

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть в мой третий день учения в Новосибирске. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем – это сделать свой ум более здоровым. Как говорил Шантидева: «Если вы стараетесь всю земную поверхность обтянуть кожей, то вам не хватит на это кожи, но если вместо этого вы покроете кожей ступни своих ног, то это будет равносильно тому, что вы покроете всю землю кожей». И точно также, если вы стараетесь изменить все внешние неблагоприятные условия, то невозможно будет изменить их все.

Сегодня вам не нравится этот человек, а завтра не понравится другой человек, и если какой-то человек вам нравится сегодня, то завтра он может вам не понравиться. Как вы можете изменить все это? Мы подобны обезьяне, перед которой стоят три корзины – это корзина друзей, корзина врагов и корзина посторонних, и мы постоянно меняем людей, переводя их из одной категории в другую. В прошлом году кто-то был нашим врагом, в этом году он наш друг, а кто друг в этом году, тот может стать врагом в следующем. С таким эгоистичным умом это все ненадежно и очень трудно сказать, кто будет другом, а кто будет врагом. Когда это становится слишком большим, то категории друзей вообще не остается, а остается только категория врагов. Поэтому если вы стараетесь так менять людей во внешнем мире, менять друзей и менять внешние неблагоприятные условия, то вам не хватит потенциала, чтобы изменить их все. Вместо этого измените свой образ мышления. И это будет равносильно тому, что вы изменили все внешние неблагоприятные условия. Смотрите на всё вокруг с такой здоровой позиции, и всё для вас будет полезным. Если человек вас любит и делает для вас что-то хорошее, то вы сможете развить к нему еще более сильную любовь. А если какой-то человек вас критикует, вредит вам, то для вас это очень хороший объект терпения. Это очень драгоценный объект, который по-настоящему учит вас терпению. Итак, все для вас будет хорошо, и нет ничего такого, что вам было бы ненужным.

В чистой земле у существ есть нечто одно, чего им не хватает, там им очень не хватает объектов терпения. Эти существа чистых земель думают, что на Земле отличное место, поскольку есть очень много объектов терпения и можно сделать свой ум очень сильным. А здесь мы говорим: «Ну, как же я могу научиться у этого объекта?» Поэтому мастера Кадампа говорили: «Старайтесь смотреть на таких людей, как на драгоценности, исполняющие желания».

Его Святейшество Далай-лама рассказывает историю о том, как однажды один геше сбежал из китайской тюрьмы, далее из Тибета он бежал в Индию и пришел на аудиенцию к Его Святейшеству. Его Святейшество спросил у него, какова была его ситуация в Тибете и тот рассказал, что много лет провел в китайской тюрьме. Его Святейшество спросил у него: «Были ли у вас трудности?» Он сказал: «Ну, в целом, все было нормально. Но дважды мне грозила опасность». Его Святейшество спросил: «А какая вам грозила опасность?» Этот геше сказал: «Вначале все, что они со мной делали, для меня было нормальным. Я мог это терпеть. Это было очень полезно для развития силы ума. Но дважды они заходили слишком далеко, и мне грозила опасность разозлиться. Дважды я чуть было не разозлился, и поэтому дважды мне грозила опасность нарушить обет бодхичитты. А в остальном все было нормально». Это живой пример. Если вас кто-то будет пытаться, как китайцы пытаются заключенных в тюрьме, то, наверное, вы умрете. Вы скажете: «Всё. Я не могу жить. Я, наверное, сам себя убью». Чуть-чуть вам скажут неприятные слова, вы сразу злитесь и говорите: «Всё. Я с тобой не буду разговаривать!» Это неправильно. Здесь вы проходите очень мягкую тренировку, и тренер, который вас тренирует, очень мягко с вами обращается. Самое худшее – я могу немного поругать. Китайцы не только ругают – бьют, пальцы ломают, током пытаются – вот так мучают, а люди терпят, и даже не злятся. Думайте об этом

примере с геше, о том, что здесь ваши объекты терпения очень слабые, и порождают желание: «Я бы хотел обрести более сильный объект терпения, получить более сильную ментальную сауну». Здесь в Новосибирске ваша ментальная «сауна», может быть, на тридцать или сорок градусов. Это вообще не сауна. В настоящей сауне должно быть сто или сто пять градусов, тогда это настоящая сауна. Такой вы здесь не найдете. Даже если будете искать, то не найдете. Ваша сауна – тридцать-сорок градусов, но вы говорите: «Я не могу терпеть». Потому что вы не умеете сидеть в сауне. Думайте таким образом, и вы поймете, что ваша ментальная сауна очень слабая, и тогда вы захотите обрести более сильную сауну.

Если вы не стараетесь научиться на своих проблемах, если вы хотите убежать от своих проблем, то ваши проблемы будут, как ваша тень, от которой убежать невозможно. Если вы примите свои проблемы, думая, что это очень слабая сауна, думая так: «Это очень полезно и, кроме этого, это слабая сауна, я хотел бы более сильную сауну». То это все равно, что вы погрузились в воду, и в этом случае «дождь» страданий вас не беспокоит. Это стопроцентно. Вы попробуйте то, о чем я сказал. Это не просто красивая теория. Если вы по-настоящему так будете делать, то вам понравится.

Это мои небольшие советы для вас. Эта ваша практика. Вам нужно практиковать таким образом. И тогда, где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. И кем бы вы ни были, везде вы будете счастливы и не захотите становиться кем-то еще. Тогда у вас останется только одно желание: «Я должен сделать свой ум безупречно здоровым – это моя мечта». Далее более высокое видение: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, пусть я обрету безупречно здоровое состояние ума». Это ваша мечта. И тогда, если вы обретете это, то есть здоровый ум, вместе с этим вы обретете все.

Несколько месяцев назад я написал одно стихотворение. Это стихотворение звучит следующим образом: «Когда я думаю о счастье, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о собственном благополучии, я хочу достичь состояния будды. Когда я думаю о благополучии других людей, я хочу достичь состояния будды».

Если я анализирую со всех точек зрения, то, в конце концов, прихожу к одному – желанию достичь состояния будды на благо всех живых существ. Тогда вы понимаете философию. Только одно желание. Все остальные теории неправильные. Я сделал анализ. Все другие наши теории создаются нами ради достижения счастья. Что такое счастье? Мирское счастье – это не счастье. Настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. Но если его вы обретете сами, а все остальные живые существа будут страдать, то это тоже неправильно. Поэтому обретения безупречно здорового состояния ума вам нужно желать не только себе, но и всем живым существам. И это самый здоровый образ мышления. Чтобы достичь этого, что вам нужно? Вам нужно достичь состояния будды. Только таким образом вы сможете прямо или косвенно вести всех живых существ к безупречному счастью. Это мой план. Что касается плана обретения счастья, то есть только один план – путь достижения состояния будды. А у вас, поскольку вы не владеете полной философией, когда строите планы на счастье, то у вас возникает в этом отношении множество фантазий. Что такое счастье? Чего вы хотите? Вы закрываете глаза: «Чего я хочу?» Вы думаете: «Много денег! Если будут деньги, то я буду счастлив» – неправильно. Потом что? «Власть» – неправильно. Это как в анекдоте о том, как один человек в лесу считал грибы: «Один грибочек, второй грибочек, третий грибочек...» и встретил джинна. Джинн сказал: «Ты можешь загадать три желания. Я их исполню». Он закрыл глаза и подумал: «Что же мне загадать?» (как вы поступаете) И он подумал: «Я хотел бы очень много денег, тогда я буду счастлив». Он получил очень много денег, но все равно остался несчастлив. Джинн

сказал: «А теперь загадай второе желание». Он подумал: «Ну, что же загадать? Вот у меня даже есть богатство, но я все равно остался несчастным. Я хотел бы стать умным теперь». Он сказал: «Я хочу стать умным» и затем стал умным, очень умным, мог анализировать, как Стив Джобс. В его голову стало приходить много теорий: «Я это могу. Это могу». Но все равно счастья не было. Он подумал: «Ну вот, я стал богатым, стал умным. Мой мозг работает, как компьютер – могу подсчитывать миллионы. Миллионы, миллиарды я могу посчитать без компьютера, как калькулятор, но все равно счастья нет». Джинн сказал: «Ну, хорошо. А теперь загадай третье желание». Он сказал: «Я хочу счастья». И так, здесь джинн щелкнул пальцем, и он оказался в лесу и продолжал считать грибочки: «Третий грибочек, четвертый грибочек...» Это очень хороший анекдот. Мне он нравится, он показывает то, что все наши мирские желания, в конце концов, приводят к новым проблемам, и нет ни одного, которое приносило бы настоящее счастье, поскольку все это объекты страдания. И поэтому, если у вас есть глубокое понимание философии, учения по четырем благородным истинам, учения по бодхичитте, то вы думаете: «С точки зрения и моего счастья и счастья других живых существ я хотел бы достичь состояния будды», то есть вам необходима бодхичитта. Но джинн не сможет подарить вам бодхичитту. Это невозможно. Он скажет: «Это выше моих сил, я не могу подарить тебе бодхичитту. Тебе нужно развить ее самому. Детский подарок я могу тебе сделать, но драгоценная бодхичитта – это не в моих руках. Даже Будда этого не может. Божества не могут. Как я могу? Это вы должны развить сами». Ни один джинн так не сможет.

Так, вы можете думать с разных точек зрения, в том числе с точки зрения решения проблем. Полностью решить и свои проблемы и проблемы всех живых существ вы не сможете, не достигнув состояния будды. Так, с точки зрения решения проблем вы будете анализировать и придете к выводу, что это возможно только по достижении состояния будды. И поэтому я говорю: «Когда я думаю о страдании, я хочу достичь состояния будды». И так, ради вашего блага и ради блага других вам остается только одно – вам остается достичь состояния будды. Поэтому каждый день порождайте эту драгоценную бодхичитту. Каждый день старайтесь любить всех живых существ.

Вчера мы с вами анализировали позитивные состояния ума. Что касается их причины, то я сказал, что это достоверное состояние ума и подробно объяснил вам, что, поскольку позитивные состояния ума основаны на достоверных состояниях ума, то они могут развиваться до безграничного состояния. Таким образом, Дигнага и Дхармакирти доказывали, что освобождение возможно и также возможно достичь состояния будды. Поэтому это не выдумка, это на сто процентов возможно и для вас и для кого угодно, поскольку у нас есть природа будды.

А теперь сущность этих позитивных состояний ума. Их сущность – это лекарство и мудрость. Как только в вашем уме возникают позитивные состояния, сразу же вы становитесь мудрым человеком, и сразу же вы начинаете принимать правильные решения и успокаиваетесь. Поэтому, когда у вас возникают проблемы, вместо того, чтобы использовать негативные состояния ума, породите позитивные состояния ума и используйте их. А позитивные состояния ума возникают, благодаря чуткости к чувствам других людей. Если вы очень эгоистичны, то у вас не могут проявиться позитивные состояния ума, а если вы сохраняете чуткость к чувствам других людей, тогда могут возникнуть позитивные состояния ума. Поэтому, куда бы вы ни отправились, везде сохраняйте такое состояние ума как здравомыслие и понимание того, что чувствуют другие люди. Сохраняйте высокую чуткость к чувствам других людей. Если у вас будет такая высокая чуткость, в этом случае любовь, сострадание и здравомыслие проявятся у вас спонтанно. Вы станете очень искусным человеком и не причините боли ни одному живому существу. А если вы сохраняете высокую чуткость к своему эго, то куда бы вы ни отправились, ничто для вас не

будет хорошим. Если кто-то вас будет хвалить, то эта похвала не будет для вас достаточно хорошей, потому что ваше эго очень большое и вы очень чувствительны к вашему эго. Например, если кто-то скажет, что ваше лицо красивое, то вы подумаете: «Ну, это означает, что мои волосы некрасивые или фигура некрасивая». Вот так вы неправильно думаете, как вы можете быть счастливыми? Это больной ум, а ум, который понимает то, как чувствуют себя другие люди, это здоровый ум. Из-за этого вы будете счастливы, и другие будут счастливы. Даже если вас ругают, вы будете спокойны. Вы подумаете: «Жалко. Они несчастливы». Гнева не будет. Вы подумаете: «Как сделать так, чтобы они не злились?» И сразу забудете то, что они вам сказали. Почему? Потому что вы очень активно думаете о том, что сделать, чтобы этот человек не злился, ведь он создает негативную карму, он несчастлив. Когда вы так думаете, все, что он вам сказал, у вас туда-сюда уходит, вы забываете это. Бодхисаттва, правда, забывает. То, что говорят другие, он забывает, потому что он не обращает на это внимания, он думает только о том, что он может сделать такого, чтобы этот человек не злился, чтобы у этого человека ум был спокойным. Вы не думаете об этом человеке. Как он живет, какие у него проблемы. Вы думаете только о себе: «Я. Он мне такое сказал! Я ему раньше так помогал. Наоборот, он мне такое сказал, что я всю ночь думаю про эти слова. Я ему отомщу. Без реванша я жить не смогу». В этом случае вы очень глупый человек. Если вы хотите отомстить, то вы очень глупые. Потому что из-за мести ситуация становится все хуже и хуже, поэтому вы глупые.

Если кто-то сказал что-то о вас, и вам это причинило боль, вам трудно простить этого человека, но вы прощаете его, то вы слабый человек. Если вы прощаете, то вы слабый человек. Потому что вам было больно, а потом вы говорите: «Ну, хорошо, ладно. Я тебя прощаю». Поэтому и прощение – это тоже слабость. Сильный человек и мудрый человек – они даже не прощают. Поэтому в этой истории, когда один человек подошел к Будде и плюнул ему в лицо, а на следующий день пришел, встал перед Буддой на колени и сказал: «Простите меня, пожалуйста» Будда спросил: «А за что мне тебя прощать? У меня нет никакой обиды на тебя». Зачем мне прощать тебя? Потому что мудрые люди просто не обращают на это внимания. Они не заметят этого. Вам что-то сказали, это туда-сюда ушло. У вас одна забота – что сделать, чтобы этот человек стал нормальным? Сейчас он вообще ненормальный. Он несчастлив. Когда вы так думаете, то вы не замечаете, что вам говорят. Так поступает мудрый человек. Если человек потом придет и попросит: «Извини меня», вы скажете: «За что тебя извинять? Я ничего не заметил». Вот так надо. Поэтому мудрые люди не замечают всего того нехорошего, что говорят о них другие. Не замечать – это самое лучшее. Потому что они заняты тем, как сделать этого человека счастливым. У них очень сильный ум заботы о других, поэтому эгоистичного ума нет.

Этого вы можете добиться с помощью тренировки ума и тогда, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливыми. Вы можете подумать: «Геше-ла, ну, это просто недостижимо. Наверное, это вообще невозможно». Просто вы не тренировались, поэтому вы так думаете. Например, когда я вижу, как кто-то печатает текст на компьютере, даже не глядя на клавиатуру, я думаю, что это что-то вообще невозможное. Я этому не учился. Это не моя сфера, поэтому я думаю, что это невозможно. Эту философию я знаю, поэтому я говорю, что это возможно, но так печатать, не глядя, я думаю, что это невозможно. Все это тренировка, если тренироваться – этот палец нажимает такую-то букву, тот палец такую-то букву – то там очень простая техника. Один раз так сделаете, второй раз, и потом, не глядя, так печатаете. Все просто. И также обстоит дело с тренировкой ума. Вы можете это попробовать один раз, второй раз и потом для вас не останется ничего невозможного.

Великие мастера Дигнага и Дхармакирти говорили, что если вы тренируете объект, который ненадежен, то, сколько бы вы его ни тренировали, в конце концов, он придет в упадок. Наше тело, материальные объекты ненадежны и поэтому, сколько бы вы их ни тренировали,

сколько бы ни развивали их, в конце концов, все это рухнет, деградирует. У такого развития есть пределы, свыше которых развития не добиться, потому что это материальные объекты. В конце концов, произойдет деградация, и поэтому они говорили, что ум – это самый надежный объект. Что касается вашего ума, то, как я говорил вам вчера, ваши негативные состояния ума, сколько бы вы их ни осваивали, не могут развиваться до безграничного состояния, потому что основаны на недостоверных состояниях ума. Однажды, когда эта недостоверность раскроется, эти состояния ума рухнут. А наши позитивные состояния ума, если вы приучаете себя к ним длительное время, поскольку они обладают достоверной, прочной основой, если вы осваиваете их длительное время, то в дальнейшем без дополнительных усилий они будут развиваться до безграничности. И тогда все позитивные состояния ума – любовь, сострадание, мудрость смогут стать природой нашего ума. Везде, где бы ни был ваш ум, эти благие качества также будут в нем присутствовать. Это счастье. Это наша мечта. Это вечная красота. Тогда ваш ум будет невозможен без этих качеств ума. Когда в вашем уме хорошие качества присутствуют по природе, это называется «вечная красота». В России всегда говорят: «Вечно красивый, вечно красивый». Тело не может быть вечно красивым. Только ваш ум, когда вы занимаетесь такой тренировкой, может стать таким вечно красивым. Все хорошие качества вашего ума станут природой вашего ума, и это называется «состояние будды». Это не какая-то странная концепция. Это наука об уме. Каждое слово, которое я сказал, я могу детально доказать, это не просто слова: «Потому что это сказал Будда». Это учение, с которым вы встретились.

Далее, позитивные состояния ума – это лекарство. Почему? Благодаря функции. Проанализируйте, лекарство это или нет, на основе их функций. Например, если бы по функции они вредили вам и вредили другим, то в этом случае они не были бы лекарством, а были бы ядом. Но, какое бы позитивное состояние ума вы ни породили, в первую очередь оно делает вас счастливыми, а далее делает счастливыми других людей. Это функция всех позитивных состояний ума. И в этом отношении вам не нужна логика, вы можете пережить это. У вас есть этот опыт. Когда вы злитесь, сначала вы несчастливы. Это опыт. Что здесь доказывать? Вначале вы несчастливы, у вас красное лицо, из головы дым идет, все тело болит, потом волосы падают на лицо, и вы становитесь как злой дух. Это явно. Потом люди, которые сидят рядом с вами, тоже становятся несчастными. Это функция негативных состояний ума. Когда вы развиваете сильную любовь, ваше лицо сияет, ваша иммунная система становится лучше. Это доказали врачи. Ваш характер становится мягким. Сразу же ваш ум счастлив. Чего еще вам надо? Потом вокруг вас все счастливы. Если у вас есть муж и дети, то им тоже приятно, хорошо. Они тоже счастливы. Соседям тоже хорошо. Шума нет. Это функция позитивных состояний ума.

Однажды один тувинский бизнесмен пришел ко мне. Он сказал: «Геше-ла, у меня много дел. Я туда-сюда езжу. У меня нет времени слушать учение. Но моя жена слушает ваше учение. Я заметил, что когда она слушает ваше учение, после этого она один месяц такая хорошая! Она счастлива, мы счастливы, вся семья счастлива. Я это замечал не один раз, я несколько лет смотрю. Потом, когда вы уезжаете, она становится все хуже и хуже. Это я стопроцентно заметил. Сейчас вы приехали. Как хорошо! У меня есть большая надежда, что она станет доброй, и вся семья будет счастлива!» Об этом сказал человек, который не слушает учение. Он просто бежит за деньгами. Но все равно, он заметил функцию доброты. Поэтому вы сами это видите своими глазами.

Итак, ваши позитивные состояния ума в первую очередь делают вас счастливыми, а далее также делают счастливыми окружающих вас людей. Когда я слышу нехорошие новости, что кто-то из моих родственников или близких людей умер, я не думаю: «Какая она хорошая, как без неё плохо». Я так не думаю. Это эгоизм. Поэтому люди плачут: «Сейчас я её не увижу, в будущем тоже не увижу!» Это эгоизм. Я думаю: «О! Умерла! Сейчас она ищет

новую жизнь. Сколько у нее проблем! Пусть у неё не будет проблем!» Я читаю молитву: «Пусть она получит хорошее перерождение, чтобы жизнь за жизнью она была счастлива!» Меня она видит или не видит, какая разница? У нее беда! Если вы вот так будете думать, то у вас потекут слёзы, но это будут слёзы счастья. Это не привязанность, когда вы думаете о её счастье. Почему большинство людей плачет? Потому что думает: «Как я буду жить дальше?»

Однажды один монах встретился с человеком, который плакал из-за того, что у него умерла мать. Этот монах сказал ему: «Всё непостоянно. Зачем ты плачешь?» И произнес много красивых слов. Но далее в какой-то из дней этот монах заплакал. Этот человек увидел его и спросил: «А почему ты плачешь?» Он ответил: «Моя корова умерла». Тогда он спросил: «Но в прошлый раз ты мне говорил, что все непостоянно, что все живые существа непостоянны и матери непостоянны. Почему же тогда ты плачешь?» Монах сказал: «Когда умирает чужая мама, ничего страшного. Когда своя корова умирает, как я завтра буду пить молоко? Молока нет!» Эти слёзы из-за привязанности. Когда у вас будут сильные чувства любви и сострадания, то в этом случае у вас в уме никогда не будет депрессии.

Итак, функция позитивных состояний ума в том, что они в первую очередь делают вас счастливыми и далее они делают счастливыми других людей. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Если это на сто процентов ясно, зачем же тогда использовать свои негативные состояния ума и не использовать позитивные состояния ума? На основе такой аналитической медитации вы придете к такому заключению, что с этого момента я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, а буду использовать только позитивные состояния ума. И после того, как вы пришли к такой решимости, вам нужно быть очень осторожными со своим телом, речью и умом, вы все время должны следить, возникают ли у вас негативные мысли. И как только возникает какая-то негативная мысль, вам нужно сразу же поймать ее и сказать: «Это негативное состояние ума». И это ваша неформальная повседневная практика. В соответствии с наставлениями Его Святейшества Далай-ламы я занимаюсь такой практикой, и это одна из самых мощных практик.

Многие великие мастера прошлого, например, мастера Кадампа, занимались такой практикой. Они все время следили за состояниями своего ума, и как только возникала негативная мысль, они сразу же ловили её и говорили: «В первую очередь ты возникла из ошибочного состояния ума. Второе – ты глупое состояние ума. Я достаточно глуп, а ты делаешь меня еще глупее. И третье – твоя функция только вредить мне и вредить другим. Поэтому с этого момента больше не возникай. Я никогда не буду тебя использовать». Вам нужно прикладывать определенные усилия, иначе сама собой, автоматически тренировка ума происходить не будет. Вам нужно чем-то жертвовать. Например, если вы говорите о мирской красоте, то говорите, что красота требует жертв. Даже ради такой мирской временной красоты вы готовы идти на определенные жертвы, терпеть боль. Тогда почему же вы не можете прикладывать усилия, идти на жертвы ради вечной красоты и безусловно здорового состояния ума? Ваш ум должен быть сильным, и вы должны говорить себе: «Ради того, чтобы сделать свой ум безусловно здоровым, я готов пройти через любые проблемы».

Итак, решимость в повседневной жизни очень важна. Если вы слабые и никогда не ловите себя на негативных мыслях, то в этом случае вы никогда не сможете полностью освободиться от них. Вам нужно ловить негативные мысли и говорить: «Уходите отсюда! Вы все – иллюзия». Вам нужно сказать всем вашим негативным состояниям ума: «Вы все – иллюзия!» Они дают вам много иллюзорных проектов. Все негативные состояния ума дают вам много иллюзорных планов, в результате чего даже в этой жизни вы остаетесь с пустыми карманами. Если вы создали план с нормальным умом, то у вас давно было бы достаточно

денег. Ваши иллюзорные состояния ума хотят быстро стать богатыми. Это привязанность. Из-за этого вы не хотите осуществлять маленькие программы, вы хотите иметь сразу огромные проекты, но, в конце концов, ничего не получаете. Ваши омрачения – это тоже обман.

Итак, как только у вас возникают негативные состояния ума, сразу же говорите им: «Я не буду использовать вас, я хотел бы полностью устранить вас из ума». Вам нужно быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. Это первый очень важный момент. Если вы немного улыбнетесь, то все пропало. В этом отношении я расскажу вам один анекдот. У одного человека в доме завелось множество тараканов. Он спросил у соседа: «Что мне нужно сделать, чтобы избавиться от всех тараканов?» Сосед сказал: «Тебе нужно быть очень строгим с тараканами. Тебе нужно поругать их, сказать им: “Уходите отсюда!” Но имей в виду, что ты не должен им улыбаться». Так, он очень строго сказал тараканам: «Уходите отсюда!» И все тараканы потихоньку начали уходить. Последний таракан был хромой, он с тарелками за спиной еле-еле плелся. И хозяин дома немного улыбнулся этому последнему таракану. Таракан сразу же сбросил все тарелки и сказал: «Хозяин пошутил. Возвращайтесь!» Это русский анекдот. Мне он очень понравился. Когда я его услышал, я сказал: «Это то, что мастера Кадампа советуют не в отношении тараканов, а в отношении омрачений», то есть в отношении «тараканов» своих омрачений. Ваши омрачения – это самые страшные «тараканы». Тараканы в нашем доме не мешают, но эти – самые вредоносные спать не дают, это такие «тараканы» – наши омрачения.

Итак, вам нужно быть очень строгими с ними. Это первый момент. Вы вообще не должны улыбаться «тараканам» своих омрачений. Нужно быть с ними очень строгими. Такой должна быть ваша стратегия. Тогда эти «тараканы» ваших омрачений уйдут из дома вашего ума. И постепенно вы будете становиться все спокойнее и спокойнее, поскольку ничто вас не будет беспокоить. Когда в уме нет беспокоящих факторов, ум автоматически успокаивается. Почему у нас нет покоя? Потому что «тараканы» наших омрачений бегают туда-сюда, по носу бегают, по ушам бегают, вам ночью спать не дают. Это вы должны понимать. Это ваши омрачения. Почему вы ночью не можете спать? В доме еда есть, паспорт есть, теплая одежда есть, а спать не можете, думаете: «Как дальше жить?» Это «тараканы» омрачений. Они по носу бегают, по ушам бегают, поэтому вы не можете спать. А вы обвиняете окружающих и говорите: «Из-за того, что сосед сказал про меня то-то, всю ночь я не мог заснуть». Это не сосед виноват. Это ваши омрачения – «тараканы», они всю ночь не спят. Туда-сюда бегают, поэтому вы не можете спать. Если всех этих «тараканов» омрачений – внутренние беспокоящие факторы убрать, Будда говорит, что спокойствие ума придет само по себе.

Поэтому цель медитации не в том, чтобы чего-то достичь. Она в том, чтобы что-то потерять. С этой целью вы медитируете. А что потерять? В первую очередь вам нужно понимать, что наш ум не может пребывать в покое не потому, что мы чего-то не получаем. Мы думаем, что станем счастливы, если что-то получим – если женимся, или выйдем замуж, «если за мной приедет принц на белом коне, тогда я стану счастливой». Мы читаем молитвы: «Пусть мой принц приедет на белом коне, заберет меня с собой. О! Как я буду счастлива!» Всё это иллюзии. Никогда не приедет принц на белом коне. Ваш настоящий принц или принцесса – это ваши позитивные состояния ума, которые спят сейчас внутри вашего ума, и вам нужно разбудить их. Ваша настоящая подруга или парень – ваши позитивные состояния ума. Они никогда вас не бросят и всегда будут с вами. Миларепа говорил: «Если вы хотите обрести спутника жизни, то вам нужен такой спутник жизни, как бодхичитта». Есть ли он у вас? У вас есть такой парень? У вас есть такая подруга – бодхичитта? Нет! А это самый лучший спутник жизни! Остальные спутники жизни ненадежные.

Я слишком отклонился от темы. Сейчас не могу вернуться. Цепочку потерял. Я всегда мог немного отклониться от темы и обратно вернуться, а сегодня я не понимаю, почему, когда я говорю «бодхичитта», потом не могу вернуться назад. Наверное, потому что я слишком люблю свою бодхичитту. Когда человек видит свои любимые вещи, он про всё забывает. Когда я слышу слово «бодхичитта», я про всё забываю. Это настоящая любовь. Бодхичитту надо любить. Когда слышите слово «бодхичитта», вы должны про всё забывать. Это настоящая любовь.

Так, я говорил о нашей стратегии. Стратегия в том, чтобы быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. Куда бы вы ни отправились, как только вы замечаете, что возникло какое-то негативное состояние ума, вам нужно сразу же поймать его и не позволить ему стать сильнее, овладеть вами полностью. Это ваша практика. А как вам ею заниматься в повседневной жизни? Я расскажу вам, как ею занимались великие мастера в прошлом, а вы примите их в качестве примера и делайте точно так же. Это очень полезно. Один монгольский геше видел какие-то недостатки у своего друга, другого геше. Тот был великим философом и очень прямым человеком. И как только он замечал какие-то недостатки у своего друга геше, он хотел сразу же сказать ему о них. Но когда настал такой момент, он ударил себя по губам. Другой геше, его друг, спросил: «Почему ты вдруг, без всякой причины, ударил себя по губам?» Тот ответил: «У меня есть очень хорошая причина ударить себя по губам». Тот спросил: «А какая причина?» Он сказал: «Мой ум заметил у тебя какие-то недостатки, но потом я понял, что те недостатки, которые есть у тебя, точно также есть и у меня. Поэтому я ударил себя по губам и сказал своему уму: «Сначала ты избавься от своих таких же недостатков, а после этого говори ему об этих недостатках». О! Это практика. Мне это очень понравилось. Он ударил себя по губам, потому что понял: «Ошибка, которую я хочу пальцем указать тебе, у меня тоже есть». Поэтому он подумал: «Сначала надо убрать эту ошибку в себе, а потом уже я могу показывать на нее другим и говорить: «Мой друг, я эту ошибку убрал, а ты еще не убрал». Также насчет советов. Вы можете советовать в отношении тех вещей, которыми вы сами занимаетесь, тогда можете советовать. Но если вы сами совершаете эти ошибки, как можно другим давать советы? Вы даже не должны стараться давать советы.

Также есть история о геше Бене. Он занимался практикой тренировки ума. Он знал, какова причина, сущность и функция негативных состояний ума. И также он хорошо знал, какова причина, сущность и функция позитивных состояний ума. Поэтому, как он поступал? В повседневной жизни он никогда не позволял возникать негативным состояниям ума, всегда их останавливал и никогда не использовал. В первую очередь он не использовал свои негативные состояния ума. Но затем, если они возникали по привычке, то он сразу же их останавливал. Он не позволял им возникнуть, не позволял им полностью завладеть его умом. Это главная практика. Он ею занимался. Так, геше Бен занимался такой практикой и однажды после молитвы в одном доме он сидел с группой монахов в последнем ряду, а хозяин в это время раздавал йогурт, разливал другим монахам, а геше Бен сам очень любил йогурт. Геше Бен смотрел на этот йогурт, он казался очень вкусным, но хозяин наливал достаточно много йогурта тем, кто сидел в первом ряду, и геше Бен подумал: «Если он будет наливать так много йогурта тем монахам, то когда дойдет до меня, мне уже ничего не останется». Он сразу поймал себя на этой мысли, и когда хозяин дошел до него, он перевернул свою чашу и сказал: «Я уже получил свой йогурт». Вот такая практика. Это очень сильная практика, сильнее, чем в три часа ночи вы встаете со странным умом, читаете мантры, думая: «Божества мне какой-то подарок дадут. Мое эго будет счастливо». Вы читаете мантры, звоните в колокольчик и даммару. Но с таким ненормальным умом лучше ничего не делать, с ненормальным умом лучше спать. Даже не занимайтесь медитацией. Даже не занимайтесь ритуалами. Эти ритуалы, эти медитации только для людей со здоровым умом ради блага всех живых существ. Тогда медитация нужна. Тогда ритуал



нужен. Для эгоистичного ума, зачем это надо? Лучше спите. Поэтому мой Духовный Наставник говорил, что вначале не нужно слишком много заниматься формальной практикой. Вначале нужно стараться сделать свой ум нормальным, а затем переходить к формальной медитации. Таким образом, каждый день боритесь со своими омрачениями, и в первую очередь перестаньте использовать свои негативные состояния ума.

Далее второе. Если негативные состояния ума будут возникать по привычке, то останавливайте их и не позволяйте им полностью овладеть вашим умом. Если вы так будете поступать, то я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что день ото дня вы будете все счастливее и счастливее. Но если все, что вы делаете, это только останавливаете свои негативные состояния ума, то это тоже будет очень трудно. Как долго вы сможете этим заниматься? Поэтому, о чём говорится в теории футбольной игры? Тренеры проводят анализ и говорят о том, какова самая лучшая защита. Если вы всё время обороняетесь, то, в конце концов, вам смогут забить гол, и поэтому они говорят, что самая лучшая защита – это с хорошей стратегией проводить контратаку. Контратака – это лучшая защита. Механизм одинаков. И далее они говорят, что в футбольной игре очень важна инициатива. В футбольной игре есть всего один мяч, и если вы контролируете мяч, то против вас могут играть даже самые лучшие игроки в мире, но они ничего не смогут сделать. Без мяча они будут просто бегать. Что они смогут сделать без мяча? Поэтому в вашем уме есть только одно место, как и в футболе. Если это место займут позитивные состояния ума, то негативные состояния ума ничего не смогут сделать. Вначале у вас в уме идет очень сильная борьба за позитивные состояния, как за контроль над мячом. Точно также, когда утром вы встаете, ваши негативные состояния ума очень профессиональны – сразу берут контроль над умом. У вас нет контроля, поэтому весь день вы говорите: «Я дерусь, дерусь, но не могу, не получается». Потому что утром вы потеряли инициативу, проиграли в борьбе за мяч – когда сразу глаза открыли, эго заняло ваш ум, у него полный контроль. Гнев и привязанность всё полностью контролируют, и ваши позитивные состояния ума ничего не могут поделать. Потому что в самом начале, утром вы потеряли позицию. Здесь очень важна борьба за инициативу. Когда я смотрю футбол, я думаю: «Смотри: между позитивными состояниями ума и негативными состояниями ума идет борьба. У кого больше контроля над мячом, тот забивает гол, тот выигрывает». Поэтому тренер всегда говорит: «Инициатива. Инициатива. Не надо лениться. Надо активно бегать, не упускать мяч». Вот так. Вы ленивые, а негативные состояния ума очень активны. Все ваши позитивные состояния ума ленивые, говорят: «Потом, потом, потом...» Как вы можете выиграть? Поэтому инициатива очень важна.

Поэтому, когда вы просыпаетесь, очень важна формальная практика. Проведите формальную практику и мотивируйте себя на позитивный образ мыслей каждое утро. Это очень важно. Это как позиция. Если вы просто слушаете мои слова: «А, Геше-ла так сказал, что негативные состояния ума допускать не надо», то у вас никогда не будет прогресса. Каждое утро в качестве тренировки развивайте правильную мотивацию, любовь, скажите себе: «Я сегодня не допущу негативных состояний ума. Буду развивать только позитивные состояния ума». Не надо говорить: «С завтрашнего дня и на всю жизнь». Говорите так: «Сегодня я не допущу негативных мыслей, особенно эгоизма. Я ни на кого не буду гневаться!» – вот такая решимость. Развивайте ум, заботящийся о других. Потом молитвы читайте. В молитвах содержатся святые слова, которые говорят: «Пусть все живые существа будут счастливы». Развивайте искренние чувства: «Пусть все будут счастливы. Как было бы хорошо!» Когда вы читаете молитву, чувствуйте это, контролируйте себя. Если утром вы взяли такую инициативу, то весь день вы будете оставаться спокойным, умиротворенным и в хорошем настроении. Когда у вас будет такая сильная инициатива, даже если по дороге вас кто-то толкнёт, кто-то поругает, вы будете спокойны. Если утром во время завтрака у вас были неправильные мысли: «Сегодня утром я им отвечу. Я не буду терпеть. Я так долго

терпел», – то даже если один человек вас чуть-чуть толкнёт, вы сразу разозлитесь. Всё – вы проиграли.

Не думайте, что это что-то очень простое. Здесь я раскрываю для вас один очень важный механизм. Поэтому очень важно каждый день заниматься формальной практикой, выполнять обязательства. Не обязательно заниматься слишком длинной практикой. Выполняйте краткую практику, но эффективно. Делайте ее чисто. Потому что каждая строчка в тексте, которую вы будете читать каждый день (это либо ежедневная молитва, либо текст «Гуру Пуджа»), обладает очень богатым материалом для позитивного образа мышления. Там есть такой богатый материал! Когда вы это читаете, сразу же этот богатый материал приходит в ваш ум, и ваш ум становится очень инициативно позитивным. Поэтому я говорю, что ради этой цели каждое утро вам нужно заниматься своей практикой, а не потому, что если вы не будете ею заниматься, то геше Тинлей обидится. Поэтому ради геше Тинлея вы бубните: «Па-па-па...» Вы не поняли смысла. Это как тренировка ума – вы порождаете правильную мотивацию, потом всё это читаете, и потом говорите: «Я не допущу негативных состояний ума». Один день вы так делаете, и весь день вы будете спокойны и счастливы. Это я могу сказать вам через мой опыт. Раньше я таких слов не говорил. Нельзя было. Сейчас я вижу, что есть шанс, что вы станете чуть-чуть лучше. Раньше я давал вам общую теорию и не объяснял детально, просто говорил, что такое состояние нирваны, состояние будды, второй бхуми, третий бхуми и так далее. Теория полезна, но пока вы от нее далеко. А сейчас я вам говорю, как каждый день надо это практиковать. И тогда целый день, с каким бы условием вы ни столкнулись, вы будете пребывать в очень хорошем настроении.

Я человек и вы тоже люди. Мы одинаковы. И мы все живём в одной стране – России. У меня есть жена. У вас тоже есть жёны, мужа. Вы говорите: «Женский ум очень трудно понять. Написаны книги, но я все ещё не могу его понять». Это всё ерунда. Нет ничего трудного в том, чтобы понять женщину. Я живу вместе с женщиной и вижу, что женщины чуть-чуть чувствительнее мужчин. Вы, мужчины, не чувствуете женщин. Что им надо? Немного заботы, хороших слов. Всё. Большего не надо. Мужчины говорят: «У женщин такой тяжелый характер! Я ей купил подарок, а она говорит: “Нет”». Но им подарок не нужен! Вы искренне чуть-чуть позаботьтесь, почувствуйте то, чего они хотят. Тогда, если вы скажете ей: «Поехали в магазин, купим тебе что-нибудь», она скажет: «Нет-нет. Я ничего не хочу покупать». Вот такой характер у женщин. Если скажешь: «Не буду покупать», тогда она, как бык, рога сломает, умрёт, но назад не отступит. Женщины глупые. Правда, глупые, но одновременно они очень добрые. Они матери. У них есть материнские качества. Они очень добрые. Это надо знать. Хорошие качества есть, и слабые места тоже есть. С мужчинами тоже нетрудно. Когда муж злится, вы скажите ему: «Дорогой, что случилось?» Он сразу станет ласковым, как собака, которую погладили. Что в этом трудного? Вы говорите, что мужчин трудно понять, что женщин трудно понять. Женщины говорят: «Да-да-да. Мужчин очень трудно понять». Мужчины говорят: «Да-да-да. Женщин очень трудно понять». Трудно с омрачениями! С женщинами нетрудно, и с мужчинами нетрудно, а вот с их омрачениями – трудно. Не надо гасить огонь огнем. Не надо подливать в огонь бензин. Огонь нужно гасить «водой» любви и сострадания, заботой. Я говорю, что забота – это чистая любовь. Поливайте такой «водой». Я говорю, что любому человеку, даже злomu духу, если показать чистую любовь, он сразу успокоится. Ему будет стыдно.

Есть одна история о Будде. Человек, у которого был сильный гнев на Будду, плюнул в лицо Будде. Будда показал ему сильную любовь, он сказал: «Дальше что?» И тот человек сразу успокоился. Ему даже стало стыдно. У вас нет сильной любви. Что вам говорят психиатры? Вам так надо, так надо. Во всем виноват ваш папа. Все это ерунда. Не слушайте. Они сами не знают, как решить проблемы. Поэтому психиатры вам не нужны. Когда вы совсем

ненормальные, тогда вам нужны психиатры. В этом случае я не смогу вам помочь. Психиатры могут сделать вас нормальными на двадцать процентов. Они сами тоже такие. Они сами на двадцать процентов нормальные. Поэтому они могут помочь людям в том, как стать нормальными на двадцать процентов. А дальше, как они могут помочь? Дальше они сами не могут, больше двадцати процентов.

Такова стратегия. Вам нужно прикладывать определенные усилия. И тогда целый день, с каким бы плохим условием вы ни столкнулись, это никак не разрушит покой вашего ума. Покой вашего ума не могут как-то затронуть, разрушить внешние факторы. Это произойдет, когда возникнут ваши негативные состояния. Мы думаем, что это другие люди разрушают покой нашего ума. Другой человек становится условием для возникновения у вас негативного состояния ума, и так мы теряем покой своего ума. Мы лишаемся покоя ума не потому, что тот человек произнес такие-то слова, а потому, что они стали условием для возникновения у вас негативного состояния ума и именно оно лишило вас покоя. И если, что бы ни говорили другие люди, вы не позволите этим словам пробудить у вас негативные состояния ума, то тогда вы не потеряете покой своего ума. Наоборот, что бы они ни говорили, вам полезно развивать терпение. Что они говорят, это вам не вредит. Это очень полезно для развития терпения. Когда вы слабые, то приходят омрачения, и тогда вы теряете покой ума. Если бы то, что говорят другие, являлось причиной дисгармонии, то тогда среди всех, кто бы ни услышал эти слова, везде, где бы эти слова ни прозвучали, должна была бы возникнуть дисгармония. Но так не происходит.

Если у человека сильный ум, тогда для него полезно, когда о нем говорят плохие другие люди. А что такое сильный ум? Посмотрите на японскую борьбу сумо. Кто в ней сильный? Тот, кто не падает, когда его толкают, тот сильный. Если вас немного толкнуть, и вы падаете, то вы слабый. Мы говорим о падении. Это, например, если возникает маленькое неблагоприятное условие, и у вас в уме сразу же возникает негативное состояние, то в этом случае вы упали. Если от маленького неправильного слова сразу возникает гнев, приходят негативные состояния ума, это значит, что вы упали. Терпение – это не когда вы себе отдаете команду: «Я должен вытерпеть всю боль». Это не терпение. Вы сидите как колонна, вам больно, но вы терпите, терпите, а потом говорите: «Всё. Я больше не могу терпеть». Это не терпение. Это тупость. Терпение – это когда, что бы ни говорили о вас плохого, вы воспринимаете это таким искусным образом, что не позволяете у себя возникнуть омрачениям. Это называется «терпение». Что бы они ни сказали, вы все эти слова правильно интерпретируете, с позитивным умом, и тогда эти слова не потревожат ваш ум. Ни одно слово не может причинить вам боль. Потому что только одни эти слова не помогут развиваться у вас негативным состояниям ума. Если эти слова стали причиной ваших омрачений, тогда вам сразу становится больно, и вы говорите: «У меня есть хорошая основа, чтобы разлиться». Всё. Вы проиграли. Когда вы знаете, что у вас нет основы, чтобы злиться, все глупые слова как придут, так и уйдут. Когда вы становитесь глупыми, вы говорите: «У меня есть очень хорошая основа, чтобы разозлиться, геше Тинлей, вы не понимаете. Там есть такие тонкости, которые я словами выразить не могу». Вы мне ерунду говорите. Ничего такого тонкого нет. Для омрачений, для гнева нет основы. Это иллюзия. Буддизм доказал, ученые тоже доказали, что вы объективно не видите, вы находитесь в иллюзии. Тогда приходят омрачения. Что бы ни говорили люди, вы не должны допускать каких-то недопониманий. Вы должны видеть все это очень ясно. Это называется «практика». Тогда, сколько бы они ни говорили, омрачения, гнев не могут возникнуть. Вы спокойны. Это называется «сильный ум». То есть вы не поступаете так, что напрягаетесь: «Я должен терпеть, должен терпеть. Я обещал геше Тинлею, что злиться не буду. Всё. Я не буду злиться». Потом вы говорите: «Омрачения, уходите, пожалуйста, я не хочу нарушить свой обет. Я обещал не гневаться». Это тупость. Нужно хорошо все обдумать, и правильно

понять, что нет основы, чтобы злиться. Наоборот, вы будете чувствовать очень сильные любовь и сострадание.

Если вы видите их ситуацию, если испытываете любовь и сострадание, тогда для гнева в вашем уме не остается места. Тогда вы становитесь профессиональным борцом сумо. Вместо того чтобы толкнули вас, вы сами толкаете с легкостью. Омрачения стараются толкнуть вас, но вы этого не допускаете, а наоборот толкаете их в ответ. Это называется «сильный человек». Шантидева говорил: «Герой тот, кто уничтожил внутреннего врага – омрачения. Что касается внешних врагов – людей, то даже если вы их не убиваете, они рано или поздно сами умрут. Поэтому убивать внешних врагов – это все равно, что убивать покойников». Какой в этом смысл? Это очень тонкие вещи. Когда я слушаю такие вещи, у меня слезы текут. Где есть совет, лучший, чем этот? Никто в мире не сможет дать вам совет лучше, чем этот. Большинство ваших друзей дают вам неправильные советы: «Мой друг, ты слишком терпелив. Так нельзя. Она сядет тебе на голову». Это нехороший совет. «Над твоей женой нужен контроль. Если ты будешь ее слушать, она сядет тебе на голову. Потом ты дышать не сможешь!» – это неправильный совет. Он разрушает покой в вашей семье. Наоборот, надо больше любить, но также иногда быть строгим.

Не всегда говорите всю правду. У мужчин и у женщин в России есть одна ошибка. Как поступают мужчины или женщины в России? Если они допускают какую-то ошибку, то внутри испытывают чувство вины. Тогда муж или жена говорят своему партнеру: «Я должен тебе кое-что сказать, иначе я чувствую себя очень виноватым». Им отвечают: «Что ты хочешь мне сказать?» И те говорят, например: «Год назад я переспал с другим человеком». В этом случае вы тупой, очень тупой, вы эгоист. Потому что однажды вы сделали ошибку и не хотите чувствовать вину. Вы несколько не заботитесь о вашей жене или муже. Вы не думаете, как они будут себя чувствовать. Вы думаете: «Если я скажу, то не буду чувствовать вины. Как хорошо!» Вы не думаете о том, как она или он будут себя чувствовать. Такую правду говорить – это очень неправильно. Если вы по-настоящему чувствуете вину, то вы скажите себе: «Я больше так не буду делать». Поэтому всю правду не говорите. Особенно, если вы скажете, что приняли обет прибежища и поэтому не будете никогда лгать и будете всегда говорить только правду, то это глупо. Вам нужно понимать, что есть большая разница между ложью и тем, что вы не говорите всей правды. Очень большая разница! Что касается лжи, то когда с неправильной мотивацией, чтобы обмануть других людей, вы произносите неправду, тогда это ложь. А если ваша мотивация – не причинить другому человеку боли, и поэтому вы говорите неправду, это не ложь. Если вы для этого не скажете правды, то это называется «искусная речь».

Врачи так делают. Когда они видят, что пациент очень тяжелый, они всю правду не говорят. Они знают, что если они скажут всю правду, это пациент сразу упадет без сознания. Поэтому они всей правды не говорят. Только глупые люди говорят всю правду. Поэтому в буддийской философии не говорится, что нельзя лгать, что надо всегда говорить только правду. Некоторую правду, если время не пришло, то говорить не надо. Самое главное – это мотивация. Когда у вас нет мотивации – навредить кому-то, или обмануть кого-то, то не говорить всей правды ради блага другого человека – это называется «искусная речь». Потому что определенная правда в какой-то ситуации может не подойти другому человеку. Поэтому Будда давал различные учения. Иногда Будда говорил, что самосущее «я» есть, иногда говорил, что самосущего «я» нет. Будда не сошел с ума. Он так говорил согласно ситуации. То, что нет самосущего «я», Будда знает, но если он скажет эту правду людям, они этого не поймут. Они могут упасть до нигилизма, поэтому он говорит, что самосущее «я» есть.

Один человек пришел к Будде. Он убил своих родителей. Он пришел к Будде и сказал: «Будда, я совершил очень тяжелый проступок. Я убил своих отца и мать. Это,

действительно, очень плохо?» Если бы Будда, как вы, сказал: «Да-да. Это очень плохо, страшно. Это самая тяжелая негативная карма. Ты сразу пойдешь в ад», он бы сразу умер. Это очень неправильно. Будда сказал: «Ничего страшного. Отец и мать – это объекты убийства». Тому человеку стало немного легче от этих слов, но он был просто в шоке: «Как так надо убить папу и маму?» Он подумал: «Да что это такое?» Но ему стало немного легче, он думал: «А! Это не самое страшное». Потом он шел домой и размышлял: «Но убийство – это все равно нехорошо. Почему Будда сказал, что папу и маму надо убить? Наверное, у этого есть другой смысл». Далее он подумал, что его настоящие отец и мать, из-за которых он рождается в сансаре: «отец» – это неведение, а «мать» – это влечение и цепляние – восьмое и девятое звенья цепи взаимозависимого возникновения. «Из-за неведения откладываются отпечатки кармы – это как «отец». И затем, когда восьмое и девятое звенья играют роль условий, то эти отпечатки проявляются, и я рожаюсь в сансаре», и этот человек подумал: «Будда имел в виду, что мне нужно убить этого «отца», то есть неведение и отпечатки негативной кармы, а также «мать» – влечение и цепляние. Если я их не убью, то я не избавлюсь от сансары. Вот что имел в виду Будда!» На следующий день этот человек вернулся к Будде и сказал: «Я понял смысл тех слов, которые вы произнесли мне вчера. Вы сказали, что отца и мать нужно убить, но вы не имели в виду моих родителей. Вы имели в виду, что «отца» и «мать» сансары нужно убить. В противном случае все время предстоит перерождаться в сансаре» Будда сказал: «Да. Именно это я и хотел сказать».

Раньше у таких людей были очень высокие отпечатки. Когда Будда говорил такими словами, они понимали их смысл. Сейчас я так четко обо всем говорю, но вы думаете со своей стороны. Если я скажу, что папу и маму надо убить, то вы сразу пойдете убивать по-настоящему. Вот такие разные отпечатки! Сейчас я четко все говорю: «Это надо. Это надо», но вы думаете все со своей стороны: «Нет-нет, геше Тинлей имеет в виду то-то». Когда вы думаете со своей стороны, мне очень трудно. Одна моя группа учеников очень ленивая, а другая группа учеников слишком активная, и я знаю, что они могут стать ненормальными. Поэтому я говорю им: «Надо расслабиться. Много практики делать не надо». Но те, кому я это говорю, думают, что я говорю это для другой группы. Тогда группа моих ленивых учеников сразу решает: «Да, правильно Геше-ла сказал. Надо расслабиться, успокоиться, я это и делаю. Я еще больше буду так делать». А группа активных учеников этого не слышит. Когда я говорю, что надо каждый день утром вставать, читать молитвы, что надо быть немного активными, то сразу мои активные ученики думают: «Да, правду сказал Геше-ла. Еще раньше надо вставать. Еще больше молитв надо читать». Поэтому, как я могу вам помочь?

Посмотрите, раньше Будда много не объяснял, просто говорил: «Папу и маму вы должны убить». И у этого человека был такой отпечаток в уме, что он сразу понял смысл этих слов – смысл двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Даже никто ему этого не объяснял. Что это демонстрирует? То, что те люди обладали высокими отпечатками, а у вас таких отпечатков нет. Поэтому не ждите высоких реализаций. И поэтому я прошу вас, старайтесь, пожалуйста, понять то, о чем я вам говорю, и не интерпретируйте мои слова с вашей точки зрения – с точки зрения того, что вам больше нравится.

Итак, издайте такой приказ (вы являетесь таким «Владимиром Путиным» в «царстве» своего ума), что с этого момента вы увольняете с должности премьер-министра – эгоистичный ум, себялюбие. И также скажите министру обороны – гневу: «С этого момента я тебя увольняю. Даже не садись в это кресло». И также министру экономики – жадности скажите: «Я и тебя увольняю». Министру внутренних дел – безнравственности скажите: «Тебя я тоже увольняю». И министру образования – неведению скажите: «Я тебя увольняю». Скажите так: «С этого момента ум, заботящийся о других, ты будешь моим премьер-министром. Терпение, ты должно быть моим министром обороны, а не гнев. Щедрость, ты должна быть министром экономики, а не жадность. Нравственность, этика, ты должна быть министром

внутренних дел, а не безнравственность». Если министром внутренних дел станет ваша этика, нравственность, то в «царстве» вашего ума будет очень мирно. Почему нет мира? Потому что нет этики, нет нравственности. Поэтому нет покоя. Что касается министра образования, то также скажите: «С этого момента ты больше не являешься таким министром. Мудрость – ты будешь моим министром образования». И это называется «революция».

Вам нужно совершить такую революцию в своем уме, иначе вы не избавитесь от сансары. Но на следующий день все эти негативные состояния ума вернутся к вам, как будто с ними ничего не происходило. С утра, как только вы проснетесь, проверьте и вы увидите, что сразу же ваш эгоистичный ум возвращается на место премьер-министра в царстве вашего ума и начинает вами командовать. Самое активное ваше эго сразу говорит: «Я. Мне это надо. Это надо». Утром вы глаза открываете, и оно уже сидит, вам команды раздает: «Все. Делай так. Туда поехали. Вот так говори. Тем позвони, создай интригу, чтобы мне было полезно». Вот так оно делает. Вы сами не отдыхаете и другим отдыхать не даете. Потому что злой дух – эгоистичный ум стал премьер-министром. Все в семье разрушает – тут несчастливо, там несчастливо, все несчастливо. Потому что виноват в этом эгоистичный ум. Утром, когда открываете глаза, сразу скажите ему: «Это ты, эгоистичный ум? Кто тебе дал право командовать?» Только вы можете это сделать. Будда этого не может. Я этого не могу. Я только могу дать вам совет: «Утром, когда вы видите, как ваше эго сидит, скажите ему: «Я тебя выгнал. Ты – самый страшный яд! У тебя только одна функция – вредить мне и вредить другим. У тебя нет ни одной хорошей функции. Вон отсюда!» Даже улыбаться не надо, очень строго скажите: «Вон отсюда!» Это практика. Это нелегко.

Поэтому многие высокие мастера прошлого говорили, что если бы в Тибете стал выбор, какое учение потерять – учение по тренировки ума или учение по тантре, то тогда нужно позволить, чтобы было потеряно учение по тантре, но нельзя терять учение по тренировке ума. Пусть исчезнут все другие учения, но никогда не нужно позволять исчезнуть учению по тренировке ума. Это сущностное учение Будды. Можно потерять чод – пусть потеряется. Ритуал цог потеряется – пусть потеряется. Есть разные ритуалы – чтобы пилюли из воздуха делать, концентрацию развивать, – все они могут потеряться. Но это учение по тренировке ума – это не надо терять. Если вы потеряете это учение, то потеряете всё. Атиша сказал: «Такое учение я передаю только тебе, Дромтонпа, в надежде, что ты сможешь сохранять этот корень буддизма, сердце буддизма».

Сегодня я дал такое учение вам. Не теряйте его. Теперь вам нужно практиковать. Каждый день вам нужно бороться с этими старыми министрами, поскольку сами собой они не уйдут. Но если вы будете бороться, то день ото дня они будут становиться все слабее и слабее. Если вы хорошо умеете плести интриги, то тогда сделайте это, чтобы устранить свои омрачения. Омрачения плетут интриги внутри вашего ума, чтобы была дисгармония. Вы не умеете плести интриги внутри своих омрачений, чтобы их убрать. Вы этого не умеете. Зачем же другим людям вы так делаете?

Сейчас на какое-то время все эти омрачения ушли из вашего ума. Но они стоят и ждут снаружи, разговаривают друг с другом. Какое-то омрачение говорит: «Геше Тинлей очень много сказал всего, направленного против нас. Что же теперь они нам скажут?» Другие омрачения отвечают: «Не беспокойтесь. Когда геше Тинлей уедет, мы подарим им цветы». Они говорят, как мужчины: «Если подруга обиделась, ничего страшного. Я подарю ей цветок, и она будет, как раньше». Этот мужчина понимает ваше слабое место. Цветок подарил, сказал ей красивые слова, и она будет, как прежде. Омрачение точно также говорит: «Ничего страшного. Я его знаю. Я подарю ему цветок, скажу: “Я тебя очень люблю”, и сразу же буду занят». Вам нужно быть очень строгими с омрачениями, говорит:

«Я вас уже уволил и дороги назад нет». Тогда они испугаются. И тогда они будут говорить: «Пожалуйста, уходи и не получай учение от геше Тинлея». Потому что они испугаются. Если вы будете получать какие-то непрактичные учения, то они наоборот скажут: «Иди, иди, послушай. Все посвящения получай. Это, наоборот, еще лучше. Я еще сильнее стану». Это и раньше было премьер-министром, а после получения всех посвящений стало йогином, божеством и думает: «Как хорошо. Мне это не мешает. Давай, получай все посвящения. В Москву приезжает тибетский лама, поезжай, получай там посвящение!» Это командует это.