

Я очень рад видеть всех вас сегодня здесь, в Омске, во второй день учений. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией сделать свой ум здоровым, с мотивацией укротить свой ум. С некоторым уровнем убежденности в том, что в нашей жизни главное – это здоровый ум. Второе – это здоровое тело. И третье – это ваша карьера, а также богатство и имущество. Если вы исследуете, то поймете, что самое важное – это здоровый ум. Если ваш ум болен, то каким бы здоровым ни было ваше тело, сколько бы у вас ни было денег, вы не будете счастливы. Но если у вас ум здоровый, то даже если ваше тело болеет, ваш ум будет оставаться в покое. Поэтому в нашей жизни самое важное – это здоровый ум. Будда говорил, что все наши страдания возникают из нездорового состояния ума.

Будда говорил, что нездоровые состояния ума называются «сансара». Сансара находится не где-то снаружи. Ваш собственный нездоровый ум, который очень быстро расстраивается, такое болезненное состояние ума называется сансарой. Нирвана тоже находится не где-то снаружи. Нирвана – это когда посредством применения противоядий вы делаете свой ум безупречно здоровым. Такое совершенно здоровое состояние ума называется нирваной. Тут вы можете задуматься, как же достичь такого безупречно здорового состояния ума. На это потребуется очень много времени. Но вам нужно понять, что если вы сделаете свой ум немного более здоровым, то сразу же благодаря этому станете счастливее. И настолько же ваша жизнь станет более значимой. В противном случае вы не понимаете, в чем смысл жизни. Молодые люди понимают, что получив образование и устроившись на работу, все равно они не избавятся от всех проблем. И тогда возникает большой вопрос: в чем же смысл жизни? Если вы не поймете, в чем заключается смысл вашей жизни на основе очень глубокой философии, то у вас все равно останутся вопросы, зачем же вы родились на этой планете, для чего ваша жизнь. Если у вас нет понимания смысла жизни, то нет какого-то особого намерения чем-то заниматься, и вы все время думаете, как же сделать так, чтобы время прошло побыстрее.

Один молодой человек на пляже лежал под банановым деревом, отдыхал и ел банан. К нему подошел один американский бизнесмен и спросил: «Чем ты занимаешься? Зачем ты впустую теряешь время?» Этот молодой человек спросил: «А что мне нужно делать?» Бизнесмен сказал: «Вокруг так много бананов, собери их и продай». Молодой человек спросил: «И что произойдет?» – «Ну, тогда ты заработаешь определенные деньги, сможешь нанять автомобиль, побольше людей, больше собрать бананов и больше продать». Тогда он спросил: «И что дальше?» Тот ответил: «Тогда ты сможешь спокойно лежать под банановым деревом, есть банан и отдыхать». Молодой человек сказал: «Ну, это то, что я сейчас и делаю». В мирской философии нет глубины. Если рассуждать мирским образом, то получается, что не нужно учиться и работать, если в результате можно будет отдыхать, – ведь можно отдыхать сразу. Но мы учимся в нашей жизни чему-то не просто для того, чтобы отдыхать, не в этом смысл жизни. Или жениться, выйти замуж – смысл жизни не в этом. Если бы в истории с банановым деревом появился Будда, то он бы дал несколько другие ответы. Он сказал бы: «Ты впустую тратишь свое время, ты мог бы заниматься чем-то более значимым». Тот спросил бы: «И что мне нужно делать?» И Будда на это сказал бы: «Твой ум страдает от болезни омрачений, твой ум болен. Если ты не вылечишь его, то ситуация может стать хуже. Поэтому, когда ты обладаешь драгоценной человеческой жизнью и имеешь шанс излечиться от болезни омрачений, то просто лежать под банановым деревом, есть банан и отдыхать – это потеря очень больших шансов». Итак, вы поймете, что смысл вашей жизни в том, чтобы сделать свой ум здоровым. Но если смотреть в еще более широкой перспективе, то не только вам, но и всем живым существам необходимо помочь обрести безупречно здоровое состояние ума. И для этого пусть я смогу достичь состояния будды. Такова цель буддийской махаянской практики. Если у вас есть такая цель, то это самая высокая цель.

Если с такой мотивацией вы получите какое-то учение, то это учение станет махаянским. И само получение учения для вас – очень мощная практика. Ну и для того, чтобы обрести здоровое состояние ума, как я говорил вам вчера, очень важно знать, какие состояния ума в вашем уме вредные, а какие состояния ума полезные. Что касается нашей ситуации в настоящий момент, то можно привести такую аналогию: мы, как ребенок, заблудившийся в лесу сансары, который не знает, какие плоды следует есть, а какие плоды не следует есть. Это лес нашего ума. В этом лесу своего ума мы не знаем, какие состояния ума следует использовать, а какие не следует использовать, и мы используем все подряд. Это большая ошибка. Если ребенок в лесу будет есть любые фрукты, какие только находит, у него возникнут большие проблемы. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. И точно также мы находимся в таком лесу сансары, и если мы будем продолжать использовать любые мысли, которые приходят нам в голову, то в конце у нас возникнут очень большие проблемы. Также и в повседневной жизни, если вам приходит какая-то мысль на ум, и вы ее не исследуете, а сразу же действуете в соответствии с этой мыслью, то в конце у вас возникнут большие проблемы. У нас есть такая очень неправильная склонность сначала сделать что-то, а потом проверять, правильное это было действие или неправильное. Также в отношении покупок, сначала мы что-то покупаем, а потом приходим домой, и проверяем, правильную вещь мы купили или неправильную. Мы жалеем, что купили какую-то вещь, на следующий день возмем ее обратно в магазин, а там не принимают, и мы начинаем спорить. Все это одна ошибка, сначала надо думать. В разговоре также – сначала наговорил что-то, а потом жалеет, что так сказал. Сначала надо думать, а не говорить. Анализировать своим умом очень важно.

Как я говорил вам вчера, для вас очень важно знать, что представляют собой негативные состояния ума, какова их причина, сущность и функция. Так, причина их возникновения – ошибочные состояния ума. Если что-то является негативным состоянием ума, то все это полностью безосновательно, потому что возникло на пустом месте. На пустом месте вы создаете проблемы. Посмотрите «Дом-2». У всех участников есть все, что им нужно – дом, еда, зарплата. Там не должно быть проблем, но они плачут и говорят, что жить не хотят. Они на пустом месте создают проблемы. Когда ум ненормален, он создает проблемы на пустом месте. Почему в семьях возникают проблемы? Потому что ум на пустом месте создает большие проблемы так, что люди уже не могут жить друг с другом. Это очень болезненное состояние ума. Мы все больные, но если вы поступаете так, что на пустом месте создаете проблемы, то это очень критическая стадия болезни ума. У меня тоже есть болезнь омрачений. Но если условия жизни хорошие, то я могу сидеть спокойно, мой ум не настолько болен. Есть люди с настолько больным, ненормальным умом, что у них возникают проблемы на пустом месте.

Ошибка заключается в том, что вы не исследуете состояния своего ума – какие из них можно использовать, а какие не нужно использовать. Если вы используете позитивные состояния ума, то даже если вы попали в больницу, и вам врач делает укол, все равно вы будете счастливы. Это правда. Когда я приехал в Россию, я никого не знал, не знал русского языка и попал в больницу, но я был там счастлив. В «Доме-2» у людей все есть, а счастья нет. У меня ничего не было, было больно, но я был счастлив. Все люди одинаковые, их счастье зависит от состояния ума. Вы тоже так сможете, когда сделаете ваш ум чуть-чуть более здоровым. Сделайте свой ум чуть более здоровым, не совершенно здоровым, а чуть более здоровым. И даже если вы заболите, ваш ум все равно будет оставаться в покое. А как вы можете сделать свой ум немного более здоровым? Такое немного более здоровое состояние ума не придет к вам откуда-то из космоса. Что вам необходимо сделать – это вместо того, чтобы использовать негативные состояния ума, использовать позитивные состояния ума. Обо всем думайте с позитивной стороны. Это называется «динамичный ум».

Когда в любой ситуации человек способен думать с позитивной точки зрения и все время сохранять свой ум в покое, в умиротворении, это называется динамичным умом. Это динамичный человек. А если, создавая хитрые комбинации, вы используете других людей, в этом случае вы не динамичные люди. Если вы обманываете других людей, не думайте, что они глупцы. На самом деле они вам доверяют, а вы не стоите доверия. Они не глупцы, а просто вы не благонадежные люди, потому, что они доверяют вам. Но на второй раз они уже вам не доверятся, вы не сможете их обмануть. Поэтому никогда не думайте, что люди глупые, если вы кого-то обманули. Просто в этой ситуации вам нужно понимать, что вы неблагонадежный человек.

Здесь я рассматриваю достаточно подробно, как использовать позитивные состояния ума. Как я говорил вам вчера, в отношении негативных состояний ума очень важно проанализировать, какова их причина, сущность и функция. До тех пор, пока вы не обретете сильную убежденность, вам нужно проводить такой анализ и каждый день напоминать себе об этом. И когда у вас зародится такая убежденность, вы уже не захотите использовать свои негативные состояния ума. Но по привычке, когда негативное состояние ума будет возникать, вы будете видеть его как яд и побоитесь его использовать. Тогда это прогресс. Но до тех пор, пока этого не возникнет, нет необходимости сидеть в строгой позе, медитировать, просто приучайте свой ум к позитивному образу мышления – это называется медитацией. Здесь вам нужно сказать, что их причина – это ошибочное состояние ума, их сущность – это глупость, глупое состояние ума, это я уже объяснил подробно вчера и повторять не буду.

Теперь третье – функция. Что касается функций негативных состояний ума, то, как только они появляются в вашем уме, их мгновенная функция в том, чтобы вас расстроить, сделать несчастными, а затем сделать несчастными также и других людей. Например, в одной семье отец и мать собрали всех детей, вместе сели за обеденный стол и в таком счастливом состоянии обедали. В это время кто-то позвонил матери. Мать взяла трубку. И тот человек с другой стороны сказал что-то матери, что усилило ее омрачения: кто-то говорит про тебя то-то и то-то, кто-то сделал для тебя то-то и то-то. И затем, когда она прекращает разговор, омрачения постепенно начинают возникать в ее уме, потому что она все время обдумывает эти темы. Она не замечает никого вокруг себя, ни детей, ни мужа, а только думает: «Таня так сказала, и два года назад она еще сказала так, и три года назад...», – ее лицо краснеет, от головы дым идет, ситуация становится опасной. Она кричит на своих детей и мужа: «Что вы здесь делаете? Уходите все отсюда!» Омрачения разрушили покой ума. До телефонного звонка она так радовалась, что вся семья собралась за столом. Один звонок – и она становится шизофреником. Она никого вокруг не хочет видеть, хочет быть одна. Пока не наступит полный покой ума, вы все равно шизофреники, хоть и не на сто процентов.

Если бы мы были шизофрениками на сто процентов, тогда нам нужно было бы пойти в психиатрическую больницу. Но, тем не менее, на восемьдесят или семьдесят процентов мы все-таки шизофреники. Если вы шизофреник на пятьдесят процентов, то вы очень надежный человек, в сравнении с другими. Но в сравнении с людьми более высокого уровня вам можно доверять только на пятьдесят процентов, потому что все-таки вы на половину шизофреник. Поэтому, мужчины и женщины, не полагайтесь друг на друга в сансаре на сто процентов, вы шизофреники. Мужчина все время что-то обещает – не верьте ему на сто процентов, он шизофреник на семьдесят или восемьдесят процентов, то есть восемьдесят процентов его слов – пустые. На двадцать процентов, наверное, его словам можно доверять, тогда вам не будет больно от обмана. Знайте о себе, что я сам тоже шизофреник, поэтому вам не стоит слишком доверять друг другу. Будда говорил: «Полагайтесь только на Будду, Дхарму и Сангху». Доверяйте только Будде, Дхарме и Сангхе. Всем остальным не доверяйте, поскольку они сансарические существа и шизофреники. Даже великие ученые –

шизофреники, с одной стороны они умные, но с другой стороны их словам тоже на восемьдесят процентов нельзя доверять. Если анализировать их слова глубже и глубже, то тоже обнаружится неправда.

Поэтому в отношении многих научных открытий, спустя, скажем, пять лет, обнаруживают какие-то ошибки, говорят, что то или другое утверждение было неправильно, и эти научные теории тоже постоянно меняются. Раньше говорили о том, что черные дыры существуют, а недавно Стивен Хокинг доказал, что черных дыр не существует, это просто иллюзия. Но не доверяйте полностью научным открытиям, потому что спустя какое-то время может появиться другой ученый, который скажет, что Стивен Хокинг был неправ, и что черной дыры нет, но есть синие дыры. Я знаю много ученых, которые очень хорошо изучили свою область науки, но не так хорошо ориентируются в других областях, поэтому доверять их открытиям тоже не стоит. И поэтому я хотел вам сказать, если вы знаете, кому доверять и кому не доверять, то это очень полезно для вас. Это называется прибежищем.

Итак, прибежище означает полагание, опору. Полагайтесь только на Будду, на того, кто полностью избавился от всех ограничений, реализовал весь потенциал своего ума, обрел безупречно здоровый ум, и вовсе не является шизофреником. Сейчас пишут много книг, хотя авторы сами точно не знают того, о чем пишут. Вы читаете и думаете, что это на сто процентов, правда, а потом разочаровываетесь. Недавно я написал такое изречение: «Не будьте рады говорить, а будьте рады слушать. Когда вы говорите, вы повторяете то, что и так уже знаете, а когда слушаете, вы открываете новые вещи». Но вам нужно знать, кого вам слушать. В противном случае вы почерпнете очень много ошибочной и противоречивой информации. Нам всем очень повезло, что у нас есть Его Святейшество Далай-лама. У меня чуть-чуть другое видение, потому что я полностью полагаюсь на Далай-ламу. Если бы я не встретил в жизни Его Святейшество, то жил бы, как обезьяны, которые все повторяют друг за другом. Одна обезьяна прыгает – другая тоже начнет, у них нет своих мыслей. После учения Далай-ламы я сам стал себе учителем. Теперь я знаю, на что полагаться, а на что не полагаться, и поэтому могу накопить много надежной, полезной, достоверной информации. В противном случае вы можете обладать большим количеством информации, но она не будет полезной для вас.

Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он думал о том, что в Тибете есть некая особая мудрость. И он хотел узнать, что это за мудрость. Он встретил группу молодых монахов, заговорил с ними, начал рассказывать о Марсе, Юпитере, Луне, других планетах. Он сказал: «Мы, американцы, первыми слетали на Луну. Не русские, а американцы первыми побывали на Луне». Эти молодые монахи спрашивали: «А что, действительно так?» Американец подумал: «Ну, эти монахи не знают даже самого элементарного. Чему же я смогу научиться здесь?» Но среди этих молодых монахов был один пожилой мудрый монах. Но вел себя как ребенок, оставался с детьми, играл с ними. Такие мудрые люди были и раньше, вели себя как дети, но имели высокий образ мыслей. В наше время профессора очень важные, в галстуках, они не станут разговаривать с детьми, только с такими же профессорами. В Тибете высокие мастера могут играть вместе с детьми. Они играют шариком, разговаривают с детьми, но внутри имеют очень высокий образ мыслей. И такой мастер слушал этого американца и подумал: «Он слишком высоко летает, надо ему спуститься на землю».

Этот пожилой монах сказал американцу: «У меня к вам есть один вопрос». Тот сказал: «Любой вопрос», – он высокомерно думал, что все на свете знает. Монах сказал: «Я очень рад, что вы обладаете таким большим количеством научных знаний, но можете ли вы назвать из всех этих знаний, хотя бы одно знание, которое приносит вам покой ума?» Этот американский ученый раскрыл рот и понял, что не может обнаружить ни одного знания,

которое приносило бы ему покой ума. И он ответил: «Нет, я обладаю многими знаниями, но нет ни одного, которое приносило бы мне покой ума». И пожилой монах сказал: «Какая же тогда польза от всех этих знаний? Если бизнес не приносит прибыли, какой тогда смысл в этом бизнесе? Если знание не приносит покоя ума, то какая польза тогда в этом знании?» Это очень тонко. Американец сразу же понял, что перед ним не простой человек и попросил: «Пожалуйста, дайте мне такие знания, которые могут принести мне покой ума». И после этого американец стал учеником мудрого монаха. Тот сказал, что в одном-двух словах нельзя передать все знания, что необходима полная система. Тогда можно получить знания, которые будут полезны и принесут покой ума.

В нашей жизни самое драгоценное богатство – это богатство мудрости, которое приносит вам покой ума. И когда вы обретаете такую мудрость, которая приносит вам покой ума, вы везде будете счастливы. Тогда ваше счастье будет в ваших руках, и не будет зависеть от того, что о вас говорят или думают другие люди. В настоящий момент ваше счастье зависит от вашего окружения, от того, как эти люди поступают с вами. Чуть вам что-то сказали не так, у вас уже плохое настроение, вы не хотите учиться, не идете в школу, не идете на работу – становитесь слабыми. Покой вашего ума не должен зависеть от других людей, от того, что они говорят, а должен зависеть от состояния вашего ума. Для этого вам необходимо все более и более глубоко изучать философию и тогда, где бы вы ни находились, вы будете счастливы, и куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Когда вы будете вместе с друзьями, вы будете счастливы, когда они скажут вам «до свидания», вы тоже будете счастливы. Когда ваш друг или подруга скажет вам «до свидания», вы пожелаете ему или ей счастья.

Когда ваш ум здоров, вы не можете обижаться. Вы с самого начала знаете, что вы шизофреники, так зачем обижаться, можно расстаться в любой момент. Любая встреча заканчивается расставанием, в конце концов, произойдет расставание. Однажды вы умрете или он умрет, и все будут вынуждены расстаться, поэтому не привязывайтесь. Привязанность – это мысль о том, что вы будете вместе все время. Это ошибка, это невозможно. Вы не можете с чем-то оставаться все время, даже своим телом вы не можете обладать все время. Однажды это тело скажет вам «до свидания». Кто знает, что наступит раньше: завтрашний день или следующая жизнь. Здесь есть множество вероятностей. Поэтому каждый день, когда вы просыпаетесь и обнаружили, что не умерли, вам нужно говорить себе: «Как же повезло, что я до сих пор жив». Посмотрите в интернете, сколько этой ночью и утром умерло людей, сколько из них было моложе вас, сколько было здоровее вас. Произошло землетрясение или автомобильная авария, или без причины остановилось сердце. Столько таких случаев бывает! Врач, осмотрев вас, тоже может сказать, что велика вероятность того, что вы можете умереть завтра. Может остановиться сердце или дыхание, множество вероятностей. Поэтому то, что вы не умерли – это чудо. Поймите, что то, что вы остаетесь живы каждый день – это просто замечательно, и не принимайте эту жизнь как должное. И это тоже здоровый образ мышления. Такой здоровый образ мышления защитит вас от депрессии.

Сейчас мы проанализируем позитивные состояния ума, а также рассмотрим их причину, сущность и функцию. Что относится к вашим позитивным состояниям ума? Любовь, сострадание, сорадование счастьем других людей, мудрость, концентрация, терпение, щедрость, энтузиазм – все это позитивные состояния ума. И у каждого из них есть своя невероятная функция. Если вы используете, хотя бы одно из этих благих качеств, сразу же станете счастливы и сможете делать счастливыми других людей. Если вы используете позитивные состояния ума, то это просто невероятно!

Несколько лет назад в Туве ко мне на аудиенцию подошел один бизнесмен. Он рассказал мне, что занимается бизнесом, все время в разъездах, и у него нет шансов послушать мои

учения. Он сказал: «Но моя жена получает ваше учение, она уже много лет слушает ваши лекции. Я слежу за ней и вижу, что когда вы здесь и передаете учение, то на один месяц она становится очень хорошим человеком. Потом она снова становится шизофреником, становится все хуже и хуже». Он сказал: «Сейчас вы приехали, пожалуйста, сделайте так, чтобы моя жена стала более здоровой, чтобы у нас в семье воцарился мир». Но причина не в том, что я творю чудеса, а в том, что когда я передаю учение, я передаю богатый материал для развития позитивных состояний ума. Она размышляет, обдумывает с позитивными состояниями ума это учение. Ну а функция этих позитивных состояний ума состоит в том, чтобы делать ее счастливой и далее делать счастливыми других людей. Поэтому на один месяц она и сама счастлива и также счастлива вся ее семья. Потом она начинает думать и делать неправильно.

Потом эта женщина начинает общаться с теми людьми, которые говорят об омрачениях, и постепенно она становится несчастной сама и далее делает несчастными окружающих людей, и семью в том числе. Кто-то скажет, что, наверное, у мужа в другом городе есть подруга. Одно слово – и она всю ночь не спит, потом ищет в телефоне мужа, кому он звонил, потом на пустом месте ищет причины несчастья. В результате все несчастливы – это омрачения. Потом она ищет чужие номера в его телефоне, просит кого-нибудь рассказывать ей, чем занят ее муж в течение дня. Все это глупые вещи, никогда не делайте этого. Если вы так будете поступать, то и на пустом месте сможете что-то найти. Появившиеся сомнения разрушат ваши отношения. Из-за сомнений вы начнете искать подтверждения своим подозрениям и найдете. Будете искать черные вещи и найдете черные. Но сами эти вещи не черные, просто вы видите их черными из-за черных очков на ваших глазах. Потом становится слишком поздно что-то исправить, и жить так дальше тоже невозможно, человек хочет умереть. Таких ситуаций много. Для их решения не нужна психотерапия, нужно слушать философию, и с ее помощью вы сможете решать проблемы в этой жизни. Что касается проблем, которые вы создаете на пустом месте, то решить их вы можете за одно мгновение, используя советы, которые дает Будда, и тогда вам не нужны психотерапевты.

Но есть более глубокие проблемы, которые решить очень трудно. Это всепроникающее страдание, рождение под контролем омрачений, эту проблему вы не можете решить, как-то просто щелкнув пальцами. Что касается решения этой проблемы, то вам нужно знать, как ее решать с очень хорошей стратегией. В буддизме говорится, что с момента вашего рождения под контролем омрачений вы обладаете всепроникающим страданием, и каждое мгновение вы испытываете страдание. Вы этого не замечаете, но это страдательная природа. Это основа для ваших страданий. До тех пор, пока есть всепроникающее страдание, все остальные страдания и проблемы будут возникать, вы не сможете их разрешить. И поэтому Будда говорил, что если вы хотите полностью решить проблемы, то в этом случае вам нужно решать их, избавляясь от всепроникающего страдания.

Поэтому вам нужно знать, что такое всепроникающее страдание. Если вы этого не знаете, то не сможете решить проблемы. Например, в отношении вашего здоровья, доктора тоже раньше думали, что болезнь туберкулез – это кашель, высокая температура. Так думали люди, но подлинники доктора сказали о том, что это не основа болезни. Основа болезни – это бактерии в ваших легких. И до тех пор, пока в ваших легких есть такие бактерии, у вас всегда будет оставаться кашель и высокая температура. С самого начала мы не знаем, что это за бактерии, но постепенно начинаем понимать это. Если вы скажете, что это выдумки ученых, я в них не верю, все равно у вас останутся те же самые проблемы. Это не болезни ученых, это наши болезни, которые открыли ученые. И то всепроникающее страдание, о котором я говорю, это не буддийское страдание, это наше общее страдание, которое открыл Будда. Это тонкое, очень опасное страдание, которое открыл Будда. И вам нужно стараться решать проблемы именно на этом уровне, тогда вы сможете решить все проблемы. Почему

до сих пор наши проблемы не разрешены? Потому что мы все время стараемся решить какие-то поверхностные проблемы. И все время остается эта основа для проблем.

Один тибетский лама давал учение в Америке. Одна пожилая женщина пригласила свою знакомую послушать учение, и обе пришли. Во время учения этот тибетский лама начал говорить о всепроникающем страдании. Одна из этих женщин встала и ушла. Позже ее друзья спросили у нее: «Почему вы ушли до окончания учений?» Она ответила: «У меня достаточно проблем, зачем мне нужны тибетские проблемы? Я пришла, чтобы он помог мне решить мои проблемы. А он говорит о других, буддийских проблемах. Зачем мне это нужно? Поэтому я ушла». Ну, с одной стороны, это правильно, и духовный наставник должен давать объяснения, учитывая ситуацию, и не нужно сразу же говорить о всепроникающем страдании. Вначале нужно объяснить, как решать повседневные проблемы. Такие проблемы, которые люди создают на пустом месте. У американцев есть много проблем, большинство которых они сами создают на пустом месте. Сначала нужно учить, как решить такие проблемы. Вы тоже, например, полюбили кого-то, а потом у вас депрессия. Это надо решать в первую очередь. Но потом нужно объяснить, что все равно это не способ решения всех проблем, что потом будут возникать новые проблемы. Это подобно тому, как вы принимаете лекарство от кашля. Когда вы приняли лекарство, кашель немного уменьшится, но потом он снова начнется. Это временное решение, проблемы вернуться. Если вы хотите решить свои проблемы полностью, то, не устранив всепроникающее страдание, это будет невозможно. И поэтому Будда в учении по четырем благородным истинам говорит: «Откройте благородную истину страдания». В особенности откройте для себя всепроникающее страдание. Сейчас мы вернемся к теме.

Итак, что касается ваших позитивных состояний ума, первое – это их причина. Вам нужно понимать, что все позитивные состояния ума, все здоровые состояния ума в первую очередь возникают на основе достоверного состояния ума. Поэтому, чтобы породить позитивные состояния ума, вам нужно истинное учение, потому что на основе ложного учения эти позитивные состояния ума у вас не породятся. Поэтому вам необходимо получать такое учение, которое будет истинным, будет фактом, потому что факты для вас очень важны. Дигнага говорит в отношении наших позитивных состояний ума, что если мы их осваиваем, то они могут развиваться до безграничного состояния, и могут стать природой ума. А в отношении негативных состояний ума он говорил, что, сколько бы мы их ни осваивали, они не могут стать природой нашего ума, не могут развиваться до безграничности. Например, мы уже осваиваем эти негативные состояния ума с безначальных времен и до сих пор. Но при этом вы не можете назвать ни одного человека, который бы все время злился. В нашем мире нет ни одного человека, который все время был бы в гневе. Иногда люди могут пребывать в нейтральном состоянии ума, а иногда в позитивном состоянии ума. Поэтому, сколько бы вы ни приучали себя к негативным состояниям ума, они все равно не могут стать природой вашего ума, и не могут развиваться до безграничного состояния. Это очень важная теория, которую вам следует понимать. Эта теория нам ясно показывает, что какими бы сильными ни казались нам наши негативные состояния ума, все равно их основа очень слаба. Например, если вы хотите атаковать какого-то врага, то в первую очередь вам необходимо изучить, какие у него есть слабые места. И тогда вы легко сможете сразить его. Когда я играю в шахматы, я слежу за ошибками соперника, вижу его слабые ходы, потом использую эти ошибки для атаки и выигрываю.

Будда говорил, что для нас не существует ни одного внешнего врага, а наш настоящий враг – это наши омрачения. Это наш самый худший враг. Если вы уничтожите этого внутреннего врага, тогда вы станете настоящими героями. В противном случае мы не являемся героями. Если мы убиваем каких-то внешних врагов, то от этого не становимся героями, потому что это все равно, что убивать трупы. Шантидева так говорил. Даже если вы не убьете этого

внешнего врага, все равно однажды он умрет. Поэтому убивать внешних врагов – это все равно, что убивать покойников.

Шантидева также говорил, что наши омрачения, существующие с безначальных времен, сами собой не исчезают. И в будущем они тоже сами собой не исчезнут, это будет невозможно. Поэтому нам необходимо их устранить, уничтожить. Иначе они все время будут пребывать в нашем уме, и лишать нас покоя ума. Поэтому источник всех наших проблем – это омрачения, которые находятся здесь. Однажды, когда Будда был принцем, проводилось соревнование по стрельбе из лука, Будда выиграл это соревнование, а его брат Девадата проиграл. Девадата все время завидовал Будде. И друзья Будды сказали: «Очень хорошо, сегодня вы победили своего врага, выиграла у врага». Будда сказал: «Не говорите так. Девадата не мой враг. Девадата мой брат, двоюродный брат и все время будет оставаться двоюродным братом. Мой враг находится здесь, внутри. Здесь омрачения – это мои враги, а Девадата не мой враг». Эта история очень полезна и мне, и вам. Когда вам говорят о ком-то, что он ваш враг, отвечайте: «Нет, он не мой враг, мой враг здесь. У меня нет других врагов. Все были моими матерями, все были добры ко мне. Сейчас все стали немного шизофрениками, поэтому забыли, что были добрыми, поэтому говорят друг о друге плохо. Но это не мои враги. Я тоже шизофреник и тоже так поступал, но больше не буду так делать». Это здоровые мысли, думать так очень полезно.

Когда я был студентом, то не видел ни одного врага вокруг себя, даже если кто-то завидовал мне, все были мне друзья, с моей точки зрения. Как Будда говорил, что его брат всегда будет ему братом. Любить его выгодно. Если вы кого-то любите, даже если этот человек не любит вас, вы все равно обретаете преимущество. Поэтому, когда вы любите других, не думайте, что вы тем самым оказываете им большую услугу. На самом деле, любя их, вы оказываете большую услугу самим себе.

Во-первых, благодаря любви к другим, ваш иммунитет становится крепким. Не найдется ни одного доктора или ученого, который не согласится со мной. Единогласно все ученые согласятся со мной, что любовь делает наш иммунитет очень сильным. Это научно доказано. Если ваш иммунитет становится крепким, вы перестаете болеть, поэтому это первое преимущество от вашей любви к другим. Если ваша подруга уходит к другому мужчине, все равно нужно ее любить и желать ей счастья. Самое главное то, что вы ее любите. Если она будет счастлива с другим, это очень хорошо. Расскажите этому мужчине о том, какая еда, какая одежда ей нравится, чтобы он заботился о ней. Это ваш подарок ему, пусть забирает. Другого выбора нет. Если начать плакать, кричать, то она может остаться, пока вы не перестанете кричать, но потом все равно уйдет. Благодаря любви к другим вы обретаете преимущество, зачем же испытывать зависть, гнев – это глупо. Когда она увидит, что вы искренне любите, то передумает уходить от вас, ведь вы герой. Когда вы выражаете свой гнев – вы проиграли.

Далее, второе преимущество. Любить – это значит желать другим счастья. Так же, как счастья хотите вы, счастья хотят и другие люди. И желать счастья всем – это любовь. Иногда вы заботитесь о других, и они становятся более счастливыми, в то время как у вас дома нечего поесть. Ничего страшного, пусть другие будут счастливы. Это и есть любовь – не завидовать счастью других, не вредить, а быть довольным, если другой человек счастлив. Это я знаю по собственному опыту – это очень приятно, нет большего счастья, чем такая любовь. Итак, если вы любите других, то второе преимущество будет состоять в том, что ваш характер станет мягким. Это очень важно, если у вас тяжелый характер, то это все равно, что во сне укрывать свое обнаженное тело таким очень грубым одеялом и спать на грубом матрасе. Если ваш характер станет мягким, то это все равно, что спать на очень мягком матрасе, укрываться очень мягким одеялом, так вы сможете спокойно, мирно



заснуть. Человек с тяжелым характером не может спокойно спать, ему все неудобно, то душно, то холодно. Самому с тяжелым характером неудобно, и другим людям с ним тоже неудобно. В таких случаях говорят: «Она красивая, но характер очень тяжелый». Это нехорошо. Самая красивая женщина та, у которой очень добрый, мягкий характер. Даже если нос чуть кривой – ничего страшного, все мужчины будут рады ее полюбить. Поэтому открою секрет. Сейчас я мужчинам расскажу ваш секрет. Женщина думает, что мужчина не будет ее любить, если на ней нет косметики. Но все мужчины знают, что много косметики – это некрасиво. И постоянно менять много одежды тоже не надо. Самое главное – быть доброй. Будьте естественны, говорите естественно, без высокомерия, по-доброму и все время заботьтесь о других людях. И тогда вы будете самой красивой девушкой в мире. Вы всегда будете красивы, потому, что будете красивы внутри. Вы говорите о вечной красоте, но именно это является вечной красотой – внутренняя красота. Поэтому любовь к другим делает ваш характер мягким. И это для вас очень большое преимущество.

Когда моя голова касается подушки, я сразу засыпаю, потому что чувствую, что кровать очень мягкая и одеяло тоже, потому что я всегда развиваю любовь к другим. Мне со своей стороны это тоже очень удобно. Если никого рядом нет – я один, и я очень счастлив. Если рядом люди – я тоже счастлив. Мягкий характер – это очень приятно, но он не появляется без причины. Причина – это любовь. Поэтому, если вы любите кого-то, то не думайте, что делаете ему благо. Глупо так думать. Но если даже вас не любят, то любите еще больше, потому что это выгодно вам. Если вам говорят: «Я тебя не люблю», – отвечайте: «Ничего, я тебя люблю еще больше».

Вам нужно понимать, что существует три вида любви. Первая называется детской любовью. Это «любовь если»: «Если дашь мне подарок, я тебя буду любить». «Любовь если» – это детская любовь. Вторая называется «любовь потому что»: «Я тебя люблю, потому что ты мой родственник». Если у вас такая любовь – «любовь потому что», то это второй уровень любви. Эту «любовь потому что» вы не можете распространить на всех, поскольку это «потому что» не относится ко всем. Ваш город очень маленький, поэтому ваша любовь тоже маленькая. Поэтому это нездоровая любовь, поскольку это «любовь потому что». И третий вид любви, о котором говорится в буддизме, называется «любовь несмотря ни на что»: «Что бы ты ни делал, я всегда буду любить тебя». Это подлинная любовь. Вам нужно любить других именно такой любовью, «любовью несмотря ни на что». «Ты меня критикуешь, но я все равно буду тебя любить. Если уйдешь к другому мужчине, я все равно буду тебя любить», – вот какой должна быть любовь. «Я всегда тебя буду любить, но если я тебя люблю, ты не обязана всегда быть рядом. Ты можешь быть далеко, даже с другим мужчиной, все равно я тебя люблю», – думайте так. Женщины, тоже думайте так о мужчинах: «Я всегда буду любить, не только тебя, а всех живых существ».

Любить только одного человека – это очень узкий образ мышления. Когда говорят: «Не люби никого, кроме меня, и я не буду любить никого, кроме тебя!» – это глупо. Надо говорить: «Нет, я буду любить всех». Не говорите «всех девушек», но говорите: «Я буду любить всех живых существ». Не обещайте любить только одного человека, обещайте, что будете любить всех живых существ. Ваш обет – любить всех живых существ. Красивые они или некрасивые, критикуют вас или не критикуют, всегда любите всех живых существ, несмотря ни на что, что бы они ни делали. Потому что у вас есть хорошее основание для этого. Основание состоит в том, что они все страдают от всепроникающего страдания, и из-за этого у них нет подлинного счастья. И не только подлинного, но даже временного счастья они испытывают очень мало, потому что страдают от болезни омрачений, потому что они ненормальные. Они ненормальные – хотят счастья, но их ум ненормален и ищет причины страданий. Поэтому им всегда не хватает счастья. Как я могу кого-то любить, а кого-то не любить, если все они одинаковые, все были моими мамами? Как я могу делить десять нищих

на тех, кого люблю и тех, кого не люблю? Это неправильно. Все десять нищих одинаковы, все они страдают, у всех одинаковые болезни. Нет оснований делить их, это нелогично. Поэтому говорите так: «Я должен любить всех живых существ, нет основы для того, чтобы одних любить, а других не любить». Это называется философией. Если вы так думаете, то вы философ. Если вы так не думаете, а говорите красивые слова – в этом случае вы не философ, а просто актер. В кино актеры говорят очень красиво, но не думают так на самом деле. В индийском кино такие красивые речи говорят, но по-настоящему так не думают, они не философы. Поэтому, что бы ни делали живые существа, вам все время нужно любить их, тогда вы обретете преимущество. Благодаря этому ваш характер станет очень мягким.

Третье преимущество состоит в том, что вы будете счастливы жизнь за жизнью. Благодаря любви ко всем живым существам можете не беспокоиться о своем будущем, к вам все придет само собой. Будда сказал: «Один человек в течение калпы делал обхождение вокруг ступ и практиковал щедрость. Другой человек на одно мгновение пожелал чистого счастья всем живым существам». И Будда спросил: «Кто из них накопил больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек накопил больше заслуг». Будда ответил: «Да, Ананда, ты прав. Первый человек накопил заслуги, но они ограничены. А второй человек, поскольку пожелал счастья всем живым существам из самой глубины сердца, накопил заслуги в соответствии с количеством живых существ. А живых существ бесчисленное множество, и поэтому он накопил бесчисленные заслуги». Поэтому вы можете накопить огромные заслуги за одно мгновение, если знаете, как это делать.

Поэтому нужно меняться внутри. Желайте всем счастья, это изменит ваш характер, и вы сами станете очень счастливыми. Дигнага отметил очень важный момент. Это буддийская наука. У вас нет большого количества времени на подробное изучение всего учения, поэтому я вам передаю самые существенные моменты главных текстов, главных книг, различных текстов. Мне нравится вот такой подход некоторых современных профессоров, когда они изучают различные книги и потом в классе своим студентам преподносят самую суть этих книг. В такой-то книге главное это, а в этой сказано то – и вам сразу понятна суть, когда вы читаете. Я по-настоящему ценю такой подход, такое представление. В особенности в наши дни, в XXI веке так представлять материал очень важно, в противном случае, если я просто буду читать какой-то текст, вы заснете. Когда я учился в университете, если некоторые мастера так представляли материал, просто читали текст, мне тоже становилось скучно, и я засыпал. Не было никакой связи с жизнью, просто наставник читал какие-то тексты, переходя от одного к другому, затем я засыпал, затем просыпался – а он все еще обсуждал тот же самый момент. На тот момент я решил, что в будущем, если буду учить, то не буду преподносить учение таким образом.

Здесь Дигнага подчеркивал один очень важный момент, он говорил, что как бы долго вы ни осваивали негативные состояния ума, они не смогут развиваться до безграничного состояния. Но что касается позитивных состояний ума, то по мере освоения они могут развиваться до безграничности, и назвал очень мудрую причину этого. Негативные состояния ума не развиваются до безграничности, поскольку у них основа непрочная, это недостоверные состояния ума. Он говорил, что наше тело, сколько бы вы его ни развивали, не может развиваться безгранично, оно материально, это непрочная основа. Если сравнивать тело и ум, то ум является более прочным. Поэтому он говорил, что наше тело способно прыгать, например, на два метра, и выше вы прыгнуть не сможете. И даже если будете тренироваться, то постепенно все равно наступит деградация. Это было сказано две тысячи лет назад. Прошло столько времени до наших дней, а люди все равно не могут прыгать выше. Один кто-то прыгнет чуть выше, но потом все равно упадет. Это давно доказано. Это очень интересно. Далее он говорил, что в уме существуют позитивные и негативные состояния и они более надежные, чем тело. Но все равно там есть различия. Поэтому, сколько бы вы ни

осваивали своим умом зависть, гнев и так далее, все это не может развиваться до безграничного состояния и не может стать природой ума, потому что основа непрочная. У всех омрачений, поскольку они возникают из недостоверных состояний ума, основа непрочная. Например, диктаторский режим не может держаться долго, потому что можно держать контроль один год, другой, но поскольку истинной основы нет, наступает коллапс. Диктаторский режим, в конце концов, рушится, потому что невозможно такой контроль сохранять слишком долго. Поэтому, что касается негативных состояний ума, какими бы прочными они ни казались, их основа не достоверна. Они возникают из-за недопонимания.

Однажды, когда вы станете немного более умными, вы увидите, что нет основы для гнева, тогда, если вас кто-то попросит: «Разозлись», – вы скажете: «Я не могу, нет основы». Говорят, что вам следует разозлиться на вашу подругу, а вы отвечаете: «Я не могу на нее злиться, у меня нет основы». Раньше ваш ум был тупым, вы могли найти причины для гнева на пустом месте и перестать любить вашу подругу. Потом вы чуть поумнели и видите, что у вас нет причин, нет основы – злиться на нее, но есть большая основа любить ее, и поэтому вы не можете злиться.

Вы думаете, что устранить омрачения очень трудно, но если вы становитесь умными, мудрыми, то в этом случае наоборот породить у себя омрачения будет очень трудно. Тупому уму очень трудно не злиться, но когда ум становится чуть мудрее, то ему очень трудно злиться. И вы говорите: «Я могу делать что угодно, но злиться не могу, извините». Потому что нет основы для злости. Поэтому вам нужно сделать себя немного мудрее, и тогда в вашем уме произойдут феноменальные перемены.

Дигнага говорил, что все наши позитивные состояния ума могут развиваться до безграничности. Почему? Логика здесь такая: у них прочная основа, поэтому, если вы их осваиваете длительное время, то позже они уже не требуют дополнительных усилий, поэтому могут развиваться до безграничности. Это та логика, с помощью которой Дигнага доказал, что освобождение – нирвана достижима. Когда я это слушал, у меня были большие глаза, я сказал: «Все, теоретически я понял, что это возможно». Это такое счастье! Есть фильм про Стивена Хокинга, когда он пришел к определенному открытию, он очень радовался. Я посмотрел – ничего особенного в этом его открытии нет. Другое дело открыть то, что ум не имеет границ, что хорошие качества ума можно безгранично развивать, потому что есть такие-то причины. Как хорошо, что можно думать и анализировать эти факты! Ведь это может решить проблемы, которые встречаются в вашей жизни. Это путь решения проблем, это наука. Эта наука выше той науки, которая изучает одну материю. Есть что-то там или нет – какая разница, если это так далеко? Для меня нет разницы, существуют черные дыры или нет. Даже Марс и Юпитер меня не интересуют – это далеко. Для меня никогда не будет беды оттого, что я не знаю, какого цвета Юпитер. Нет никакой разницы. Ничего не знать о нашей жизни, о нашем уме, которые каждый день с нами, а вместо этого изучать что-то очень далекое – это не очень мудро. Его Святейшество Далай-лама говорит о том, что мы все время используем свой ум, но не изучаем его, а при этом изучаем далекие планеты – это ошибочно. Что представляют собой наши страдания, какова причина страданий, можно ли полностью от них избавиться, присутствуют ли омрачения в природе ума или нет? Нужно изучить то, что все положительные состояния ума присутствуют в природе ума.

В буддизме говорится, что все позитивные состояния ума присутствуют в природе ума и могут развиваться до безграничности. Они являются частью ума. Все негативные состояния ума не являются частью вашего ума. Это как болезни, которые пришли откуда-то извне. Кто контролирует царство вашего ума? Его контролируют чужие какие-то пришельцы, которые не являются частью вашего ума. Кто занимает пост премьер-министра в царстве вашего

ума? Это ваш эгоистичный ум: «Я-я-я, я самый главный, другие люди не важны. Ради своего счастья я готов пойти на что угодно». И этот эгоистичный ум не пребывает в природе ума, это болезнь, которая возникла из-за ошибочного состояния ума. Она не находится в природе ума. Но этот эгоистичный ум занимает пост премьер-министра в вашем уме. Если вы проверите царство вашего ума, то обнаружите, что система там очень примитивная, как же у вас может существовать мир и гармония в таком царстве?

И то, что с такой плохой системой в царстве вашего ума, вы немного переживаете счастье – это просто чудеса! Но долго чудеса происходить не будут, поэтому проверьте систему в своем уме. Вы увидите, что она очень плохая. Сравните ее с высоко реализованными мастерами, и вы поймете, что система царства вашего ума очень примитивна. И никто не может изменить эту систему вашего ума, только вы на это способны. Кто является министром обороны в царстве вашего ума? Это ваш гнев. Если вас кто-то немного толкнет, то сразу же у вас возникает гнев, как ваш министр обороны. Он сразу же ведет себя так, будто он министр обороны. Но на самом деле он вас не защищает, он делает вашу ситуацию только хуже. А кто является вашим министром экономики? Это ваша жадность. Один плюс один – два. Два плюс два – четыре. Этому учат в школе. Из-за этого жадность становится сильнее. Потом в школе изучают экономику, учат еще большей жадности. Никому не дам, если от четырех отдам один, уже меньше останется – это детская экономика. Было четыре, осталось три – если хочешь разбогатеть, никому ничего не отдавай. Мы и так это знаем, зачем еще учить?

Нам необходим по-настоящему динамичный министр экономики. Это щедрость. Щедрость обладает видением, превосходящим такие подсчеты. Не как детская экономика – два плюс два равно четыре и так далее. Она смотрит глобально. Щедрость знает, что если семя вы не посадите в почву, то оно все равно сгниет, испортится. Поэтому, пока оно еще не испортилось, если вы его посадите в землю, то вырастет дерево, на котором созреют тысячи плодов. Это называется щедростью. В буддийской экономике говорится, что если вы очень крепко держите свое богатство и ни с кем не делитесь, это все равно, что сжимать в ладони кусок льда. Так вы можете сжимать его долгое время, а затем, когда разожмете ладонь, на ней уже ничего не осталось. Спросите бабушек и дедушек, которые всю жизнь старались копить деньги, сколько у них сейчас денег. Складывали по чуть-чуть всю жизнь, а сейчас ничего у них нет. Никому не давали, теперь достали свои накопления – там только мусор. Берегли одежду, сами не носили, а теперь это тоже стало мусором. Такая у нас экономика. Это очень примитивный образ мыслей. Сколько вы совершите щедрых поступков, обратно получите еще больше – это буддийская экономика. Щедрость очень важна. Вам нужно заменить такого министра экономики, как жадность, на такого министра экономики, как щедрость. Премьер-министра «эгоистичный ум» нужно заменить на ум, заботящийся о других. Министра обороны «гнев» замените на «терпение».

Безнравственность является министром ваших внутренних дел. Как из-за безнравственности вы можете рассчитывать на покой в вашем уме? Когда в уме нет закона, что делать телу? Из-за этого у вас начинается депрессия. Ум спокоен, когда у него есть мораль, этические законы. Поэтому безнравственность вам нужно заменить на нравственность, этику в царстве своего ума. Нравственность и этику назначить на пост министра внутренних дел. Когда у вас будет этика, высокая мораль, вы будете счастливы. У меня есть мораль и этика, поэтому у меня нет ни одной причины чувствовать себя плохо, наоборот, я чувствую себя все более счастливым. В нашей жизни нравственность и этика очень важны, они делают ум еще сильнее, благодаря этому вы становитесь счастливее. Поэтому скажите: «Безнравственность, с этого момента ты не являешься моим министром внутренних дел, с этого момента я назначаю на пост министра внутренних дел этику, нравственность». И таким образом, все

ответственные должности в царстве вашего ума, занятые негативными состояниями ума, вам нужно заменить на позитивные состояния ума.

Как вы можете добиться этого? Первый самый важный шаг можете предпринять только вы. Будда не может этого сделать за вас. О чем идет речь? В России Владимир Путин является президентом, у него есть власть заменить любого министра. Никто другой, например американский президент, не может заменить российского министра. Только Владимир Путин может издать такой указ, написать, поставить печать со своей подписью, что я, Владимир Путин, с этого момента устраняю такого-то министра, я выдворяю такого премьер-министра, как эгоистичный ум, из царства своего ума, и заменяю его на ум, заботящийся о других. Вы являетесь Путиным в своем собственном царстве. Вы президент. Вам нужно понимать, что вы очень важные президенты в своем царстве. Но вы никогда не заботитесь о ситуации в своем собственном царстве, а все время лезете в дела других государств. Все время думаете, как же живут люди в других странах, там то-то неправильно, а тут это неправильно. Владимир Путин вашего ума поступает неправильно, он много говорит, но не имеет системы в своем уме – там бардак. Президент царства вашего ума ничего не делает, только попусту болтает о том, что бы он сделал, если бы ему дали власть. У тебя есть власть здесь, что ты сделал? Многие говорят: «Дайте мне власть, я изменю Россию». Жириновский так говорит. Его ум находится полностью в его власти. Что он делает со своим умом? Ничего. Поэтому не будьте слишком болтливыми.

Все вы являетесь очень важными президентами в своем царстве. Вы являетесь будущими надеждами будд и бодхисаттв. Они надеются на то, что вы станете источниками счастья. Неправильно считать, что Путин – президент России, а я – никто. Вы президент в царстве своего ума. Вы можете в будущем стать буддой, стать источником счастья для всех живых существ. Быть президентом России – это детская игра. Подумайте об этом. Не говорите: «Я простой человек, у меня ничего нет, денег нет, поэтому я ничего не значу», полные карманы денег – это не главное, тупо так считать. Самое главное – быть мудрыми и знать свою ситуацию. Деньги иногда приходят, иногда уходят – они не должны быть основой. «Ох, я бедный, у меня ничего нет», – никогда не думайте так. Когда я был студентом, у меня иногда не было денег даже на то, чтобы купить чаю. Я говорил своим друзьям: «У меня пусто в карманах. У тебя есть деньги?» – если у них были деньги, мы садились пить чай. Мне не было стыдно, откуда у студента могут взяться деньги? Если у студента много денег, тогда он, скорее всего, ворует у друзей или дома. Если студент беден, ему не должно быть стыдно. Можно попросить помощи, если есть важное дело, а денег не хватает. Студенту должно быть стыдно, только если у него нет знаний. Зачем ты тогда учишься в университете?

Поэтому все время думайте, что вы президент и царь в своем царстве. Это называется уверенностью в себе. Это очень важно. Высокомерие – это тупой ум. Высокомерие – это неуверенность в себе, это, когда вы говорите: «Я самый главный, а другие люди просто ничтожны. Они ничего не знают, а я самый умный», – это от тупого ума. Высокомерный человек самоуверенный, но не верит себе, не верит другим, не уважает никого и себя не уважает. Это неправильно. Уверенность в себе – это когда вы уважаете себя и одновременно с этим также уважаете всех других. Это позитивное состояние ума. Поэтому никогда не допускайте в уме высокомерие, и все время сохраняйте уверенность в себе. Это очень важно. Это то, что возникает, благодаря уважению своих достоинств и уважению достоинств других людей.

Итак, что вам нужно сделать, это сказать, что вы как президент в царстве своего ума с этого момента издаете указ: «Ты, эгоистичный ум, сейчас я тебя увольняю с поста премьер-министра, с этого момента я назначаю на пост премьер-министра ум, заботящийся о других.

Я снимаю гнев с поста министра обороны и на эту должность назначаю терпение. Я увольняю с поста министра экономики жадность и на эту должность назначаю щедрость. И безнравственность я устраняю, увольняю с поста министра внутренних дел и на этот пост назначаю нравственность». Таким образом, издайте такой указ. И тогда с этого момента система в вашем уме изменится. Это первый важный шаг, который вам нужно осуществить, но я знаю, что завтра они все вернутся к вам. Они очень наглые и на следующее утро они снова сядут в свои кресла, как будто ничего не происходило.

Это называется наглостью. По-настоящему наглые не ваши друзья, а ваши омрачения. Вы выгнали всех, а завтра утром наглец будет сидеть в примерной позе, делать вид, будто ничего не слышал, будто он тут премьер-министр и всегда им останется. Будет делать вид, что он тут самый надежный человек. Вам нужно быть очень строгими со своими омрачениями. Если вы немного проявите мягкость, то они вернутся. Я расскажу вам один анекдот. В одном доме жило очень много тараканов. Как-то хозяин спросил у соседа, как ему избавиться от этих тараканов. Сосед сказал ему: «Тебе нужно быть очень строгим с тараканами и просто накричи на них: «Уходите отсюда!» Не проявляй мягкость. Если ты проявишь хотя бы немного мягкости, они не уйдут». Хозяин строго крикнул тараканам, чтобы уходили, и они ушли. У последнего таракана были сломаны ноги, этот таракан собирал свои вещи, плелся с этими вещами за спиной и еле-еле ковылял. Хозяин взглянул на него и немного улыбнулся. Таракан сразу же бросил все вещи и сказал: «Тараканы, возвращайтесь, хозяин пошутил».

Сейчас вы уже очень строго приказали омрачениям уходить, но если вы хотя бы немного улыбнетесь им, то они сразу же скажут, что вы пошутили, и вернутся обратно. Они очень наглые, с ними надо быть очень строгими. Вам нужно быть очень строгими со своими омрачениями и очень мягкими с живыми существами, а вы поступаете наоборот. С омрачениями вы поступаете очень мягко, а с другими людьми очень строго.

До свидания. Время закончилось. Увидимся с вами завтра. Не забывайте этого, думайте на эти темы, тогда ваш ум будет развиваться. Строго скажите, как президент, как царь в царстве своего ума, что вас, омрачения, с этого момента я увольняю со всех ответственных должностей. Я тоже так начинал. Далай-лама меня так учил и я решил для себя: с сегодняшнего дня я понял, что я не простой человек, у меня большая ответственность. Я царь и обладаю полной властью в моем уме и несу полную ответственность за него. Когда я слушал это учение Далай-ламы, у меня открылись глаза. Я никогда раньше не слышал такого, все, чему меня учили раньше – это были детские игры. Это очень интересно и все – правда. У меня есть власть и я должен меняться внутри, устроить хорошую систему. Поэтому мне неинтересно, кто американский президент, а кто российский президент. Мне интересна внутренняя система.

Затем я устранил негативные состояния, и когда они возвращались обратно, я был с ними строг, говорил: «Как вы можете возвращаться, я вас уже уволил с соответственных должностей». И спрашивал у позитивных состояний ума: «Почему вы не занимаете свои должности?» Они не занимали свои должности, потому что были слабыми, их никогда не кормили. Вы всю жизнь кормили омрачения, а не позитивные состояния, поэтому они не виноваты. Вы сами виноваты. Хорошо, я буду вас кормить, но вы иногда делайте свою работу. Это называется буддийской практикой. Буддийская практика – это не значит просто читать мантры и просить что-то у Будды. Перебирать четки, сидеть с закрытыми глазами, ничего не думать – это детская практика. Буддийская наука – это наука ума. Нужна мудрая визуализация, организующая в вашем уме отличную систему. Это называют буддийским учением.