефон, кому он звонил, вообще этого не надо делать, это пустая трата времени. С женщинами то же самое. А теперь вернемся к нашей теме.

Нам необходима внутренняя революция. Для этого очень важно знать, что такое наши негативные состояния ума, и что представляют собой позитивные состояния ума. Также нам нужно проводить подробный анализ наших негативных состояний ума: какова их причина, сущность и функция. И также исследовать позитивные состояния ума: какова их причина, сущность и функция. Исследуйте эти вопросы со всех сторон, лишь одного получения учения на эту тему для вас недостаточно, вам необходимо всесторонне рассмотреть этот вопрос и тогда вы придете к сильной убежденности в своем уме. И когда у вас появится такая убежденность, вы скажете: «Каким же глупым я был до сих пор! Все время использовал свои негативные состояния ума, в то время как их функция лишь в том, чтобы вредить мне и вредить другим. Я использую нечто подобное яду, и как же, используя это, я могу стать счастливым? Теперь я хотел бы совершить революцию и заменить все негативные состояния ума на позитивные».

Вначале вам необходимо спланировать такую глобальную миссию в своем уме. Далее, каким образом произвести такую замену, для этого существует особая стратегия и техники,

которые рассматриваются в Ламрине. В Ламрине объясняется, какова стратегия, в частности, рассматривается тема преданности Учителю и каким образом преданность Учителю становится основой для того, чтобы в дальнейшем вы произвели такую полную замену негативных состояний ума позитивными состояниями ума. Это самая лучшая стратегия. Например, если вы хотите заняться каким-то бизнесом и сразу же приметесь за бизнес, то окажетесь в тюрьме. Вначале вам необходима регистрация. Компанию нужно зарегистрировать. Затем также необходим капитал. Это стратегия. Для вас преданность Учителю – это как регистрация своей компании. Далее вы очищаете большое количество негативной кармы, накапливаете заслуги с помощью практики Гуру-йоги – это капитал. С такой стратегией, с таким капиталом нет ничего невозможного. Однажды вы сможете полностью заменить все свои негативные состояния ума безупречными позитивными состояниями ума, и это будет называться освобождением, нирваной.

Сейчас я объясню вам, каким должен быть ваш глобальный проект, и каким образом заниматься аналитическими медитациями в повседневной жизни. Это очень важная тема: каким образом вы выстраиваете стратегию и строите общий план для своей практики. Ваши негативные состояния ума, например, такие как гнев, зависть, привязанность, высокомерие и так далее, все они называются негативными состояниями ума. Поскольку все они относятся к негативным состояниям ума, то в первую очередь исследуйте – какова их причина, далее – в чем состоит их сущность, и какова их функция. Например, мы можем определенным образом питаться, и постепенно наше здоровье может ухудшиться. В этом случае нам в первую очередь нужно исследовать, правильной пищей мы питаемся или нет? Когда ученые исследуют пищу, как они поступают? В первую очередь они рассматривают, какова причина этой пищи, откуда она происходит. Откуда взялся этот продукт? Далее второй пункт в анализе – сущность этой пищи. И далее третье – это функция этой пищи. Тогда, например, приходят к выводу, что эти продукты, эта пища очень вредна. Это опасный продукт. Если вы не хотите болеть, то не кушайте этот продукт. Если вы прислушаетесь и не будете его кушать, то ваше здоровье будет лучше.

И точно также мы не исследуем состояние своего ума и используем любые мысли, которые приходят к нам на ум, это очень опасно. Существует множество причин, по которым у нас возникают проблемы. Я сейчас расскажу вам об одной из таких причин. Это одна из главных причин; есть много разных факторов для возникновения проблем, и если одного фактора нет, то эти факторы становятся все меньше и меньше, и потом проблемы можно решить. Итак, один главный фактор наших проблем. Мой Духовный Наставник приводил мне такой пример, рассказывал о ребенке, который заблудился в лесу сансары. Этот ребенок, находясь в лесу сансары, не знает, какие плоды можно есть, а какие нельзя, и поэтому ест все подряд. Поэтому русские говорят: «Не надо кушать что попало», – надо знать, что можно есть, это мудрые слова. Что попало кушать не надо. И все, что взбредет в голову, говорить тоже не надо – это то же самое. Все, что в голову приходит, делать не надо. Среди ночи мысль какая-нибудь странная придет – и вы сразу включаете свет, сами ночью не спите, и другим не даете. Так делает ненормальный человек. Что касается этого ребенка, который пребывает в лесу сансары, то для него в первую очередь самое важное знание – это не то, как сбежать из этого леса сансары, как медитировать, а самое главное знание – это то, какие плоды следует есть, а какие не следует. Потому что этот лес огромный, на пустой желудок нельзя отправляться в путь, он должен покушать, но если он скушает яд, то далеко не продвинется. Поэтому с самого начала учить ребенка, как сбежать из сансары, – в этом нет смысла. Сначала его надо научить тому, какие фрукты можно кушать, а какие нельзя, тогда даже в лесу сансары он может жить счастливо. Бодхисаттва в лесу сансары живет очень счастливо. Почему? Потому что он знает, что надо кушать, а что не надо кушать. Он живет вместе с сансарическими людьми, помогает им, и сам счастлив.

Это наставление, которое вас учит нравственности, этике. Это называется этикой. Этика не означает, что вам все запрещается, и вы ничего не можете делать, это не этика, это самоистязание. Я не люблю, когда мне говорят «это нельзя», «то нельзя». Я говорю: «Тогда зачем мне все это, я человек, у меня есть право на то, что я хочу». Если мне говорят: «Это нельзя, то нельзя, телевизор не смотри, из дома не уходи, дома сиди», – так я не могу. Это самоистязание. Это не нравственность. А что такое нравственность? Это, когда используя свой ум, мудрость, вы видите, что определенные действия причиняют вред вам и другим, и вы говорите, что таких действий вы больше не совершите, это называется этикой. Вам не составит проблем не делать всего этого. Если вы сами понимаете, почему этого нельзя делать, то вам будет легко, вы будете счастливы. Сегодня среда, мы все взяли обет кушать только один раз, и мне очень приятно. Потому что для этого есть очень много причин. В течение одного дня меньше кушать, только обед, утром не кушать, ужин не кушать, – для нашего здоровья это хорошо, для дисциплины, силы ума это тоже хорошо. В нашем мире, сколько людей страдает, умирает от голода – это также помогает людям. Когда есть много причин, вам радостно, к тому же в среду наш желудок отдыхает. С научной точки зрения это также очень полезно для здоровья. Это называется этикой. Тогда вы получаете удовольствие оттого, что не кушаете. Если в качестве наказания вы чего-то не делаете, если у вас нет правильного понимания всех причин, то для вас такое ограничение подобно самоистязанию. Тогда особой пользы от этого не будет.

Теперь, для того чтобы размышлять на эти темы, вам нет необходимости сидеть в строгой позе, вы просто в повседневной жизни обдумывайте, что представляют собой ваши негативные состояния ума с точки зрения причины, сущности и функции. Например, если кто-то вам расскажет, что тот друг, которому вы все время доверяете и на которого полагаетесь, на самом деле за вашей спиной делает что-то нехорошее, то в этом случае вы уже не будете доверять этому человеку и использовать его. Потом вы скажете: «Нет, на это я полагаться не буду», – это тоже прогресс. Когда вы распознаете негативное состояние ума: «А-а, это опасное состояние ума, я не хочу на него полагаться», – сразу у вас станет меньше негатива. Это очень интересная стратегия. Сейчас вы думаете: «В негативных состояниях ума нет ничего плохого, они очень хорошие, они решают все мои проблемы, я полностью полагаюсь на них», – это ошибка. Поэтому если в лесу сансары вы кушаете неправильные фрукты, то вы сами страдаете.

Теперь, что представляет собой причина ваших негативных состояний ума? Проведем анализ. Дигнага и многие великие мастера прошлого говорили о том, что, если исследовать наши негативные состояния ума, которые пребывают в нашем уме, и которые мы постоянно используем, то все они возникают на основе ошибочного сознания. Поскольку они возникают из ошибочных состояний ума, то не являются прочными. Они не могут развиваться безгранично, поскольку основаны на ошибочных состояниях ума. И поскольку они основаны на ошибочных состояниях ума, то по этой причине они не являются частью нашего ума, не являются природой нашего ума, а подобны болезням нашего ума. Это болезнь в нашем уме. Например, ваши легкие, желудок и так далее – это части вашего тела, а что касается болезни легких, болезни желудка, то это не части вашего тела. Это болезни вашего тела, это нечто чужеродное, не является частью вас. Исследуйте, какова очень большая ошибка, которая имеет место в царстве вашего ума: она состоит в том, что чужие, пришельцы занимают главные позиции, главные должности в царстве вашего ума. Ваш ум – это как царство. Вы являетесь царем в этом царстве. Исследуйте, кто занимает должности в вашем царстве: такие должности, как должность премьер-министра, министра обороны, министра образования, министра культуры и так далее, и вы увидите, что эти позиции занимают не части вашего ума, а пришельцы. Это кошмар! Исследуйте, кто является премьер-министром в вашем уме? Утром, как только вы открываете глаза, ваш премьер-министр сразу же говорит: «Я самый главный; все должны делать все для меня; все меня

должны уважать; я никому ничего не должен», – это называется эгоистичный ум, он премьер-министр. Эгоистичный ум – это ваш премьер-министр. И в отношении всех важных дел в вашей жизни именно он принимает главные решения. Кто-то просит вас чем-то помочь, но премьер-министр думает: «Этот человек мне полезен или не полезен? Нет, он не полезен – все, не дам. А этот полезен – хорошо, дам, а потом в два раза больше заберу», – все это решает ваш эгоистичный ум. Любви и заботы в таком уме нет, только эгоизм, и он все решает. Потом на вечеринке, с кем смеяться, не смеяться, – у вас выбора нет, ваш эгоистичный ум говорит: «С этим человеком не смейся, толку нет, а это очень важный человек, мэр города – с ним надо смеяться, с ним надо разговаривать». И вы говорите: «Здравствуйте, это моя визитная карточка, пожалуйста, звоните мне», – все это эгоистичный ум, даже разговоры он контролирует. Даже если речь идет о духовной практике, кто ее контролирует? Ваш эгоистичный ум. Эгоизм. В храм поехать, молитвы читать – зачем? Потом Бог нам тоже даст что-нибудь. Даже молитвы мы читаем из эгоизма, рассчитывая получить что-то от Бога. А если он ничего не дает, то толку нет ходить в храм, – кто это решает? Все это эгоистичный ум. В нем нет доброты, только «я, я, я». Даже в храм вы идете из эгоизма. Наверное, Бог устал. Все приходят в храм из эгоистичных соображений, просят: «Это надо, то надо». Бог закрывает уши от усталости, он думает: «Они не стараются стать лучше, только просят: «Дай мне это, дай мне то». Бог говорит: «Я устал».

Этот эгоистичный ум, который считает: «Я самый главный», именно его нужно заменить на ум, заботящийся о других. Это нелегко. Для этого существует подробное учение по тренировке ума – как обменять себя на других. С самого начала заботиться о других больше, чем о себе, очень трудно, и поэтому, вначале вам нужно думать: «Я не самый главный. Я и другие одинаково важны». Поэтому утром, когда вы открываете глаза, ваше эго говорит: «Я самый главный», а вы отвечаете: «Нет, я не согласен, все одинаково важны, пусть все будут счастливы; почему ты думаешь, что ты важнее других?» Надо ругать себя, я тоже так делал, это очень полезно. Когда мы отбрасываем свое эго, это называется тренировкой ума. Если вы не будете с ним бороться, оно всегда будет вас контролировать, с ним надо бороться. Шантидева говорил: «Внешних врагов не надо убивать, они сами умрут». Он говорил: «Внутренний враг – это наш эгоистичный ум, наши омрачения ума. Если вы их не устраните, то они сами никогда не уйдут». Они сейчас в нас сидят, раньше сидели, и всегда будут сидеть. Поэтому Шантидева говорил, что тот, кто побеждает внутреннего врага – это герой. Что касается убийства внешних врагов, то это все равно, что убивать трупы, поскольку однажды они все равно умрут. Все умрут. Зачем их убивать? Америка так долго хотела убить Бен Ладена, но Бен Ладена убивать нет смысла, он старый, все равно рано или поздно он умрет. Это омрачения надо убирать. Одного Бен Ладена убили – на его место, наверное, сто новых Бен Ладенов пришло с другими именами. Когда их всех убьешь? Это очень неправильно. С таким подходом мира никогда не будет.

Здесь вам необходимо исследовать систему в своем уме, я говорю о той неправильной системе, которая в настоящий момент имеет место в вашем уме, рассмотреть причину ваших негативных состояний ума. Далее следующая должность – это министр обороны. Кто является министром обороны в царстве вашего ума? Это ваш гнев, это очень ясно. Если кто-то немного причиняет вам боли, кто-то чуть-чуть толкнул в автобусе, сразу вступает министр обороны, гнев: «Что ты мне делаешь?» Сразу же у вас возникает гнев как министр обороны. Если муж что-то делает неправильно, то у жены в уме сразу же возникает этот министр обороны – гнев, чтобы как-то защититься. Также этот министр обороны появляется у мужа, и они оба начинают бить чашки и тарелки. Это настоящий злой дух. В Уфе нет ни одной такой истории, чтобы к кому-то домой с кладбища пришел злой дух и перебил стаканы и тарелки. Ни одной такой истории нет, тогда зачем мы боимся злых духов? На кладбище ходить боимся, думаем, что там злые духи. Но внутри нас сидит злой дух, и его никто не боится, все даже подкармливают его. По-настоящему люди боятся злых духов с кладбища, а этого не боятся. Что страшного на кладбище? У них тела нет, они умерли,

осталось только тонкое тело, их ум ищет новую жизнь, им самим еды не хватает, зачем их бояться? Никогда не надо бояться этих духов, эти духи есть на кладбище, но надо думать: «Жалко его, он был человеком в этой жизни, а когда умер, ему не хватило кармы на человеческое тело, поэтому он стал местным духом», – их бояться не надо. Но в Уфе есть множество историй о том, как каждый день тысячи различных чашек разбиваются из-за действий внутреннего злого духа. Если вы установите такие же камеры, которые используют в «Доме 2», по квартирам разных людей, то увидите, сколько в течение дня такие внутренние злые духи перебивают посуды. Все это функция наших негативных состояний ума. Потому что у нас неправильный министр обороны и в качестве министра обороны у нас присутствует гнев; из-за гнева невозможно, чтобы воцарился мир, всегда будут конфликты. Если есть конфликты, дисгармония в уме, дисгармония в семьях, то это означает, что министр обороны неправильный. И вам нужно заменить министра обороны «гнев» на «терпение». Такое изменение не сможет произойти оттого, что вы просто одному говорите: «Уходи», и на его место сажаете другого, на это потребуется время, это непросто. В мирской системе такое произвести очень просто. Путин говорит одному, что увольняет его с определенной должности и другого назначает на эту должность, такое изменение может произойти за один день. Наш ум за один день изменить нельзя. В первую очередь этот министр не уйдет так просто, как в случае если, например, президент Путин меняет какого-то министра. Если вы слабые, то ваш гнев вообще не будет к вам прислушиваться. Но если вы становитесь сильнее, тогда гнев уже начнет вас слушать и будет немного вас бояться. Но с другой стороны ваше терпение сейчас является очень слабым, оно подобно маленькому ребенку, и вам нужно его вырастить, сделать его сильным. Тогда ваше терпение сможет занять в царстве вашего ума должность министра обороны и у вас воцарится мир. Поэтому вам необходимо получить подробное учение о том, каким образом укрепить терпение, как развить терпение; тренируйтесь в этом день за днем и ваше терпение будет становиться все сильнее и сильнее. Раньше в моем уме также министром обороны был гнев, но я могу сказать, что со временем этого гнева практически не осталось и сейчас этот пост министра обороны занимает терпение. Сейчас оно исполняет свои обязанности. Когда оно в должности, очень хорошо, в уме спокойно. Немного конфликтов еще бывает, потому что полностью терпение еще не развито, поэтому немного конфликты бывают, но в основном все очень спокойно, мирно. Пока ему еще тонкости не хватает. Если развить достаточную тонкость, то наступит полная гармония. Это практика. Поэтому я говорю, что учение, которое преподавал Будда, это не просто религия, это наука об уме; о том, каким образом сделать свой ум здоровым. Я чувствую, что такое учение должно преподноситься не как религия, а таким универсальным способом в качестве науки об уме, тогда это будет более эффективно.

Далее третье: кто является вашим министром образования? Неведение. Заменить его нужно на мудрость. Поэтому очень важно получать образование, и чем мудрее вы будете становиться, тем сильнее будет этот ваш министр образования, и вы в своем царстве будете принимать правильные решения.

Далее: кто министр экономики? Жадность: «Никому не дам». Экономика учит так: $2+2=4$, $4+4=8$. Поэтому если одному дать, то восемь не получится, будет семь. Вы и так достаточно жадные, и, кроме того, ваш преподаватель экономики тоже говорит: «Если одному отдали, что осталось? Семь, восьми не получится, поэтому никому не надо давать». И вы становитесь еще более жадными, это неправильное образование. Это так кажется, но в действительности все не так, это просто детская экономика. Детская экономика: $2+2=4$. Все это знают, но это не экономика. О чем говорится в буддийской экономике? Буддийская экономика – это творческая экономика. В наши дни также часто говорят о такой творческой экономике.

Обычная экономика – это передвижение товаров туда-сюда по поверхности стола из одного места в другое без всякой пользы. Если эту вещь передвинуть в одно место, то вы говорите: «О, мне выгодно». Может быть, вам от этого есть какая-то выгода, но для общей ситуации на столе в этом нет никакой пользы. Потом в один день наступает коллапс. Это основа мировой экономики. Творческая экономика – это когда вы создаете причины. Здесь очень важна такая теория, в которой говорится, что если вы сжимаете в ладони кусок льда, никому не даете, то когда спустя какое-то время вы разожмете ладонь, на ней уже ничего не останется. Так всю свою жизнь вы что-то копите-копите, ни с кем не делитесь, и затем, когда вам исполняется уже шестьдесят-семьдесят лет, то проверьте: с чем вы остались? Одежда, которую никому не отдали, стала старой, сами надевать ее уже не можете, и никто ее не заберет. Копили-копили, сколько всякого хлама скопили, теперь все это мусор. Вместо этого лучше бы давно щедрость практиковали. Если вы сеете семена в почву, то, кажется, что вы их теряете, но на самом деле вы их не теряете, поскольку, посадив эти семена в землю, позже из них вырастают деревья, на которых созревают миллионы фруктов. В буддизме стараются рассказать о такой экономике. Все равно один желудок много не съест. Если вы сажаете дерево, создаете хорошую систему, то всем хватит фруктов, это очень хорошая система. Поэтому коммунистические идеи – это неплохие идеи. Одна личность – это один желудок, одно тело, что оно может? Если все вместе говорят: «Наше дерево, наши фрукты», – то каждый вносит свой вклад, и тогда работы меньше, и все получают достаточно фруктов. Эта система – коммунизм. Общее – это очень хорошо, зачем делить на «твое» и «мое»? Все общее, все вместе живут, все друг друга уважают – это отличная идея, но для нашего узкого ума она не подходит. Поэтому капитализм – это нехорошая экономика, он опасен для общества. Вначале имеет место определенный прогресс, но в конце он уничтожит общество. Сейчас вернемся к теме.

Я не хочу быть мастером экономики. Буддийская экономика – это практика щедрости, когда вы делитесь с другими, то в результате к вам все приходит само собой. Поэтому устраните эту жадность из своего ума и замените ее на щедрость в качестве вашего министра экономики. Тогда я могу сказать с уверенностью, что жизнь за жизнью вы будете богаты. Богатство само к вам придет, если вы будете щедры. Этот результат никто не может отворать, если вы будете заниматься щедростью, таков закон кармы. Если вы не создали причин, то весь мир не сможет дать вам этого. Если же создали, то оно само к вам придет. Если вы не будете щедры, будете думать только о себе, то все божества, которые захотят вам помочь, не смогут этого сделать, потому что вы не создали причин. Поэтому у вас возникают такие мысли: «Бог мне не помогает». Как Бог может вам помочь, если вы не создали причин? Божества существуют, они хотят вам помочь, но они не могут из-за таких ваших действий. Поэтому если вы не получаете то, чего хотите, то виноват в этом не Бог, а виноваты вы сами. В вашей жизни заслуги очень важны. Заслуги возникают благодаря актам щедрости. Посредством практики щедрости вы накапливаете очень большие заслуги. Мой Учитель говорил, что человек без ног не может прийти туда, куда он хочет прийти, и точно также человек без заслуг не может обрести то, что он хочет обрести. Поэтому для вас очень важно, если вы хотите, чтобы ваши желания осуществлялись, накапливать заслуги. Если у человека большие заслуги, то он даже может быть не очень умным, но при этом его бизнес будет идти очень гладко. Мы видим это в нашем мире. Два уфимца имеют одинаковый бизнес. Один из них очень умный, а другой не такой уж умный. Один очень активный, а другой не такой уж активный. Но у умного и активного нет заслуг; а другой ленивый, не очень умный, но у него есть заслуги, поэтому его дела идут хорошо. Первый думает: «Наверное, Бог его любит, а меня нет». Он на Бога злится: «Все, я молитвы больше читать не буду, он моему глупому и ленивому другу дает, а мне не дает, почему?» Раньше мы думали: «Если мы умные, если мы активные, то мы и получаем», но причины не только в этом. Есть другие причины. Если бы это были главные причины, тогда умные и активные получали бы все, что хотели. На что это указывает? Есть другие причины, скрытые от наших

глаз. Это заслуги. Если бы здесь не имело место участие семени кармы, тогда все люди, очень активные и очень умные, должны были быть очень богатыми. Из нашего жизненного опыта мы видим, что это не так. Это знак.

Например, Дигнага говорит, что в определенных местах растут желтые цветы, а в других местах желтые цветы не растут, что это показывает? Это показывает, что только земли и дождя недостаточно, также необходимы семена желтых цветов. Там, где в земле есть семена желтых цветов, после того как пройдет дождь, из семян вырастают желтые цветы, а если в каком-то месте нет семян желтых цветов, то сколько бы ни шел дождь, ничего не вырастет. Все логично: если есть семя, то далее при встрече с условиями вырастают цветы. Подобно семени желтых цветов причина счастья в нашей жизни – это семя кармы. Могут быть созданы все условия, но если нет такого семени позитивной кармы на то, чтобы испытать результат, то ничего не получится. Это на сто процентов ясно. Если у вас хорошая логика, то вы сможете очень ясно это увидеть. Это называется карма. Своими глазами вы ее не видите, но с помощью логики можете разглядеть очень ясно.

Итак, мы рассматриваем систему в вашем уме. Посредством анализа причины, сущности и функции ваших негативных состояний ума далее ваша следующая задача состоит в том, чтобы их устранить и заменить на позитивные состояния ума. В первую очередь очень важен такой шаг, что вы издаете указ в отношении всех ваших негативных состояний ума, в отношении неправильных министров обороны и так далее, что вы увольняете их с должностей; это важная стратегия. Очень важно, чтобы вы издали такой указ: «Эгоистичный ум, ты больше не являешься моим премьер-министром. Гнев, ты не являешься моим министром обороны. Жадность, ты больше не мой министр экономики. Неведение, ты больше не являешься моим министром образования. Дурное поведение, ты больше не министр культуры». И когда вы выступите с таким заявлением, это на них повлияет. Они все равно продолжат свою работу, но уже будут бояться работать так открыто, каким-то очевидным образом, они будут работать тайно. Раньше премьер-министр, ваш эгоистичный ум, важно сидел в костюме и галстуке на своем месте, потому, что вы не выгоняли его. Теперь, после вашего указа он будет скромнее; украдкой будет делать свои дела и убегать. И это большой прогресс. Раньше ваш министр обороны, гнев, тоже очень много важничал, а теперь он злится-злится, хочет навредить, но напрямую не может. Это большой прогресс. Я провел такой эксперимент с царством своего ума и после того как я издал такой указ, что увольняю все эти негативные состояния ума с их ответственных должностей, после этого они уже не работали так открыто, как до этого, а работали тайно. До этого они приезжали очень открыто: с мигалками и кортежем охраны. Потом уже приходили как воры – сделают свое дело украдкой и убегают. Это большой прогресс. Я это наблюдал в своем уме. Вы тоже можете так сделать, и тогда будет прогресс. Но если вы так не практикуете, а сразу же получаете посвящения и начинаете заниматься какими-то странными вещами, странными медитациями, то ваше эго скажет: «Иди-иди, занимайся этим», – потому что оно знает, что это совершенно безопасно; наоборот, хорошо – это делает эго больше.

Сейчас я расскажу вам, как медитировать на негативные состояния ума. Первое: причина ваших негативных состояний ума – это ошибочное состояние вашего ума. Нет ни одного негативного состояния ума, которое возникало бы на основе достоверного состояния ума, все они возникают из-за ошибочных состояний ума. Но вам кажется, как будто они возникают на основе достоверных состояний ума. Например, если вы на кого-то злитесь и если я спрошу у вас: «Почему вы разозлились на этого человека? Ведь он не такой плохой». Вы скажете: «Нет-нет-нет, у меня есть очень хорошие основания злиться на него». Все думают, что у них есть хорошие основания злиться. Но настоящей основы там нет. Это все ваша ментальная интерпретация. Группа ученых также исследовала этот вопрос, и они говорят о том, что если человек злится, то в этом случае на восемьдесят процентов он

преувеличивает. У него нет в этот момент объективного видения, он преувеличивает на восемьдесят процентов. А в буддизме говорится, что на сто процентов. Если вы разозлились, то на сто процентов вы что-то недопоняли. Например, если я ударю кошку палкой, то кошка разозлится на эту палку, укусит ее. Почему? Потому что кошка не может проанализировать и увидеть то, что этой палкой орудует человек. Палкой движет человек. Поэтому, если что-то причиняет ей боль напрямую, то она злится именно на этот объект – кусает его. И точно также, если кто-то груб с вами, то вы начинаете злиться на этого человека. Вы тогда ведете себя точно так же, как кошка. Потому что ваш ум не может проанализировать и увидеть то, что этим человеком движет его гнев. Он тоже как эта палка, которой движет гнев. Если я ударю вас палкой, то палку вы кусать не будете, вы чуть умнее кошки: вы заберете у меня палку и ударите в ответ. В этом случае вы просто отберете у меня палку, постараетесь как-то ударить в ответ, но если кто-то на вас злится, то в этот момент вы не можете проанализировать и увидеть то, что этот человек находится под контролем своих негативных эмоций. Им движет его гнев. Вы не можете так провести анализ, и подобно кошке злитесь на этого человека. Это очень глупо. Раньше я этого не понимал, раньше, если мне что-то плохое говорили, я думал: «У меня есть основания злиться на него, ударить в нос», но потом я стал с помощью философии рассматривать ситуацию и теперь понимаю, что основы нет, а обидчика жаль, он страдает. Когда кто-то злится, это все равно, что он держит в руке раскаленный металл, он является первой жертвой своего гнева. Его рука горит, и потом он бросает раскаленный металл в меня, тогда и у меня тоже чуть-чуть болит. Но он еще больше обжигается. Поэтому он не является объектом гнева, он объект сострадания. Через долгую тренировку ума можно обрести такой образ мыслей. Сейчас у меня такой образ мыслей. Когда у вас такой образ мыслей, у вас нет даже малейшей основы, на кого-то злиться. Иногда я злюсь по старой привычке чуть-чуть, но спрашиваю себя: «Зачем ты злишься?» – и все сразу отходит, потому что я знаю: основы нет. По старой привычке я немного злюсь, но потом говорю себе: «О, ты тупой как кошка», – и сразу ум успокаивается. Таким образом, без труда вы сможете развить терпение. Поэтому вам нужно понимать, что для гнева нет никакой основы. У вас не может быть никаких оправданий, если возникает гнев, то это ошибочное состояние ума; основы нет, это очень глупо, как кошка злится на палку. Она кусает-кусает, всю ночь кусает – настолько глупая; но вы точно также поступаете: злитесь на кого-то, всю ночь не спите, думаете об этом человеке что-то плохое, ворочаетесь в постели, а он спокойно спит. Иногда вы доходите до того, что подушку со злости бьете, или головой о стену ударяетесь, все это очень глупо. Все это возникает из-за отсутствия мудрости.

Далее привязанность. У нее также нет основы. Например, если какой-то мужчина любит женщину, он говорит, что у него есть очень хорошие основания, чтобы любить ее. Она такая красивая. Если вы скажете ему: «Ну, нет, не такая уж она красивая», то он скажет: «Нет-нет, вам нужно посмотреть на нее моими глазами, тогда вы увидите, насколько она красивая». Гендун Чопел, бывший монах, очень хорошо владел буддийской логикой. Он женился на очень уродливой женщине. Другие геше говорили ему: «Ну, то, что ты снял монашеские обеты, это понятно, но почему ты выбрал в жены такую уродливую женщину?» Он сказал: «Нет-нет, она вовсе не уродливая. Может быть, если вы смотрите на нее своими глазами, тогда она уродлива, но если бы вы посмотрели на нее моими глазами, она бы не была такой уродливой». В наши дни говорят о том, что красота – в глазах смотрящего. Когда смотрящий находится под влиянием иллюзии, то он что-то уродливое воспринимает как красивое. Это очень ясно, красота – это тоже иллюзия. Многие люди знают, что красота – на восемьдесят процентов иллюзия, которая создается с помощью косметики, правильного освещения, и также зависит от того, с какого расстояния вы смотрите. Все относительно. Если с очень далекого расстояния смотреть, то красоты не увидишь; если с очень близкого расстояния – также не увидите ничего красивого. Поэтому на красоту надо смотреть с определенного расстояния: не слишком далеко и не слишком близко, тогда говорят: «О, как

красиво». Но там красоты нет. Загляните в микроскоп – где же там красота? Вы увидите, что в лице нет ничего красивого, просто увидите множество микроорганизмов, которые движутся здесь и там. Насекомые туда-сюда бегают, я смотрел – ничего красивого не нашел. Тут свои насекомые, в волосах свои насекомые, они постоянно бегают туда-сюда, где тут красота? Далее поверх всего этого люди накладывают косметику, и накладывают косметику больше не на кожу, а на этих насекомых, которые бегают по коже. Это факт, это научное открытие, я не говорю о чем-то с точки зрения буддийской религии. То, о чем говорится в буддизме, современная наука также подтверждает, говорит, что это правда, это факт. Поэтому Шантидева говорит, что для красоты вообще нет никакой основы, это ошибочное состояние ума. Поэтому привязанность к объекту – это ошибочное состояние ума. Вам нужно понимать, что со всеми омрачениями ситуация одинакова, мне не нужно рассматривать каждое в отдельности. Какое бы омрачение ни возникло в вашем уме, оно возникает из-за ошибочного состояния ума, у вас присутствует какое-то заблуждение, недопонимание. Почему присутствует такое ошибочное недопонимание? Из-за отсутствия мудрости. По мере того, как вы развиваете мудрость, эти недопонимания исчезают и у вас пропадают омрачения. Таким образом, для омрачений не остается основы, потому что причина омрачений – это ошибочное состояние ума.

Теперь сущность. Сущность негативных состояний ума – это яд и глупость. Как только в вашем уме возникает негативное состояние ума, вы сразу же становитесь глупыми. В этот момент вы очень глупы. Аферисты знают об этом. Поэтому они говорят что-то такое, чтобы у вас в уме возникла привязанность, и как только возникает привязанность, они говорят: «Все, он попался». Они говорят: «Вот так, так, если вы ваши деньги к нам в банк положите под проценты, то их сумма утроится», – вы смотрите на них увеличенными глазами, и они сразу понимают: «Все, он попался». Поэтому аферисты всегда говорят что-то такое, чтобы в вашем уме возникли омрачения, и как только возникают омрачения, вы сразу же становитесь глупыми. Если ум тупой, то обманывать легко. Когда у вас возникают омрачения, вы уже ничего дальше своего носа не видите. Как правильно обмануть собаку? Бросить кусок мяса, и она уже ничего не видит, только это мясо, вы можете делать, что хотите. Потом еще чуть-чуть мяса бросите, и она только на это мясо будет смотреть. Это слабость. Все живые существа одинаковы.

Однажды один мужчина спросил у женщины: «Кто умнее – мужчина или женщина?» Женщина ответила: «Конечно же, женщина умнее». Он спросил: «А почему?» Она сказала: «Ну, а вы видели хотя бы одну женщину, которая бы сказала, что у какого-то мужчины красивые ноги и потеряла бы голову из-за этого?» Ни одного такого случая не было. В следующий раз одна женщина спросила у мужчины: «Кто умнее – мужчина или женщина?» Мужчина ответил, что, конечно же, мужчина умнее. И женщина спросила: «А почему?» Он сказал: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который бы целый час смотрелся в зеркало и ничего бы при этом не делал?» Целый час в зеркало смотрится: то так смотрится, то так смотрится – таких мужчин нет. Что это демонстрирует? Когда мужчины привязываются к телам других, они становятся очень глупыми, и когда женщины привязываются к своим телам, они тоже в этом случае становятся очень глупыми. Это очень ясно. Ваша привязанность делает вас глупыми. Когда вы становитесь глупыми, вы ради красоты все деньги готовы потратить. Это глупо. Иногда дома нет достаточно еды, а мама все деньги на одежду и косметику потратила – это глупый ум. Некоторые мужчины тоже: дома мало денег, а он другую девушку увидел – и готов все деньги на нее потратить. Это глупость: когда возникает привязанность к другому телу – он все деньги неправильно тратит; к своему телу привязанность возникает – она все деньги неправильно тратит. Поэтому вам нужно понимать, что сущность омрачений – это яд и глупость.

Далее – их функция. Это касается всех ваших негативных состояний ума, их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Нет ни одного негативного состояния ума, которое приносило бы вам покой ума. Как только в вашем уме возникает негативное состояние, оно сразу же лишает вас покоя ума. Такова их функция: вредить вам и вредить другим. Поэтому спросите себя: «Зачем же я использую эти негативные состояния ума?» После такой аналитической медитации скажите себе: «Я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума». Это как ребенок, который после ясного понимания такой ситуации говорит: «С этого момента я больше не буду есть ядовитые плоды. Все эти плоды, как бы красиво они не выглядели, я кушать не буду. Я буду кушать только полезные фрукты». С этого момента начинается счастье, и двери к счастью открываются. В этот момент закрываются двери к вашим страданиям. Вы закрываете двери к новым причинам страданий, а что касается тех причин страданий, которые вы уже создали до этого, то они могут приводить к определенным страданиям, но от них вам нужно очищаться. И это очень эффективная буддийская практика. С этого момента придите к такой очень сильной решимости: «Я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума. Если они будут возникать по привычке, то я буду всегда с ними бороться и никогда не буду их слушать. А что касается всех активных омрачений, которые занимают очень важные позиции в царстве моего ума, то с этого момента я увольняю их, лишаю их своих должностей». Вы как Владимир Путин в царстве своего ума. Только вы можете издать такой указ, и никто другой за вас это не сделает. Даже если Будда издаст такой указ, это на вас никак не повлияет, поскольку только вы можете по-настоящему издать такой указ, вы являетесь царем в своем царстве и президентом в этом государстве. Я знаю, что в настоящий момент все омрачения отсюда ушли, покинули это место, но ждут снаружи и разговаривают друг с другом: «Что же произойдет? Может быть, они действительно выгнали нас?» А какое-то омрачение говорит: «Не беспокойтесь, до тех пор, пока здесь геше Тинлей, нам будет трудно занимать свои позиции, но как только он уедет, мы вернемся снова». Они говорят: «Прямо сейчас он закончит учение, уедет, а мы подойдем к ним с цветами, подарим им цветы и снова займем свои позиции». Я знаю, что эти омрачения будут дарить вам цветы, но вы скажите им строго, что вы уже издали указ, поэтому не принимаете их цветов и не вернете их на свои должности. Вам нужно быть строгими со своими омрачениями.

Есть один анекдот. В одном доме жило очень много тараканов, и хозяин думал, как же ему избавиться от тараканов. Один сосед сказал ему, что ему нужно быть очень строгим с тараканами и сказать им: «Уходите отсюда!» Но при этом не улыбаться, а очень строго сказать им: «Уходите отсюда!» И так, он их сильно поругал, сказал: «Уходите отсюда!» и все тараканы начали уходить. А последний таракан с такими хромыми ногами нес какие-то тарелки у себя за спиной и еле-еле плелся. И хозяин немножко улыбнулся, глядя на него. Таракан бросил все тарелки и крикнул своим друзьям: «Возвращайтесь обратно, хозяин пошутил». Вам нужно быть очень строгими со своими омрачениями, поскольку если вы хотя бы немного им улыбнетесь, они скажут: «Ну, хозяин пошутил, мы можем опять занять все свои ответственные должности».