

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть после долгого перерыва. Как обычно для того, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, мне со своей стороны, как духовному наставнику, очень важно породить правильную мотивацию. И я изо всех сил стараюсь породить правильную мотивацию, давать учение с чувствами любви и сострадания, без каких-либо мирских забот. А также передавать не то учение, которое вас интересует, а то, которое было бы полезно для вас. В этом моя ответственность.

И далее, с вашей стороны, поскольку хорошая здоровая мотивация не порождается у вас спонтанно, поскольку ваш ум очень привык к мирскому образу мышлению, то восемь мирских забот автоматически проявляются в вашем уме. И если вы получаете учение с такими мирскими заботами, то учение не будет для вас эффективным. Мирские заботы – это, например, получать учение ради похвалы, ради славы, репутации, ради временного счастья и ради накопления богатства, имущества. «Я послушаю учение геше Тинлея, из-за этого получу мудрость, и так смогу заработать больше денег», – вот так не надо думать. Если вы хотите зарабатывать деньги, то вы пришли в неподходящее место, вам нужно посещать другие места. Но с другой стороны я также не отрицаю ценность богатства и имущества. Вам необходимо богатство и имущество для выживания. Это очень важно. Какое бы духовное учение вы ни получили, никогда этого не отрицайте, иначе это сразу же приведет вас к проблемам. Но если вы станете очень независимыми, такими как Миларепа, тогда это нормально, вам уже не потребуется богатство и имущество. В противном случае ваша лень скажет вам: «Геше Тинлей говорит о духовном развитии, поэтому все, что нужно делать, это начитывать мантры». Но таким способом выстроить карьеру непросто, и заработать деньги таким способом также нелегко. Поэтому вы скажете: «А! Геше Тинлей сказал, что нужно медитировать, а работать не надо!» Это неправильно, я так не говорю. То, что я пытаюсь сказать, это то, что эти вещи – не самые главные. Если бы богатство и имущество были самыми главными в нашей жизни, если бы богатство и имущество решало все наши проблемы, тогда все богатые люди танцевали бы на улице. Но на самом деле они даже еще более несчастны. Поэтому очень ясно, что на деньги вы не можете купить всего, богатство и имущество не решают всех ваших проблем. Но они обладают определенной ценностью, поскольку защищают вас от крайних страданий. Это вам нужно понимать. И поэтому, чтобы не испытывать таких крайних видов страданий, очень важно не тратить все свои деньги, а иметь какие-то сбережения. Я смотрю на вас, русских людей – у вас завтра как последний день, сегодня вы все тратите. Это неправильно. С одной стороны в этом вы похожи на йогов, но я говорю вам: «Нет-нет. Йогини готовятся к будущей жизни. Вы к будущей жизни не готовы, и также вы не готовы к завтрашнему дню». Это похоже на йогина, но это не йогин. И поэтому для вас очень важно знать, как действовать в соответствии с вашей ситуацией.

Далее. Второе самое важное в вашей жизни – это здоровье вашего тела. И здесь тоже нужно сказать, что лишь очень немногие люди заботятся о здоровье своего тела. Доктора говорят очень много красивых слов, но я вижу, что они тоже не особо заботятся о своем здоровье. Они говорят, что не надо курить, а сами курят; говорят, что пить не надо, а сами пьют. Как будто чужое тело может заболеть, а его тело – из металла. Поэтому даже доктора, хотя обладают большим количеством информации, все равно не заботятся, как полагается, о здоровье своего тела. Когда они заболевают, вот тогда они начинают заботиться. Но тогда уже слишком поздно.

Далее. Третье, самое важное – это здоровый ум. Вы все до какого-то уровня понимаете, что здоровый ум очень важен. Если бы вы не понимали того, что здоровый ум важен для вас, то вы бы сюда не пришли. И здесь я рассказываю вам не о том, как сделать свое тело здоровым, и также не о том, как обрести богатство и имущество, а главным образом все мои советы направлены на то, как обрести здоровье ума. И поскольку вас интересует здоровый ум, то вы сюда пришли. Все Учение Будды предназначено для укрощения ума, для того, чтобы

сделать свой ум безупречно здоровым. В этом цель всего Учения Будды. И как только вы обретете такое состояние ума, то все остальные проблемы будут решены полностью. Вы не сможете найти ни одного такого примера, чтобы человек полностью укротил свой ум, обрел безупречно здоровый ум, но при этом у него оставались бы какие-то проблемы. Это невозможно. Но до тех пор, пока ум болен болезнью омрачений, я могу сказать, что, какими бы богатыми вы ни стали, все равно это природа страдания. Это я могу говорить стопроцентно. Это логика. Это называется «буддийской железной логикой». Если вы покажете мне, хотя бы, один пример человека с больным умом, но очень счастливого, тогда я скажу: «Всё. Учение Будды, до свидания. Это неправда. Это не истинное учение». Если вы найдете, хотя бы, один такой пример, тогда Учение Будды – это неправда. Также, если вы найдете, хотя бы, одного человека с полностью здоровым умом, но у которого много проблем: он спать не может, говорит: «Ах!» – тогда я также скажу, что буддийское учение – не истинное. Но, наоборот, когда вы исследуете, вам становится все более и более ясно – невозможно, чтобы какой-то человек обладал безупречно здоровым умом и у него оставались бы проблемы. И также невозможно, чтобы люди с больным умом обретали безупречное счастье. Оба варианта невозможны.

Самое главное учение – это учение о тренировке ума. Это очень важно. Почему нам необходимо тренировать свой ум? Потому что, если мы не тренируем свой ум, то у него сохраняется очень много таких неправильных, дурных привычек. Из-за старых примитивных плохих привычек вы сами несчастливы и другим не даете счастья. Поэтому надо тренироваться. А если вы натренируете свой ум, тогда здоровый образ мышления будет спонтанно проявляться в любой ситуации. Это очень интересно. Если на вас кто-то будет злиться, произносить какие-то грубые слова, то в ответ у вас вовсе не будет никакого гнева, наоборот, вы будете испытывать сострадание. Вы можете подумать: «Ну, как же такое возможно?» Например, я скажу вам, что кто-то может печатать на компьютере, не глядя на клавиатуру, и если вы не знаете механизма, то вы тоже удивитесь: «Как же это возможно?» Вы можете в это поверить, но если в Тибете, в долине, тибетцам, у которых нет компьютера, я скажу, что в России есть мужчина (или даже женщина), которые, не глядя на клавиатуру, печатают, они скажут: «Это невозможно. Как можно печатать не глядя?» Все это благодаря тренировке. Сначала пальцы не могут печатать, но через тренировку начинают печатать все быстрее и быстрее. Потом вообще можно даже петь песню и печатать. Они поют и печатают, не глядя на клавиатуру, и в этом нет чудес. Почему? Потому что они закладывают хороший фундамент, хорошую стратегию. Тренер им говорит: «Такие-то пальцы печатают такие-то буквы». Там есть определенная система. Потом вы постоянно тренируетесь, и однажды сможете, не глядя, печатать, благодаря этой системе. Точно также я могу сказать в отношении тренировки ума. Например, если я скажу, что на такого-то человека кто-то злится, ругает его, а тот в ответ не испытывает никакого гнева, а наоборот испытывает сострадание, вы подумаете: «Как же такое возможно?» Но благодаря тренировке возможно все!

Однажды Будда находился в группе монахов. Внезапно подошел один человек, очень обеспокоенный в уме. Он был очень зол на Будду и плюнул Будде в лицо. А Будда был очень спокоен и спросил: «И что дальше?» Тот был просто в шоке. Этот человек подумал: «Если я такое сделаю с другим человеком, то он, либо очень сильно разозлится, либо убежит от меня сразу же, а как отреагировал Будда? Это просто удивительно». Но в этот момент разозлился Ананда. Он подумал: «Ну, это уже слишком! Он плюнул в лицо нашего Духовного Наставника! Если я не остановлю его, он потом снова будет так поступать». Это мирской образ мышления. Когда Ананда разозлился, Будда сказал: «Ананда, он меня не огорчил. Ты меня огорчил. Он меня не знает. У него просто была какая-то концепция в отношении меня в своем уме, потому, что он слышал что-то от других людей. Так бывает иногда. Вы слушаете, и потом развиваете определенную концепцию. То есть он плюнул в

эту концепцию, а не в меня. Поскольку он меня не знает, он впервые меня видит. Ты, Ананда, меня хорошо знаешь, уже давно получаешь от меня учение. Как же ты мог так отреагировать?» А тот человек был просто поражен. Он немного испугался и ушел. На следующий день он снова пришел к Будде с сожалением, поклонился к ногам Будды и сказал: «Пожалуйста, простите меня!» А Будда сказал: «Как же я могу простить тебя? У меня нет на тебя никакой обиды». Далее Будда сказал: «Тот человек, в которого ты плюнул вчера, уже исчез, а сегодня существует другой, новый человек. И тот человек, который вчера в меня плюнул, это тоже не ты. Тот был очень разгневан, а ты пришел с сожалением. Это два разных человека».

Здесь вам нужно обрести более логичное понимание, иначе будет противоречие. Иначе, если вы создавали причины в прошлой жизни, то, как же вы можете обрести результат в этой жизни? Ведь это два разных человека. То есть кто-то один создал причины, а другой получил результат. Это два разных человека. Но здесь вам нужно понимать, что с точки зрения потока ума, такой продолжительности ума, это один и тот же человек. Нужно сказать, что вчерашнее «я» и сегодняшнее «я» одинаково с точки зрения вот этого потока, такой длительности, но с точки зрения сущности это два разных объекта. Один уже исчез. Ученые знают, что в теле большое количество частиц меняется каждое мгновение. Они говорят, что за пять лет в теле меняются полностью все мельчайшие частицы, все клетки и не остается ни одной старой клетки. Поэтому думать так, что вчерашнее «я» и сегодняшнее «я» совершенно едино, одинаково по сути – это ошибка. Но с точки зрения потока это не ошибка, это действительно «я». А с точки зрения сущности, это разные сущности. Тогда противоречия нет. Далее этот человек стал учеником Будды.

А как мы поступаем? В повседневной жизни на любую ситуацию мы смотрим с эгоистичной точки зрения. И из-за этой эгоистичной точки зрения все омрачения – гнев, зависть и так далее, возникают спонтанно. Даже если вы сталкиваетесь с маленьким плохим условием, сразу же проявляются все эти омрачения. Если вы очень эгоистичны, и кто-то захочет вас порадовать, то у него это не получится. Например, мужчина хочет своей подруге поднять настроение, и думает: «Что мне сделать, чтобы у моей подруги было хорошее настроение?» Потом он говорит: «Твое лицо очень красиво!» Если у нее ум ненормальный, то она подумает: «А?! Лицо? Это означает, что мои волосы некрасивые». Поэтому она говорит: «Ты хочешь сказать, что моя фигура некрасивая?» Он говорит: «Нет-нет» – «Нет, всё. Ты сказал, что мое лицо красивое. Это значит, что мое тело некрасивое, мои волосы некрасивые. Всё. Я с тобой разговаривать не буду». Это больной ум. Кто-то может стараться как-то порадовать вас, будет произносить комплименты, но если ваш ум настолько нездоровый, настолько больной, то даже это вас огорчит.

Вначале ваш ум надо чуть-чуть лечить. Я честно говорю. Сейчас не думайте о состоянии будды или о нирване. Это далеко. Надо делать свой ум чуть-чуть нормальным, и тогда уже в этой жизни вы будете очень счастливы. Ради этой жизни вам нужен чуть-чуть нормальный ум. Тогда вы будете спокойны. Вы на пустом месте не будете создавать проблем. Я посмотрел проект «Дом 2». Для меня все это учение. Там у людей есть дом, еда, одежда, всё есть. Я подумал: «Как эти люди могут быть несчастливymi?» Я посмотрел, посмотрел: потихонечку-потихонечку они становятся все хуже и хуже. Потому что их ум ненормальный. На пустом месте они находят какую-то причину, а потом плачут. Мужчины плачут, женщины плачут, кричат. Вот это больной ум. Поэтому, когда сейчас вы слушаете философию, не думайте, что вы это делаете, чтобы далее медитировать и стать йогой. Думайте так, что вы слушаете учение, чтобы сделать свой ум более нормальным. Чуть-чуть нормальным.

В настоящий момент я могу сказать вам, что вы на восемьдесят процентов ненормальные. Это мой диагноз для вас. И при этом я могу сказать, что я достаточно мягок с вами. Если бы это был другой йогин, очень прямой человек (не такой, как я), он бы сказал еще строже. Йогини очень прямые. Я чуть-чуть гибкий. Я знаю, что вы слабые. Поэтому такой йогин, если вы его спросите: «Правда, что сказал геше Тинлей?» – он скажет: «Нет. Геше Тинлей был очень мягок с вами. Вы на девяносто процентов ненормальные». И если вы спросите: «Почему?» – то он скажет: «В течение дня, сколько нездоровых состояний ума у вас порождается?» Сами проверьте – сколько у вас порождается здоровых состояний ума, и сколько нездоровых? И тогда сами увидите, что двадцать процентов здоровых состояний ума – это для вас слишком много! Это преувеличение. Может быть, хороших, здоровых состояний ума у вас порождается десять процентов, а иногда весь день вы можете провести в полностью ненормальном состоянии. Иногда бывает, что некоторые женщины всю ночь не спят, думают: «Он так сказал. Они так сказали. Что мне делать? Как ответить?» Она думает, всю ночь не спит, из ушей дым идет, глаза красные, и так становится злым духом. Это настоящий злой дух в вашем доме. Это самое страшное. Злой дух с кладбища не очень опасен. Нет ни одной такой истории, чтобы в Новосибирске к кому-то в дом пришел злой дух с кладбища и сломал бы телевизор, перебил бы все стаканы. Нет. Но каждый вечер внутренний злой дух очень много бьет стаканов и тарелок. Телевизор ломает. Если вы установите камеру в каждый дом, то увидите, что каждую ночь везде это происходит, потому что ум ненормальный. Поэтому я говорю: не ради духовных реализаций, а ради счастья даже в этой жизни, делайте свой ум чуть-чуть нормальным, чуть-чуть здоровым. Тогда сразу в семье будет гармония. Тогда со всеми друзьями будет гармония. И внутри вашего ума будет гармония, а когда в уме гармония, баланс, то тело тоже будет в гармонии, в балансе. Наука тоже доказала, что если у человека здоровый ум, развиты любовь и сострадание, если он думает правильно, то у него автоматически все органы работают правильно. А у человека, который быстро злится, который подвержен стрессам, депрессии, который плохо думает о других людях, у которого нет доброй памяти, который всегда думает негативно, – у такого человека большая вероятность болезней сердца, легких, других органов. Все болеть будет. Это научно доказано.

В первую очередь я буду говорить с точки зрения этой нашей жизни, а далее также мы рассмотрим эту ситуацию с точки зрения будущей жизни. С точки зрения этой жизни здоровый ум очень важен. В особенности лучшее антикризисное средство – это здоровый ум. Государство всегда говорит, что надо помогать народу, надо научить людей антикризисным мерам. Это здоровый ум. Делайте свой ум здоровым, и вы будете довольствоваться тем, что у вас есть. Когда вы будете довольствоваться тем, что у вас есть, хлеб всегда будет, картошка будет. Чуть-чуть меньше будете кушать, и будете меньше болеть. Тогда, зачем вам много всего надо? Это антикризисная мера.

Теперь тренировка ума. Вам нужно понимать, что тренировка ума включает в себе все аспекты буддийской практики. Нет ни одной такой практики, которая не входила бы в тренировку ума. Вся формальная практика, вся неформальная практика, вся сутра и тантра – это тренировка ума. Поэтому медитация и развитие однонаправленной концентрации – это лишь одна часть тренировки ума. Развитие терпения, энтузиазма – это тоже одна из частей практики. И в первую очередь нам необходимо обрести представление о полном механизме тренировки ума.

В этот раз я хотел бы рассказать вам об общем механизме того, как тренировать свой ум. И также я хотел бы удостовериться, что во время передачи учения это учение не оставалось бы для вас просто информацией, а чтобы благодаря нему также происходило определенное лечение вашего ума. Я знаю, что если я просто дам вам лекарство и уйду, то это лекарство вы не будете принимать. Поэтому во время даяния учения я специально толкаю его в ваш рот. Но некоторые мои ученики (я знаю), даже если я толкаю лекарство в их рот, они еще и

не проглатывают его. Мне, наверное, палкой нужно толкать его вниз, тогда будет результат. Я вижу, что вы, русские люди, если вас не толкать, лучше не становитесь. Все, я понял – русских людей надо толкать. Если просто мягко просить: «Пожалуйста, примите лекарство», – вы никогда не будете его принимать. Это ваш характер. Сейчас я знаю характер русских. Вас надо толкать. Поэтому я буду с вами довольно строг и это очень важно. В действительности, чем строже с вами духовный наставник, тем лучше для вас. Я не могу быть с вами слишком строг, потому что с одной стороны я знаю, что вас нужно подталкивать, но с другой стороны я также знаю, что вы слабые и можете нарушить преданность Учителю, неправильно поймете. Поэтому мне необходим срединный путь.

В первую очередь я хотел бы вам объяснить, что главная причина, по которой мы страдаем в сансаре, это неведение. Устранить неведение очень трудно. Вы не сможете сделать это сразу же, мгновенно. Но здесь есть не только неведение. Существует также и другой фактор. Главное – это неведение, непонимание абсолютной природы феноменов. Но в дополнение к этому есть также и другой фактор – можно говорить так, что мы потерялись в «лесу сансары». И с умом, который подобен «лесу сансары», мы сами подобны ребенку. Мы не знаем, какие плоды следует есть, а какие плоды не следует есть, и так вы едите любые плоды, которые находите. В особенности, чаще всего вы едите ядовитые плоды. И из-за этого у вас возникает множество проблем – так, из ничего, на пустом месте.

Что касается проблем со здоровьем, всевозможных трагедий и так далее, то эти проблемы не созданы вашим умом. Но кроме них существует также большое количество проблем, которые вы создаете своим умом. Я имею в виду прямую причину. То есть, всё связано с умом, но сейчас речь идет о прямых причинах. На пустом месте из-за странных мыслей вы создаете проблемы, а потом плачете и спрашиваете: «Как это решить?» Все это можно решить за одну секунду. Все ваши проблемы, большинство ваших проблем вы создали на пустом месте из-за неправильных мыслей. Их можно решить за одну секунду. И поэтому я могу сказать, что тренировка ума устранит большинство таких проблем. А что касается проблем, которые возникают в силу проявления кармы, то есть ваши болезни, всевозможные трагедии, то вы также можете превратить их в развитие вашего ума посредством тренировки ума. И поэтому тренировать свой ум очень и очень важно.

Что означает эта аналогия с «лесом сансары»? То, что вы – «дети» и не знаете, какие плоды следует есть, а какие есть не следует, и это означает, что вы подобны ребенку и не знаете, какие состояния ума следует использовать, а какие состояния ума не следует использовать. Вы используете любые мысли, приходящие на ум, и сразу же гонитесь за ними. Вы не исследуете свое состояние ума – здоровое оно или нездоровое, позитивное или негативное. Также вы не знаете в отношении позитивных и негативных состояний ума, в чем их функция, какова их причина, какова их сущность. Вы этого не анализируете, не исследуете. А я, благодаря доброте моего Духовного Наставника, знаю об этих вещах. Я имею о них очень ясное представление, и также проанализировал эти вещи и обрел сильную убежденность в том, например, что такое негативные состояния ума, какова их функция, какова их причина и какова их сущность.

Поэтому, когда возникает негативная мысль, я сразу же вижу ее как яд, как нечто вредное. И вместо того, чтобы ее использовать, я сразу же отбрасываю ее, пока она мне не навредила. Поэтому в повседневной жизни чаще всего мой ум остается в покое. Это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов, такое возможно. Нирвану я до сих пор не переживал и поэтому не могу сказать, существует нирвана или не существует. Я знаю, что такое существует, но сам я этого не переживал. Но я знаю, что если омрачений становится немного меньше, то ум становится очень счастливым. А если я устраню все омрачения, то здесь, используя подход математики и физики, можно понять, что ум станет совершенно здоровым и безупречно счастливым. Это логика. Поэтому стопроцентно нирвана

существует. Это я могу понять логически, но личного опыта у меня нет. Поэтому, если говорить о немного здоровом уме, до какой-то степени здоровом уме в этой жизни, то с таким умом, стоит вам только голову положить на подушку, вы сразу же заснете.

Я расскажу вам, как обрести такое состояние ума. Я в своей жизни никогда не принимал снотворное. И сказать вам по правде, я не знаю, что такое депрессия. Люди ко мне подходят и говорят: «Геше-ла, у меня депрессия». А я все еще не знаю точно, что такое депрессия. Наверное, это такое очень несчастливое состояние ума, но точно я сказать не могу. Вам нужно понимать, что депрессия – это признак того, что ваш ум очень нездоров. Но если депрессия возникает из-за какой-то болезни в вашем теле, то это немного другой случай. В тибетской медицине говорится о «хи» – энергии ветра, когда она поднимается и возникает депрессия, это немного другой случай. В противном случае, если депрессия возникает из-за вашего нездорового мышления, то это проблема, которая создана вашим собственным умом. Поэтому вам нужно знать, что вы на восемьдесят процентов шизофреники. Если бы вы были на сто процентов шизофрениками, то вам нужно было бы лежать в больнице. Я бы ничем не мог вам помочь. А почему вы являетесь шизофрениками на восемьдесят процентов? Потому что сейчас, когда я на вас смотрю, вы представляете собой какую-то одну личность. Вы все здесь хорошие, добрые. Это одна личность. Затем, когда вы уйдете отсюда и встретите какое-то плохое условие, если в этот момент я вдруг вас увижу, то я скажу, что это совершенно другой человек, не тот, который сидел на учении. Совсем другой человек. Вы двуличны. Это правда. У вас есть две такие личности. В буддизме говорится, что одна из таких личностей – это ваша природа, а другая личность не относится к вашей природе, она временна. Поэтому для вас возможно быть всегда одной личностью. В буддизме говорится, что если у вас такое раздвоение личности из-за негативных состояний ума, то это временное явление. Что касается благих качеств личности, то они присутствуют в природе ума, а негативные состояния ума не относятся к природе ума.

А теперь, чтобы заниматься тренировкой ума, в первую очередь очень важно проанализировать ваши негативные состояния ума, которые вы все время используете. До тех пор, пока у вас не разовьется убежденность, вам нужно продолжать проводить такой анализ негативных состояний ума и рассматривать, какова их причина, сущность и функция. Это очень важно. Например, если вы хотите купить автомобиль, то сначала вы анализируете этот вопрос. Если вы решили купить автомобиль, то вы день и ночь анализируете, спрашиваете у других: «Что вы думаете о "Хёндай"?» – «О, нет. "Хёндай" – это нехорошо». Потом вы анализируете, какой размер хороший. Вы все анализируете. Какая компания, какие запчасти. Можно ли купить дешево запчасти. Вы делаете полный анализ. Это тоже полезно. Если перед тем, как купить автомобиль, вы сделали такой полный анализ, то вы будете меньше сожалеть. Если же вы не делали такой полный анализ, просто один человек вам сказал: «Китайские машины очень дешевые, очень хорошие», и вы сразу же купили, то потом продать не сможете. Вы это знаете. Поэтому в то, что люди говорят, вы сразу же не верите. Вы делаете анализ на основе своего опыта. Это правильно. Для мелких-мелких вещей вы делаете такой подробный анализ, слишком много думаете, всю ночь не спите, но что касается главных вещей, то вы вообще о них не думаете. Это ошибка. С этого момента не думайте, что покупка автомобиля – это очень важное дело в вашей жизни. Это не так важно для вашей жизни. И поиск себе спутника жизни – это тоже не самое главное в вашей жизни. Если у вас есть спутник жизни, то это хорошо, а если нет, то еще лучше. Но со здоровым умом не так: если он у вас есть, то это очень хорошо, а если нет, то это кошмар! А в отношении остального, если есть – хорошо, а нет – ничего страшного. Поэтому вы говорите: «Это для меня самое важное! И поэтому, вместо того, чтобы исследовать какие-то другие вещи, я хотел бы исследовать ум, чтобы обрести такой чистый источник, и знать об этом все детально. Я не хочу верить во что-то сразу же, я хотел бы проанализировать, найти чистый источник».

Это первый и очень важный подход в вашей жизни, очень важная стратегия для вашей жизни. Это гораздо важнее, чем просто услышать несколько слов и сразу же сесть медитировать. Это было бы неправильно. Русские от слов «медитация» сходят с ума. Что такое «медитация»? Если я спрошу вас, что такое «медитация», то у вас будет какое-то странное представление о медитации. Вы не сможете даже точно сказать, что означает это слово «медитация». Я тоже не очень хорошо это знаю. На самом деле, на тибетском языке это называется «гом». А «гом» означает «освоение», «привыкание». Приучение своего ума к позитивному образу мышления называется «медитацией». И для этого не обязательно сидеть в строгой позе. Когда вы слышите о медитации, то для вас это слово связано с определенной строгой позой, когда глаза закрыты, все окна закрыты, разговаривать нельзя, кушать нельзя. Тогда вы говорите: «Я занимаюсь святой медитацией. Не мешайте мне. Сейчас у меня будет особый контакт. Потом я буду решать все вопросы. Какой вопрос ты задал? Хорошо. Через медитацию я найду ответ. Потом я тебе расскажу». Он говорит: «Это правда?» – «Да-да. Сейчас я найду ответ». Все это ерунда. Вот так русские люди любят говорить. Потом три-четыре часа так сидят. Это просто самоистязание. Я два года назад был в Варанаси, делал обхождение вокруг ступы и увидел там одного мужчину, который сидел в строгой позе для медитации. Я посмотрел – два часа прошло, как он сидел в позе медитации. Мы там ходили, молитвы читали. Потом я опять круг сделал. Три часа прошло, а он все еще так сидел. Я подумал: «Наверное, это должен быть русский». И, правда, оказалось, что это был русский. Он говорил своим друзьям: «О! Какая энергия! Рядом со ступой у меня все тело горело. Отсюда чакра открылась». Вот такой разговор. Это русская медитация. Тогда голова будет ненормальной. В буддизме нет такой мистической медитации.

Медитация – это очень просто, это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Почему вам необходимо приучать свой ум к позитивному образу мышления? Потому что наш ум все время привыкает к негативному образу мышления. Поэтому, чтобы устранить такой неверный образ мышления, вам необходимо развивать позитивный образ мышления. Это называется «медитацией». Например, у себя дома вы занимаетесь негативной медитацией, при этом не сидя в особой позе. Вы являетесь профессиональными практиками в области негативной медитации. Если я прошу вас медитировать, то вы говорите: «Геше-ла, у меня нет времени». У вас нет времени, надо работать. С работы приходите, дома еду надо готовить, что-то делать. Времени нет. Но когда речь идет о негативной медитации, то у вас всегда есть время для такой медитации. Иногда вы всю ночь медитируете. Наутро глаза красные, большие, но всю эту ночь вы медитировали.

Например, вы смотрите телевизор, в это время к вам подходит какой-то человек и говорит: «Таня про тебя сказала то-то и то-то». У вас сразу же включается медитация. Телевизора вы не видите. У вас есть такое умение. Вы телевизора не видите. Ваш ум выключает телевизор, поэтому вы телевизора не видите. Детей вы тоже «выключаете», детей тоже нет. Дети бегают или не бегают, разницы нет. Вы не говорите: «Дети не мешайте. Я медитирую на гнев. Вы мне мешаете». Вы этого не говорите. Даже детей не видите, ничего не видите. Вы думаете: «Ага. Таня два года назад так сказала. Три года назад так сказала. Ага, в это время Таня и Люба вместе. Это значит, что Люба тоже меня не любит. Какая Люба неблагодарная! Я дала ей самую последнюю мою футболку. Она это забыла». Вот такую медитацию вы делаете. Потом приходят реализации. Вы достигаете реализации: ваше лицо краснеет, из ушей дым идет. Это негативная медитация. Как вы получаете реализации от негативной медитации, точно так же можно получить реализацию от позитивной медитации. Это называется «медитацией». Ничего особого в этом слове нет. Медитация – это привыкание вашего ума к позитивному образу мышления, к здоровому образу мышления. Это называется «медитация». Не обязательно сидеть в строгой позе. Я иногда смотрю телевизор,

и когда я вижу там чьи-то страдания, то у меня автоматически выключается телевизор. Потом я больше телевизор не вижу. Больше детей не вижу. Я думаю: «Из-за этой одной маленькой причины, сколько живых существ так страдает! Они мало помогают друг другу. У них и так много проблем, но еще другие люди из-за эгоизма используют этих людей ради своей выгоды. Животные в нашем мире так страдают! Вы посмотрите – человек их кушает, воспринимает как еду». Вот так. Потом сила ума развивается.

Старайтесь научиться такому, и тогда, если, смотря телевизор, вы можете заниматься негативной медитацией, почему же вы так же не сможете заниматься и позитивной медитацией? Это тот же процесс. Когда вы думаете о позитивных вещах, когда развиваете сильные любовь и сострадание, ваше лицо красным не будет, лицо засияет. Из ушей дым не пойдет. От позитивного состояния ума появляются особые энергии, которые сразу же чувствуют животные, живущие в вашем доме. Кошки очень умные. Они чувствуют, когда приходят такие энергии, они сразу же рядом садятся. Это им полезно. Поэтому в доме это называется «позитивная атмосфера». Это стопроцентно существует.

Поэтому вам нужно понимать, что медитация не имеет никакого отношения к чему-то мистическому, а это приучение своего ума к позитивному образу мышления. А что касается приучения своего ума к позитивному образу мышления, то здесь существуют разные уровни такого приучения: посредством однонаправленной концентрации и посредством аналитической медитации. Все это медитация и это способы приучения своего ума к позитивному образу мышления. Чтобы заниматься медитацией, в первую очередь вам необходимо обрести понимание базовых понятий: в чем состоит причина, сущность и функция негативных состояний ума, а также в чем причина, сущность и функция позитивных состояний ума.

И когда вы обретете убежденность в этом, какая ваша вторая работа? Это свершить революцию в своем уме. В царстве своего ума вы являетесь царем, и у вас есть вся необходимая власть для изменения системы в этом царстве. Такой власти – произвести изменения в вашем уме, нет даже у Будды. Если бы у Будды была такая власть, такая сила, то он щелкнул бы пальцами и сразу же сделал ваш ум совершенно здоровым. Поэтому Будда говорил: «Я могу указать вам путь, но освобождение зависит от вас». Вы обладаете невероятным потенциалом и невероятной властью в царстве своего ума – вы являетесь царем в этом царстве, вы как президент Путин. В царстве своего ума вы подобны президенту Путину, вы можете произвести любые изменения в этом царстве и устранить любых министров. Но вы этого не делаете. Вы ленивые цари. Вы хотите создавать что-то во внешнем мире. И все время жалуетесь, что вам не хватает силы. Это очень большая ошибка. Поэтому второй шаг – это произвести революцию в своем уме, изменить систему, сделать систему ума безупречной. В этом цель медитации.

Медитация – это непросто. Когда вы сидите в позе для медитации и ни о чем не думаете, это не медитация. Например, если вы проверите в интернете, что говорят о медитации некоторые современные люди, то вы увидите, что некоторые из них говорят, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума: «Медитация – это когда вы находитесь в состоянии отсутствия действий тела, речи и ума, ум становится спокойным – это нирвана». Все это ерунда. Где ваша логика? Вы, русские люди, обладаете очень хорошим умом, как вы можете так быстро верить во все это? Если я вам так скажу, вы сразу поверите: «Геше Тинлей так сказал. Наверное, это так». Не надо верить. Даже Будда сказал: «Даже моим словам не верьте». Анализировать надо – логически это правильно или неправильно? Тогда никто не сможет вас обмануть. Если люди вас обманывают, то в первую очередь вы сами виноваты. Вы сами не анализируете, а потом говорите: «Он меня обманул». Нет. Вы сами виноваты. Если бы бездействие тела, речи и ума являлось медитацией, то каждую ночь по



восемь часов мы пребываем в таком состоянии бездействия тела, речи и ума. И тогда наутро после пробуждения мы должны бы достичь очень высоких реализаций. Отсутствие действий – тело ничего не делает, рот закрыт, глаза закрыты, ум ни о чем не думает, спит – это отсутствие действий. Просто отсутствие действий – это не реализация, это не медитация, это ерунда. Медитация – это когда вы создаете в уме безупречную систему с помощью аналитической медитации, с помощью однонаправленной концентрации. Таким образом, когда вы используете техники, передаваемые в сутрах, и техники, используемые в тантрах, так вы создаете безупречную систему, и это называется «медитация». Здесь не должно быть какой-то одной техники, поскольку существует большое многообразие разных техник, и некоторые из них вам использовать слишком рано.

Поэтому в первую очередь очень важно найти подлинного духовного наставника. Лама Цонкапа говорил: «Если вы полагаетесь на духовного наставника, который обладает очень незначительными знаниями Дхармы, хотя он скромный, вы останетесь таким же, как он, с очень маленькими знаниями Дхармы. Также вы можете встретить учителя, который обладает большим количеством информации по сутре и тантре, но сам при этом не живет в соответствии с этим учением, говорит одно, а в настоящей жизни поступает по-другому. Например, учитель говорит, что не надо злиться, но сам из-за маленькой причины злится. Также он очень любит деньги, ни одной копейки не хочет отдать. Такой учитель вам тоже не нужен, если вы положитесь на такого духовного наставника, то подобно ему, вы сами останетесь таким «сухим» болтуном. Вы будете говорить о тантре, ясном свете, иллюзорном теле, но в действительности не будете обладать даже фундаментом. У вас не будет самого фундамента. Поэтому лама Цонкапа говорил, что вам необходимо найти такого духовного наставника, который сам обладает полным знанием сутры и тантры и также живет в соответствии с этим учением. Если у него нет всех реализаций наивысшего уровня, то, как минимум, какие-то реализации у него должны быть. Если вас кто-то учит без реализаций, то это просто пустые слова, эти слова не повлияют на ваш ум, не смогут тронуть ваш ум. Когда я слушаю учение Далай-ламы о бодхичитте, любые слова меня трогают, я не могу сдерживать слез. А слова некоторых других учителей, которые говорят о бодхичитте, не так эффективны. Но когда другие учителя говорят с большим чувством, то это совсем другое. И поэтому, если вы найдете такого духовного наставника, то тем самым заложите очень важную стратегию для дальнейшего развития своего ума.

Сейчас я дам вам объяснения в отношении негативных состояний ума – это ваш объект медитации. Это означает, что для вас это объект анализа в повседневной жизни. Формально или неформально анализируйте так свои негативные состояния ума. Вам нужно понимать, что у вас в уме есть очень много негативных состояний. Например, гнев, зависть, высокомерие, привязанность, жадность, безнравственность, неблагодарность. Много таких негативных состояний ума. Все это негативные состояния ума. Мы их используем. Мы думаем, что они принесут нам счастье. Почему мы так думаем? Из-за привычки. А кто вам сказал, что вам нужно использовать эти негативные состояния ума, что они будут полезными для вас? Никто вам этого не говорил. По привычке бесчисленное количество жизней мы использовали эти негативные состояния ума и никогда не проверяли, полезны они для нас или не полезны. И премьер-министр всех этих негативных состояний ума – это эгоистичный ум, его мы используем все время. Этот эгоистичный ум занял пост премьер-министра в царстве нашего ума. Посмотрите на все важные посты в царстве вашего ума. Они заняты негативными состояниями ума. Как в этом случае царство вашего ума может быть счастливым? Там система неправильная. До тех пор, пока вы это не уберете, в царстве вашего ума не будет нормальной, справедливой системы. А когда нет справедливости, то там царит беззаконие, и поэтому там нет счастья, нет гармонии. Когда система правильная – все живут согласно закону кармы. А когда все по закону кармы, то гармония, мир сами по себе придут. Это настоящая теория. Вы знаете, что в любой стране, если премьер-министр

неправильный, очень эгоистичный, то из-за этого народ не будет счастливым. Если вы хотите, чтобы в стране все было хорошо, то для этого нужен хороший премьер-министр. Это все очень похоже. И здесь вы являетесь Владимиром Путиным.

Итак, вы являетесь Владимиром Путиным в царстве своего ума, и я спрашиваю у вас: «Почему вы не измените внутреннюю систему? Вы обладаете невероятной властью!» Раньше вы мне говорили: «Геше-ла, если у меня будет власть, то я так буду, так буду». Это болтовня. У вас есть это. У вас есть власть над своим умом. Почему вы ничего не делаете? Здесь, внутри вашего ума у вас есть такая власть, которой нет даже у Будды. Будда не может изменить ни одного вашего негативного состояния ума. А вы можете. Вы можете уйти отсюда, вы можете меняться. Но почему вы этого не делаете? Потому что вы об этом даже не думаете. Вы привыкли к медитации на негативные темы. И ваш эгоистичный ум и остальные негативные состояния ума изо всех сил стараются сделать так, чтобы вы не получили даже этого учения. Они говорят: «Скоро придет геше Тинлей. Он что-то скажет, наверное, внутренняя революция будет». Поэтому это ФСБ не пускает вас слушать это учение. Но все равно вы сюда пришли. Слава богу!

Если кто-то начнет говорить о практиках высокого уровня, о получении посвящений и так далее, то ваше эго сразу же скажет: «Иди, иди и получи это учение. Это очень хорошо». Потому что, когда вы получите посвящение, ваше эго скажет: «Всё. Я посвящение получил. Сейчас я йогин – необычный человек». Ваше эго и раньше было премьер-министром, а сейчас оно не только премьер-министр, но также и духовный лидер. Два лидера – мирской лидер и духовный лидер. Ваше эго скажет: «Как хорошо! Раньше я был только светским лидером. Сейчас не только это. Сейчас я даже духовный лидер, я тантрический йогин». Тантрическое посвящение не ради этого эго. Убирать это эго надо.

Чтобы вы смогли произвести изменения системы своего ума, в первую очередь мне необходимо доказать вам, насколько опасны те негативные состояния ума, которые в настоящий момент занимают ответственные должности в «царстве» вашего ума. Если вы логически поймете, что они очень опасны, тогда вы совершенно точно не захотите их использовать. Если по привычке такие мысли у вас возникнут, то вы сразу же скажете: «Нет-нет-нет. Мне достаточно проблем. Вы для меня создаете новые проблемы, еще худшие проблемы». Когда у вас проблемы, сразу приходят омрачения, они говорят: «Всё. Мы будем решать. Ты сиди спокойно. Мы все сами решим». Но они делают проблему только хуже. Из-за гнева, зависти они создают хитрые комбинации, но, в конце концов, будет только хуже. Поэтому скажите им: «У меня и так много проблем, вы, пожалуйста, мне не мешайте, я на вас полагаться не буду. Я буду полагаться на позитивные состояния ума». Это называется прибежищем. Раньше вы думали: «Что такое прибежище?» Прибежище – это не статуя, когда вы думаете: «Эта статуя особая. Она меня будет защищать». Это не буддийское прибежище. В буддийском прибежище главное – полагаться на внутреннюю силу, а внутренняя позитивная сила – это ваши хорошие качества ума. Ваши позитивные качества ума – это Дхарма, они у вас очень слабые, и вам необходимо их развивать. Это ваш объект прибежища. Именно на них вам нужно полагаться на сто процентов и это называется прибежищем.

Некоторые мои ученики утром говорят: «НАМО ГУРУБЭ НАМО БУДДАЯ НАМО ДХАРМАЯ НАМО САНГХАЯ». Они просто так прочитывают эти слова и думают: «Все. Прибежище закончил». А днем, когда они решают проблемы, то полагаются на гнев, зависть. Они не полагаются на позитивные состояния ума, а полагаются на негативные состояния ума. Где же ваше прибежище? Если вы полагаетесь на негативные состояния ума, то у вас нет прибежища. Если негативные состояния ума приходят из-за привычки, тогда это другое дело. Но если вы думаете, что с помощью негативных состояний ума вы можете

решить свои проблемы, тогда вы полагаетесь на негативные состояния ума. Если они возникают у вас просто в силу привычки, то есть вы знаете, что они не решают проблем, но из-за привычки они приходят, и вы говорите: «Нет-нет. Я не хочу», но они все равно приходят, тогда вы прибежище не нарушаете. Но если внутри вы думаете: «Все равно, используя хитрый путь, я смогу решить проблему, через путь обмана я смогу создать себе счастье», – вот в это время у вас нет прибежища. Здесь вы полагаетесь на злого духа. Это ваше состояние ума – злой дух. В конце концов, еще хуже будет. Поэтому ради вашего блага Будда говорит: «Полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху».

А что является внешней силой? Вы не можете сделать свой ум безупречно здоровым, полагаясь лишь на внутренние силы, поскольку внутри вы очень слабы. Поэтому нам необходимо полагаться на внешнюю надежную силу. А надежная внешняя сила – это не наше богатство и имущество, а это Будда, который полностью устранил все свои ограничения, реализовал весь благой потенциал ума и также испытывает к нам невероятное сострадание и любовь, заботится о нас больше, чем о себе. Это причины, по которым Будда является подходящим объектом для принятия прибежища. Это причина, по которой вы можете на сто процентов доверять ему. Поэтому мой Духовный Наставник мне говорил, что если вы полагаетесь на такой внешний объект как Будду, и на такой внутренний объект как Дхарму, то невозможно, чтобы они обманули вас. Солнце может погаснуть, океан может высохнуть, но эти объекты никогда вас не обманут. Они на сто процентов надежные. И если вы просто положитесь на них, то тем самым заложите очень важную стратегию. Например, если вы сами не можете нормально ходить, и полагаетесь при этом на отца и мать, то в этом случае вы сможете без проблем переехать из одного какого-то места в другое с их помощью, благодаря такой опоре.

Поэтому концепция прибежища – это очень непросто, это очень глубинное учение. Вы пока еще не понимаете, что такое прибежище. Когда вы сможете более глубоко понимать учение, вы подумаете: «В прибежище включено все Учение Будды». Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, то существует множество разных уровней Дхармы. Как же развить всю эту Дхарму? Это тоже прибежище. Реализовать весь потенциал и устранить все ограничения ради безупречного прибежища. Никогда не думайте, что тема «Прибежище» – это простое учение. Это очень глубинное учение. Все Учение Будды включено в него. Если у вас есть правильное прибежище, то вам ничто не навредит. Если вы полностью полагаетесь внутри на вашу силу доброты, а также на внешнюю силу Будды, божеств, и пойдете на кладбище, то ни один дух, который окажется рядом с вами, не сможет вам навредить. Тогда у вас никакого страха не будет. Это стопроцентно. В этом случае даже чудеса возможны. Когда у вас есть очень сильное прибежище, даже если в вас будут стрелять, пули не смогут пройти внутрь вас. Такие истории были. Если ваше прибежище невероятно сильное, то даже пули не смогут пробить ваше тело. Такие истории в прошлом тоже происходили. Это за пределами науки. Сейчас вернемся к нашей теме.

Здесь я не хотел бы передавать вам слишком много разнообразной информации, а хотел бы, чтобы вы смогли прочувствовать вкус того учения, которое я передаю, чтобы обрели переживание этого в повседневной жизни. И тогда на сто процентов, если за неделю не произойдет никаких изменений, лучше не ходите на мои учения. В этом случае мое учение неправильное или что-то не так с вами, и вам пока еще буддизм не поможет. Лучше пока отдыхайте, водку пейте, пиво пейте, купайтесь в море. Ничего страшного. Ни о ком плохо не говорите. Это лучше.

А теперь, как вам проводить такой анализ? Сейчас я говорю это вам как Владимиру Путину – царю в своем царстве. Вы слишком сильно доверяли негативным состояниям ума, которые занимали ответственные должности в царстве вашего ума. Но на самом деле все, что они

делают, направлено полностью против вас. Вы подумаете: «Ну, как же это возможно?» Сейчас я постараюсь доказать это вам. Например, если какие-то плоды или какую-то пищу, вы хотите исследовать на тему того, хорошая она или нет, то вам необходимо исследовать ее с точки зрения причины, сущности и функции. То есть не нужно использовать свой мирской образ мышления и просто говорить, что эта еда хорошая, потому, что она мне нравится. Это нелогично. Этот фрукт хороший, потому что он мне нравится или потому, что он имеет красивый цвет, или потому, что его моя подруга кушала. Это все нелогично. Настоящая логика того, хорошее это или не хорошее, заключается в анализе трех моментов: какова причина этого фрукта, какова сущность, и также, какова функция этого фрукта. После того, как вы покушаете этот фрукт, что изменится в вашем теле? Какова функция этого фрукта? Потом вы сможете сказать, хороший это фрукт или нет. Это логика, стопроцентная логика.

Итак, проведем анализ ваших негативных состояний ума, которые вы все время используете. Их причина – они возникают из ошибочных состояний ума. Если какое-то состояние ума возникает из ошибочного состояния ума, то, как же оно может быть полезным для вас? Сейчас вы можете задуматься: «Ну, почему же негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума?» В буддизме говорится, что когда возникает негативная эмоция, в этот момент у вас есть какое-то недопонимание и невозможно, чтобы на основе ясного понимания возникло негативное состояние ума. Это невозможно. Поэтому, когда вы злитесь, в этот момент вы не видите объект нормально – вы преувеличиваете объект, приходите к ошибочному выводу и из-за этого начинаете злиться. Например, если вы разлились, и я спрошу у вас: «Почему вы гневаетесь на этого человека?» – то вы скажете: «Геше-ла, у меня есть очень хорошие основания, чтобы разозлиться на него». Я спрошу у вас: «Хорошо. Назовите мне эти хорошие основания». Но, ни одного хорошего основания, почему вы злитесь на этого человека, нет. Вы просто придумали эти основания, но по-настоящему, ни одной веской причины нет. «Потому, что вчера она со мной не разговаривала», – но это тоже несерьезная причина. Она могла быть занята, у нее могла быть другая проблема. «Потому что она пошла вместе с человеком, которого я не люблю», – это тоже нелогично. Все ваши оправдания нелогичны. Где основа?

Вы не понимаете ясно всей ситуации, и поэтому у вас возникает гнев. Вы не понимаете всех взаимосвязей, взаимозависимостей и из-за этого вы злитесь. Например, если я ударю вас палкой, то вы не разозлитесь на палку. Почему? Если я ударю вас палкой и спрошу: «Что причинило вам боль?» Вы скажете: «Палка». Я скажу: «Тогда разозлитесь на эту палку». Вы скажете: «Нет. Я на нее не разозлюсь. Геше-ла, я не могу», – «Почему?» – «Потому что палку держите вы. Палка сама не виновата», – вы видите это ясно. Но, например, кошки этого не понимают. Если я палкой ударю кошку, то кошка укусит эту палку. И если я спрошу у кошки: «Почему ты разозлилась на эту палку?» Она скажет, что у нее есть очень хорошее основание злиться на эту палку. Кошки такие глупые, они думают, что у них есть хорошее основание злиться на палку. Почему? Кошка скажет: «Эта палка прямо здесь меня ударила! Она мне сделала больно, поэтому виновата палка. Поэтому я укусила палку. Я всегда буду кусать того, кто делает мне больно, я всегда буду кусать, я спрашивать его не буду». Это глупый ум, потому что он не понимает взаимосвязимости.

Вы немного лучше такой кошки, но все равно глупые. Вы не видите взаимосвязимости. Если кто-то будет груб с вами, то вы сразу же злитесь на этого человека. Почему? Вы говорите: «Этот человек меня разозлил. Он плохо обо мне сказал. Он виноват». Но он не виноват. Он подобен палке – им орудуяют его омрачения, и он является первой жертвой своих омрачений, а вы – вторая жертва. Вы этого не видите. Также вы не видите, в какой ситуации находится этот человек, а Будда видит это очень ясно. Поэтому, когда однажды какой-то человек плюнул в лицо Будде, то Будда спросил его: «И что дальше?» Он захотел дальше выслушать его, понять его эмоции, чувства. Вообще Будда думал: «Как жалко. Он

такой несчастливый. Он как-то неправильно меня понял. Ему что-то сказали обо мне неправильно, и он думает, что я – источник его страданий. Я далеко не его источник страданий. Я хочу ему помочь, но он сейчас ненормальный, потому что у него неправильный образ мыслей». Поэтому у Будды не то, что гнев, у Будды возрастают к такому человеку сильная любовь и сострадание. Вы тоже так можете. Это очень важный механизм, который вам нужно понимать. И поэтому, если вы хотите разозлиться, то злитесь на гнев этого человека, а не на самого человека. Этот гнев нарушает его спокойствие, и вам он тоже мешает. Надо убирать его гнев. Как можно убрать гнев? Через любовь. Если вы по-настоящему хотите устранить гнев у этого человека, то вам нужно залить его водой любви и сострадания, а не добавлять в него огонь гнева.

Поэтому, когда муж злится, всегда говорите: «Дорогой мой». Не рычите в ответ, как кошка или собака. Он сразу успокоится. С мужчиной это легко. Женщине не так трудно, когда мужчина злится, жена говорит: «Дорогой, чего ты хочешь? Сейчас я дам тебе чай, кофе!» Он сразу успокоится. Если он злится: «Рры», и вы тоже злитесь, говорите: «Рры. Я тоже не хуже. Если ты тигр, то я тигрица», – то это неправильно. Это просто. Сразу в семье будет гармония, спокойствие. Что вы обещали? В трудное время всегда быть вместе. Что это за трудное время? Когда ваш спутник жизни находится под влиянием омрачений, вот это самое трудное время. Если в это время вы с ним даже не разговариваете, то это неправильно. Именно в это время нужно больше внимания, больше заботы. Но не нужно портить этого человека. Вам нужно быть таким умелым, чтобы быть достаточно строгим, но также и довольно мягким. Это очень важно. Человек ленивый, его можно легко испортить. Сколько бы вы ему ни давали сахара, он скажет, что ему не сладко. Поэтому весь сахар сразу отдавать не надо. Дайте чуть-чуть. У вас, россиян, есть такая ошибка. Когда мужчина встречается с девушкой, самое первое время все разговоры очень сладкие, потом ничего нового, девушке становится скучно, и она хочет другого мужчину. Вот такая наша ошибка. Сейчас вернемся к теме.

Современные ученые исследуют такие вопросы и говорят, что если человек злится на какой-то объект, то на восемьдесят процентов он видит его ошибочным образом. Это говорит наука. Они это открыли. В буддизме говорится, что он ошибается на сто процентов. То же самое с привязанностью. Это преувеличение. «Для красоты нет ни единой основы», – это слова Шантидевы, это не мои слова. И современные ученые также говорят, что это, действительно, преувеличение на восемьдесят процентов. Красота зависит от того, как вы смотрите на объект, с какого расстояния. Если вы отошли и смотрите на объект издалека, то в этом случае вы не увидите никакой красоты – все люди будут для вас одинаковы. Если вы посмотрите слишком близко, например, с помощью микроскопа, то вы увидите, как по лицу бегают множество разных насекомых. Где красота? Красота тоже относительна. Если вы смотрите на объект, стоя не слишком далеко и не слишком близко, тогда можете увидеть красоту. Фотографы знают об этом лучше, чем мы. Профессиональный фотограф говорит: «Вот так садись, так сиди, тогда будешь хорошо выглядеть». Все это иллюзия.

Поэтому первое, что я хотел сказать, это то, что все омрачения возникают из ошибочных состояний ума. Вы можете думать, что у вас есть очень хорошие основания для порождения омрачений, и в этот момент вам нужно сказать себе: «У меня нет ни единой основы для того, чтобы породить омрачения». Если возникает привязанность, то скажите себе: «Это моя старая привычка. Из-за нее возникает привязанность, но на самом деле для привязанности нет основы». Тогда все, что будет поддерживать эту привязанность, – это старая привычка, и не будет никаких других теорий. Когда есть ложная теория как основа, тогда привязанность будет крепкой. Когда ложной теории нет, она будет слабой. Вы говорите, что это иллюзия, но она возникает только из-за привычки, и однажды она уйдет.

Поэтому можно сказать обо всех негативных состояниях ума, что для их порождения нет хороших оснований, все они являются ошибочными состояниями. К такому заключению пришел Дигнага, великий мастер логики. Он говорил так: «Все негативные состояния ума возникают из-за ошибочных состояний ума, а все позитивные состояния ума возникают на основе достоверных состояний ума, поэтому я написал текст “Праманаварттика”». Это очень важно для устранения омрачений и развития позитивных состояний ума. В этом случае у вас есть связь с самым корнем. Если я скажу: «Злиться не надо», – то это не объяснение. Вы один день не злитесь, второй день не злитесь, а потом на третий день скажете: «Геше-ла, извините меня, сейчас я не могу не злиться». Еще хуже будете злиться. Потому что у вас в уме осталась основа для злости. Я же говорю вам, что вы можете, конечно, злиться, но я объясню вам основу, и вы поймете, что там нет основы. Потом я ударю вас палкой и скажу: «Злитесь на эту палку». Вы скажете: «Геше Тинлей, невозможно злиться на эту палку. Она мне делает больно, но это не она виновата. Я не могу злиться на палку». Точно так же произойдет и тогда, когда человек будет на вас плевать, плохо вам говорить, вы на него тоже не разозлитесь, вы скажете: «Я не могу на него злиться, потому что он сам – жертва своих омрачений. Он – первая их жертва. Я на него злиться не могу». Вы будете знать: «У меня нет основы, чтобы злиться», и если в этот момент я скажу: «Ты должен злиться. Если ты не будешь злиться, то я тебя накажу», – вы скажете: «Накажите меня, но я не могу разозлиться». Потому что вы увидите, что для гнева нет оснований. Вот так надо тренировать свой ум, а не так, чтобы говорить себе: «Не надо злиться, не надо злиться». А потом бить себя по голове: «Если будешь злиться, я тебя ударю». Так вы далеко не уйдете. Вот так надо.

Поэтому текст «Праманаварттика» – это очень интересный текст, это буддийская наука, там даются объяснения. Это не как религия. Это как наука. Итак, Дигнага написал этот текст «Праманаварттика» и также увидел множество других текстов по логике. Он подумал: «Уже есть такое большое количество разных книг. Зачем же я написал эту книгу? Наверное, она не принесет людям особой пользы». Он подумал: «Зачем я ее написал?» и бросил ее в воздух. Раньше мастера были очень скромными. Они писали не ради славы, не для того, чтобы люди сказали: «О! Какой это великий мастер!» Они писали для блага людей. Он написал, но когда увидел другие тексты, когда прочитал их, то он сказал скромно: «Они написали лучше, чем я». Мудрый человек всегда видит, кто лучше его пишет. Он сказал: «Зачем я это написал?» Поэтому он подбросил текст в воздух. Когда он подбросил текст в небо, Тара его поймала, и текст не упал на землю. Тогда он взглянул вверх и увидел, что Тара держит этот текст. Тара сказала: «Существует большое количество текстов по логике, но ты написал этот текст с сильными чувствами любви и сострадания. Поэтому этот текст поможет огромному количеству людей в будущем – он будет “глазами” этих людей».

Для меня текст «Праманаварттика» – это очень-очень важный и полезный текст. Я могу сказать это вам: то учение, которое я передаю вам, я уверен в нем на сто процентов, благодаря «Праманаварттике». Если бы у меня не было «Праманаварттики», я давал бы учения из эмоций, но эмоции – это эмоции. Сегодня одни эмоции, завтра другие эмоции. Поэтому лама Цонкапа говорит: «Человек без логики, эмоциональный человек поступает так: когда он видит группу людей, которые плачут, он тоже плачет. Когда он видит группу людей, которые смеются, он тоже смеется». У него нет своих мыслей, он ведет себя так под влиянием группы. С безначальных времен до сегодняшнего дня вы такие же, потому что вам не хватает логики. Когда у вас есть своя логика, свои мысли, никто не сможет вас спровоцировать. Если вас кто-то провоцирует, то виноват не этот человек, виноваты вы сами, поскольку не используете свой собственный мозг. А для этого вам нужно знать логику. Это очень важно.

Теперь, второе. Итак, причина – это ошибочное состояние ума, это очень ясно, я это уже доказал. А теперь, какое преимущество вы обретаете, если знаете, что все негативные состояния ума возникают на основе ошибочных состояний? Что хорошего в этой новости? Вы этого не понимаете. Вы не думаете, как бороться. Например, если говорить о вашем враге, если вы узнаете слабые места своего врага, то для вас это хорошая новость. Посмотрите, есть такой фильм, где побеждают такого огромного металлического монстра. Они рубили крепкий металл, но не могли его разрубить. Потом задумались: «Какое у него слабое место? А! Мы нашли слабое место. О! Как хорошо! Благодаря этому слабому месту мы сможем его победить». Даже огромного металлического монстра можно победить, зная его слабое место. Поэтому, если вы знаете слабое место, то это хорошая новость. Точно также и с нашими омрачениями. С огромными, сильными омрачениями вы не можете драться напрямую. Если вы напрямую деретесь с омрачениями, то вы глупы. Не надо напрямую драться, надо это делать косвенно, ударить в слабое место, и тогда омрачения «упадут». Если вы будете действовать напрямую, то ничего не получите. Они сделают вам один маленький удар, и вы сразу упадете. Поэтому надо поступать очень искусно. Таким образом, если вы узнаете, что все ваши негативные состояния ума – эгоистичный ум и все остальные – основаны на ошибочных состояниях ума, то это для вас очень хорошая новость. Что вам нужно сделать в этом случае? Устранить все эти ошибочные состояния ума, которые называются «неведением». А как вы можете устранить неведение? Посредством развития мудрости. И поэтому в буддизме нет более высокой практики, чем развитие мудрости. Мы можем говорить о любой практике, но если она не приводит к развитию мудрости, то это неэффективная практика. И поэтому самая мощная буддийская практика – это развитие мудрости, когда вы делаете себя немного более мудрыми, чем были раньше. Это одна из очень важных буддийских практик.

Вам не нужно говорить: «Я буддист», или надевать какую-то особую буддийскую одежду. Зачем это нужно? Зачем говорить: «Я буддист», надевать буддийскую шапку? «Я буддист, и не только буддист, я тибетский буддист. И не только тибетский буддист, я гелугпинский буддист», или «кагьюпинский буддист», и не только «кагьюпинский», а «карма-кагью». Или: «Я гелугпинский буддист из монастыря Сэра», – зачем это надо? Это фанатизм. Вам это не нужно. Что вам нужно делать? Надо делать свой ум мудрым, заниматься практикой, а эту особую шапку надо убирать. Я пришел в Россию не для того, чтобы надевать на вас «шапку» буддийской религии. Я пришел в Россию убрать все «шапки». У вас у всех есть еще много «шапок». Буддийскую шапку я не надеваю на вас, но вы все равно надеваете. Я говорю: «Не надо надевать», но вы все равно надеваете. Я устал. Не только это. Шапку «я русский» тоже надо снимать. «Я русский», «я новосибирец», «они москвичи» – это тоже «шапка», неправильная «шапка». Сколько таких «шапок» у вас есть? Все это временная идентичность. Даже «я человек» – это тоже такая временная «шапка», временная идентичность. Если вы умираете и обретаете другое тело, то такая идентичность как «человек» у вас уже потеряна. И поэтому в настоящий момент у вас есть только одна постоянная идентичность – живое существо: «Я живое существо, находящееся под контролем омрачений, и хочу сделать себя просветленным существом. Это две личности. Сейчас я пока такая личность, но потом стану просветленным существом».

Поэтому однажды у Будды спросили: «Вы божество?» Будда ответил: «Нет» – «Вы святой человек?» Будда ответил: «Нет». Будде задавали множество подобных вопросов, и Будда всегда отвечал: «Нет». Затем этот человек, который задавал вопросы, подумал: «Если я спрошу у Будды – человек ли он, он не сможет ответить, что он не человек». И он спросил у Будды: «Вы человек?» Будда ответил: «Нет». Он спросил: «Ну, а кто же вы тогда?» И Будда ответил: «Я пробужденное существо». Будда тем самым говорил, что все эти идентичности, в отношении которых задавались вопросы, это временные идентичности, ненастоящие идентичности. А настоящая идентичность – это либо живое существо, либо пробужденное

существо, то есть либо живое существо под контролем омрачений, либо пробужденное существо. Две идентичности. Третьей нет. Все живые существа в этом одинаковы. Делений нет. Когда нет делений, нет предубеждений, тогда не возникает проблем на этой основе. Один из корней проблем в нашем мире – это предубеждение. У людей до сих пор очень много разных предубеждений. Человек надевает «шапку», и потом дальше нее ничего не видит, говорит: «Наша религия самая лучшая. Другие религии плохие». Потом из-за этого он может сказать: «В нашей буддийской религии такие-то люди плохие. Всё. Надо их убивать». Это ненормальные люди. Из-за этого, сколько войн идет во имя религии, во имя нации?! Все это из-за одного, из-за «шапки». Вы эту «шапку» убирайте, и тогда увидите всех, как живых существ. Даже не людей. Даже таракана вы увидите как одно живое существо. Вы не будете чувствовать, что сидите один дома. Сколько в нашем теле живых существ? Миллионы живых существ находятся в нашем теле. Зачем думать, что вы одиноки?

Теперь ваша домашняя работа – это, когда вернетесь домой, подумайте на эти темы – то, что все ваши негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях, и нет ни одной хорошей причины для того, чтобы злиться. Это все недопонимание. Точно так же, как гнев, все остальные омрачения возникают на основе таких ошибочных состояний ума. Поэтому скажите себе: «Какими бы сильными вы ни были, мои негативные состояния ума, однажды я полностью устранию вас, поскольку вы основаны на ошибочных состояниях ума». И для вас это очень хорошая новость. Мы говорим о практически неизлечимой болезни. Но сегодня вы узнали о том, как от нее полностью излечиться. Вы знаете, что это возможно. Когда вы знаете, что это можно вылечить, какая это хорошая новость!