

Я очень рад всех вас видеть, жители Тувы, после долгого перерыва. Хотя у вас в жизни много проблем, вы все равно сохраняете улыбки на ваших лицах, и мне очень приятно их видеть. Если вы будете плакать, ваши проблемы от этого не решатся, станет только хуже. Поэтому у вас нет другого выбора: происходит что-то хорошее или плохое – всегда улыбайтесь.

Недавно я написал один совет и хочу посвятить его жителям Тувы. Куда бы вы ни пошли – идите с улыбкой на лице, что бы вы ни говорили – говорите только приятное и полезное для других, куда бы вы ни смотрели – смотрите глазами любви и сострадания, какую бы мысль вы ни порождали – порождайте мысль о сострадании и мудрости. Это то, как я стараюсь жить в повседневной жизни. Вы, мои родные и близкие люди, старайтесь жить так же, это динамичный образ жизни. Это называется практикой Дхармы.

Никогда не говорите ничего плохого о других, поскольку это не помогает ни им, ни вам. Вместо того чтобы критиковать других, вначале смотрите на свои недостатки и критикуйте себя. Во-первых, ошибки других людей вас не касаются. Во-вторых, у кого нет недостатков в сансаре? У всех есть недостатки. Если вы все время смотрите на недостатки других людей, то начнете замечать недостатки даже у вашего Духовного Наставника и у Будды. Итак, скажите себе: «Ошибки других людей – это не мое дело. Мое дело – смотреть на мои собственные недостатки».

Также, на что бы вы ни смотрели, смотрите глазами любви и сострадания. Что это значит? Вы можете подумать, что есть какие-то особые глаза любви и сострадания, и скажете мне: «Геше-ла, пожалуйста, подарите мне такие глаза любви и сострадания, чтобы я мог смотреть с их помощью». Но таких глаз нет. Это те же глаза, которые у вас есть сейчас, но в настоящий момент вы смотрите глазами привязанности и гнева. Глубоко внутри вы думаете: «Я – самый главный. Другие – источник всех проблем». Из-за этого, куда бы вы ни пошли, вы все время придерживаетесь позиции: «Я иду. Я – очень важный человек. Все должны меня уважать. Я – особый человек. Я не протяну ему руку, если он первый не протянет мне руку». Все это – ерунда.

С таким большим эго, на что бы вы ни взглянули, вы будете смотреть глазами привязанности и гнева. Почему? Например, когда вы встречаете группу людей, то сразу начинаете думать, кто из них может быть полезен для вас, так возникает объект привязанности. Смотря глазами привязанности, вы протягиваете визитную карточку мэру города, а на других людей даже не смотрите. Это неправильно. Также вы смотрите на других глазами гнева, когда думаете – кто из них может навредить вам. Ваши глаза становятся красными и излучают негативную энергию. Когда я вижу, что человек смотрит глазами гнева, мне даже пять минут рядом с ним трудно находиться. Когда ваш ум эгоистичен, ваши глаза становятся глазами привязанности и гнева. Как вы можете обрести глаза любви и сострадания? Только если глубоко внутри ума будете думать – я не самый главный. Я поступаю таким образом, это работает совершенно точно. Это называется буддийской практикой. Буддийская практика не означает, что надо сидеть в строгой позе и читать молитву. Буддийская практика – это изменение образа мышления, в результате чего вы перестанете делить людей на друзей и врагов, все для вас будут одинаково хорошими. Это и есть глаза любви и сострадания, как у Его Святейшества Далай-ламы.

Когда Его Святейшество Далай-лама посещает разные части мира, для него нет разницы – президент это или нет, богатый или бедный человек. Для него все – одинаково приятные люди. Глядя в его глаза, вы чувствуете спокойствие. Это энергия, которая возникает благодаря глазам любви и сострадания, когда вы думаете: «Я не самый главный, другие важнее меня». Так поступают бодхисаттвы, они всегда думают, что другие важнее, и смотрят на других с особым чувством – как на драгоценность, исполняющую желания.

Я тоже не могу жить таким образом, для меня это трудно. Я хотел бы дать вам практический совет. Это хорошее лекарство, но такая доза высока даже для меня – лишь несколько дней я могу так себя вести. Мы вообще не приучены заботиться о других больше, чем о себе. Поэтому Шантидева говорил, что сначала нужно уравнивать себя с другими. Как это сделать? Вы не можете поменяться с другими местами или как-то выровнять себя с другими. Вы должны изменить свое отношение. Я могу осуществить это, и вы на сто процентов можете это сделать. Для вас это подходящая доза, принимайте ее каждый день, тогда вы получите благо.

Как вы сейчас поступаете? Немного послушаете учение, потом его забываете, переходите к другому учению, затем к тантре. Через некоторое время вы говорите, что в учении тантры нет ничего особенного, в махаянском учении – тоже, и отправляетесь к шаманам. Это происходит оттого, что ум нестабильный. Некоторые ученики начинают говорить: «Это мой бывший Учитель, сейчас у меня новый Учитель». Это очень опасно. Это времена упадка. В буддизме бывших Учителей не бывает, так же как и бывших родителей. Мама и папа – это на всю жизнь. У меня тоже нет бывших Учителей. Все Учителя для меня – драгоценные Духовные Наставники. Даже если они умирают, они остаются в моем сердце. Это драгоценный объект прибежища. Это мой совет для вас.

Итак, каким образом вам принимать такую дозу? Каждое утро, когда вы просыпаетесь, ваш ум сразу же говорит: «Я – самый главный». Этот эгоистичный ум возникает у вас автоматически не потому, что вы плохие, а из-за привычки. Так происходит со всеми живыми существами в сансаре. Мой ум тоже, когда я утром встаю, говорит: «Я главный», – но я сразу его останавливаю. Старые привычки нелегко убирать.

Наш ум по природе чистый, нет ни одного человека с плохой природой ума. Поэтому, если вы считаете людей плохими, это очень негативная карма. Плохой погоды не бывает. Погода всегда одинаковая, вне зависимости от того – идет дождь или светит солнце. То же самое и с людьми. Если вы о ком-то отзываетесь плохо, человек, знающий философию, скажет, что вы ничего не понимаете в людях, не знаете философию.

Итак, утром, когда вы просыпаетесь, ваше эго проявляется автоматически. Вы думаете: «Я очень важен. Что же такого мне сегодня сделать, чтобы я обрел какое-то благо? Куда бы я ни отправился, везде люди должны меня уважать, я – особенный». Это ваш худший враг. Шантидева говорил, что эгоистичный ум – источник всех страданий. Это самая большая дебютная ошибка, которую вы совершаете по утрам.

Если с такой дебютной ошибкой, с мыслью «я – самый главный», вы отправитесь на празднование дня рождения своей лучшей подруги, то когда вы увидите, что у вашей подруги платье красивее, чем у вас, что другие люди смотрят на нее больше, чем на вас, ваше эго возмутится: «Почему все на нее смотрят, а не на меня?» Тогда ваше отношение к ней изменится, вы станете злым духом. Признаком этого является то, что вы не радуетесь счастью своей подруги. Кто превращает вас в злого духа? Ваш эгоистичный ум. Вы становитесь врагом сами для себя. Потому что эта установка, этот образ мысли лишает вас покоя ума. Ваше лицо становится красным. Эта зависть становится причиной возникновения вашего гнева. Таков механизм. Это происходит с людьми не только в Тибете, но и по всей России, в Европе, в Америке. Этот механизм относится ко всем живым существам. Его раскрыл Будда. Буддизм – это наука об уме.

Когда вы становитесь такими ненормальными и раскрываете свой рот, то произносите много опасных слов, и все вокруг становятся несчастными. Если же вы с правильной установкой

отправляетесь на вечеринку, на празднование дня рождения своей подруги, но при этом не заботитесь о других больше, чем о себе, то, как минимум, вы думаете: «Я и другие одинаково важны».

То, что я говорю, это не пустые слова. Это сущностное учение, наука. Я проделал такой эксперимент и знаю, что если сохранять такой ум, при котором вы думаете: «Я и другие одинаково важны», – то зависть не возникнет. Поступая так, вы никогда не испытаете зависти, куда бы вы ни отправились, везде будете счастливы. Когда ум нормальный, это такое счастье!

Итак, снова скажите себе: «Я – не самый главный, я и другие одинаково важны. Я никогда не буду думать, что я – самый главный. Я не позволю такой мысли возникнуть в моем уме, это ядовитая мысль». Если с таким настроением вы отправитесь на вечеринку к своей подруге на празднование дня рождения и увидите точно такую же ситуацию, что на ней надето более красивое платье, и люди больше смотрят на нее, чем на вас, то поскольку у вас есть забота о ней, вы подумаете: «Сегодня моя подруга выглядит очень красиво, обычно у нее много проблем, но сегодня она счастлива. Пусть она будет такой счастливой всегда». Вы будете внутри радоваться за нее.

Это и есть буддийская практика. Если человек читает мантры, а потом убивает комара, то это совсем небуддийская практика. У него ненормальный образ мышления. Делить людей на хороших и плохих, на буддистов и небуддистов – совершенно неправильно. Желайте другим счастья, сорадуйтесь, тогда вы будете более счастливыми.

Я всегда говорю вам, если ваш родственник или сосед покупает новую машину, вы должны больше радоваться этому, потому что вы тоже получите от этого благо. Говорите: «Как хорошо! Вы такую хорошую машину купили! Но не думайте, что это только ваша машина. Мы – родственники, это наша машина». Ваш ум может измениться таким образом, вы можете начать думать так, это нетрудно. Сейчас вы можете усомниться, как же такое возможно. Но если вы стараетесь, практикуете, то возможно все.

Однажды Будда пребывал с группой монахов, когда один сильно разгневанный человек подошел, встал перед Буддой и плюнул ему прямо в лицо. Будда сказал: «Что дальше?» Человек был просто поражен. Он подумал, что обычно после такого происшествия люди либо гnevаются в ответ, либо просто убегают. Будда поступил совершенно по-другому. Однако разозлился Ананда. Он сказал: «Это слишком. Если я что-то не сделаю, то в будущем этот человек снова так поступит». Это наш обычный образ мышления. Будда взглянул на Ананду и сказал: «Ананда, тот человек, который плюнул мне в лицо, не огорчил меня, а ты огорчил. Он меня не знает, поэтому плюнул в концепцию, которую создал своим умом, услышав что-то от других людей. А ты, Ананда, получаешь учение уже длительное время, как же ты можешь так реагировать?»

Человек, плюнувший в Будду, немного испугавшись, ушел и всю ночь думал, что сказал Будда. На следующее утро он с сильным сожалением подошел к Будде, поклонился его стопам и попросил прощения. Будда ответил: «Почему я должен прощать вас, я не держу на вас никакой обиды. Тот человек, в которого вы плюнули, уже исчез. Я – человек, который выглядит очень похоже, но тот уже исчез. Сегодня его уже нет, он ушел в историю. Что касается человека, который плюнул в меня вчера, его тоже уже нет, он исчез, ушел в историю. Тот человек, который в меня плюнул, был очень разгневанным, а тот, которого я вижу сейчас, очень скромный, он чувствует себя никчемным. Как же эти двое могут быть одним и тем же человеком?»

Это очень интересная история, произошедшая во времена Будды. Если вы будете тренироваться, то тоже сможете так поступать. Как и у Будды, у вас не будет ни капли гнева, если вам плюнут в лицо. Сейчас же вы, тувинцы, сойдете с ума, если кто-то с вами так поступит, потому что ваш ум не готов, вы не знаете философию. У Далай-ламы, у Будды нет негатива. Вам нужно вести себя как Будда, у вас не должно быть никакого гнева.

Вы должны оставаться спокойными, чтобы никто не мог лишить вас покоя ума. Это возможно. Такое может произойти, если ваш ум станет гибким, если вы научитесь смотреть с позиции другого человека. Для этого нужно тренировать ум так же, как вы тренируете тело. Когда ваше тело натренировано, вы можете бежать и останавливаться, вы не падаете. Когда ваш ум гибкий, он может смотреть с позиции другого человека, поэтому вы не будете злиться.

Гнев – это несбалансированное состояние ума. Когда в вашем теле нет баланса, оно падает на землю. Точно также, когда в вашем уме нет баланса, нет гибкости, тогда в определенных ситуациях вы сразу начинаете злиться. Это означает, что вы – слабый человек. Ум сильного человека в любой ситуации, при столкновении с любыми проблемами остается спокойным. Вы совершенно точно можете достичь состояния спокойствия и счастья, как у Будды.

Я тоже пробовал поступать таким образом и могу сказать, что это возможно. Может быть, я разозлюсь, если кто-то со злостью плюнет мне в лицо, но что касается мелких неблагоприятных условий, то их можно вытерпеть. Если кто-то скажет мне что-то плохое, я не буду на него злиться. Сначала я таким не был. Но после того как я длительное время получал учение от Его Святейшества Далай-ламы и читал текст Шантидевы «Бодхичарья-аватара», «Ламрим» и множество других текстов, обдумывал их, старался жить в соответствии с наставлениями, которые давали великие мастера прошлого, со мной начали происходить перемены. Именно это называется практикой.

Если вы читаете какой-то текст в течение часа, а потом бросаете, то это не практика. В некоторых религиях практика такова, что нужно один день в неделю ходить в храм и молиться там. Что касается остальных шести дней, то практиковать не нужно. Это неэффективная практика. Шесть дней человек злится, ругается, а затем раз в неделю идет в храм, просит прощения и говорит, что больше не будет так себя вести, а потом все начинает сначала. Это самообман.

Будда никогда не говорил, что практика состоит в том, чтобы ходить в храм, подносить масляные светильники, начитывать мантры. Если передавать самую сущность, то учение Будды состоит в том, чтобы не совершать негативную карму, накапливать богатство заслуг, полностью укротить свой ум. Это может произойти только тогда, когда вы измените свое отношение. Если вы считаете себя важнее других, то вы очень легко начинаете причинять вред. Если вы думаете: «Я и другие одинаково важны. Если я не могу помочь, то, по крайней мере, я не имею права им вредить. Они и так страдают, я не хочу принести им еще больше страданий», – тогда, даже если вам скажут, что надо навредить, вы откажетесь. Это означает, что вы занимаетесь правильной практикой.

Итак, первая практика – это несовершенство негативной кармы. Вторая – накопление богатства заслуг. Вы можете накапливать заслуги, делая что-то хорошее для других. Это лучший способ. Поэтому мастера Кадампы говорили, что живые существа – это как драгоценность, исполняющая желания. Благодаря ним вы можете накопить очень большие заслуги. Но самая суть учения Будды – это полное укрощение своего ума.

Итак, какое бы учение вы ни получали, какие бы толстые тексты ни запоминали наизусть, если вы не знаете, как укротить свой ум, то вы не знаете сущностного учения Будды. Вы не

поняли смысла учения, не связали его со своей жизнью. Такое случается даже с монахами в монастырях. Это ошибка. Далай-лама говорит, что это не работает. Если вы знаете, лишь немного учения, но оно напрямую связано с вашей жизнью, тогда вы по-настоящему знаете учение. Поэтому вначале вам важно знать, как правильно слушать учение. Для вас эти наставления важнее, чем наставления о практиках высокого уровня.

У нас в жизни есть множество разных идей, но при этом мы не знаем, как использовать многие из них, поэтому они не представляют собой чего-то особенного. Если вы знаете, как использовать какую-либо идею в нужное время и в нужном месте, тогда она принесет невероятный результат. Один из моих друзей не обладал большими знаниями. Он не знал, как следует, английского языка, философии. Но благодаря помощи друзей он хорошо знал, как определить настоящий тибетский антиквариат. Он использовал эту идею и разбогател. Поэтому, если вы знаете одну идею, пускай она будет небольшая, но вы точно знаете, как ее использовать, тогда она принесет вам результат.

В настоящий момент, у вас – молодежи двадцать первого века – много разных отрывочных знаний, но вы точно не знаете, как использовать хотя бы одно из этих знаний. Так, вы знаете что-то о планетах, но какая от этого польза? Лучше бы вы изучили растения Тувы, как их использовать. Итак, очень важно знать, как использовать знания.

В первую очередь вам необходимо знание о том, как правильно слушать учение. Его вы сможете использовать сразу же. Сначала я тоже не знал, как правильно слушать учение. Поэтому, когда я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы, это было до какой-то степени интересно, но неэффективно, мой ум быстро все забывал. Когда я узнал, как правильно получать учение от Его Святейшества Далай-ламы и других моих Духовных Учителей, тогда во время слушания учения в моем уме стали происходить определенные перемены. Это называется реализацией. Я не мог сдерживать слез, поэтому все время старался сесть в углу зала, чтобы люди не видели, что я плачу.

При слушании учения такое бывает. Это происходит не только со мной, но и со многими моими друзьями, геше, настоящими мастерами. Геше бывают разными. Настоящие геше выбирают незаметное место в последних рядах, садятся там и слушают учение. Когда я вижу таких геше, я радуюсь. Для этих людей учение Будды сакрально. Они очень скромные, никогда не садятся перед Далай-ламой.

Учение о том, как правильно слушать учение, было для меня очень полезным. Вам также нужно знать его. Раньше я уже говорил об этом, может быть, вы забыли. Это объясняется в Ламриме. Вам нужно рассмотреть эту тему во всех подробностях и узнать, как правильно слушать учение. Вам необходимо слушать учение с шестью осознаниями и со свободой от трех недостатков сосуда, тогда учение будет для вас полезно. Сейчас у меня нет времени на то, чтобы все это вам объяснять. Это ваше домашнее задание. Когда придете домой, вместо того, чтобы звонить друг другу и спрашивать, кто чем занимается, кто что говорит, лучше спросите – что такое шесть осознаний и три недостатка сосуда. Такие обсуждения даже по телефону очень полезны.

Иногда, когда я звоню своим друзьям геше в Индию, по телефону мы обсуждаем философию. Мы не обсуждаем мирские ситуации и проблемы, нам это неинтересно. У нас нет выбора, мы говорим о философии, это наша общая тема. Мы дискутируем и пытаемся найти истину.

Итак, из шести осознаний самое важное – это осознание себя больным человеком. Вы страдаете от болезни омрачений. Умственно вы ненормальны, это правда. Но вы считаете себя нормальными людьми. Почему? Потому что вы не являетесь на сто процентов

ненормальными. Вы говорите: «Если я на сто процентов буду ненормальным, тогда меня действительно можно будет назвать ненормальным. Я знаю, что это – чашка, это – мужчина, это – женщина». На самом деле, можно сказать, что вы нормальные лишь на десять или двадцать процентов, а на восемьдесят процентов – ненормальные. Кто вы на восемьдесят процентов? Шизофреники. Это мой диагноз для вас.

Что такое шизофрения? Это раздвоение личности. Западные психологи говорят, что если человек на сто процентов не контролирует это в себе, то он является абсолютным шизофреником. Проверив себя, вы увидите, что вы на семьдесят или на восемьдесят процентов шизофреники, поскольку у вас тоже есть раздвоение личности. Здесь я вас вижу добрыми и спокойными. Это одно ваше качество. Если я скажу кому-то из вас, мужчины, что ваша жена очень добрая, вы засмеетесь и ответите: «Это далеко не так, вы не видели ее с другой стороны». Аналогичным образом жены могут сказать о своих мужьях. Вы все одинаковые – и женщины, и мужчины. Почему это так? Потому что мы в уме не можем контролировать свои омрачения. Когда омрачения начинают доминировать в нашем уме, мы являемся одной личностью – опасным злым духом.

Например, слышали ли вы когда-нибудь историю, чтобы к кому-то домой в Туве с кладбища пришел злой дух, сломал телевизор и перебил всю посуду? Но я могу сказать, что каждый вечер в Туве внутренние злые духи бьют много стаканов и тарелок.

Расскажу один анекдот. На первом этаже жили муж и жена, они все время ссорились друг с другом. На втором этаже другие муж и жена все время смеялись. Первые муж и жена стали обсуждать между собой: «Почему мы с тобой все время ругаемся? Муж и жена со второго этажа все время смеются». Жена с первого этажа попросила мужа: «Пойди на второй этаж и спроси, в чем их секрет, почему они все время смеются. Мы тоже хотели бы так жить». Муж поднялся на второй этаж, постучал в дверь, ему открыл второй муж. Первый муж сказал: «Я – ваш сосед с первого этажа, мы с женой все время ссоримся, даже деремся, но слышим, что вы все время смеетесь. Пожалуйста, расскажите, в чем секрет вашей гармонии». Муж со второго этажа ответил: «О какой гармонии вы говорите? У нас нет никакой гармонии». Первый удивился: «Почему же вы тогда все время смеетесь?» Второй сказал: «Так это жена бросает в меня стаканом, я уворачиваюсь, она не попадает, и я смеюсь из-за этого. Затем я бросаю стакан в нее, она уворачивается, я промахиваюсь, и она смеется из-за этого. Всю ночь мы ведем себя так, и на утро все стаканы перебиты». Через год муж со второго этажа подал на развод. Судья спросил его: «Почему вы хотите развестись?» Мужчина ответил: «Несколько месяцев назад мы с женой жили так, что она бросала в меня стаканы, я уворачивался и смеялся, я бросал в нее стакан, она уворачивалась и смеялась. Сейчас я не могу смеяться». Судья спросил: «Почему?» Мужчина сказал: «Потому что рука моей жены стала очень точной, она все время попадает».

О чем говорит эта история? Не нужно считать, что ваша ситуация самая худшая, у всех есть какие-то проблемы. Когда вы находитесь под контролем омрачений, то это злой дух, который не только разбивает посуду, но и разрушает гармонию в вашей семье. Этот злой дух находится внутри вас. Строго говоря, с буддийской точки зрения до тех пор, пока мы не станем буддами, у нас в уме будут сохраняться определенные дефекты, ум не будет безупречным. Только достигнув состояния будды, мы станем безошибочными, безупречными.

Я, тот, кто сидит на троне и дает учение, должен быть осторожен. Я сижу здесь не потому, что я – особенный человек, я не думаю, что я – особенный. Это традиция, которую установил сам Будда. Когда Будда собирался передавать учение, он говорил своим ученикам: «Сделайте для меня трон, но не потому, что я – особенный, а потому что учение,

которое я буду вам передавать, особенное, и в знак уважения к этому учению сделайте этот трон». Иногда бывает, что проходит какой-то концерт, и кто-то сидит на троне в этот момент, это неправильно, на троне следует сидеть только тогда, когда передаешь учение. Просто ради титула сидеть на троне неправильно. Далай-лама строго к этому относится. Когда он дает учение, то садится на трон, а во всех других случаях – на обычный стул. Некоторые тибетские ламы даже когда не дают учение, сидят на троне, это ошибка. С другой стороны, если вы даете учение и не сидите на троне, то это тоже ошибка, поскольку вы не проявляете уважение к учению Будды. В этот момент вы – не обычный человек. Все учителя линии преемственности, все будды растворяются в вашем теле и через ваше тело дают учение.

Я тоже так думаю, что это Далай-лама дает учение, а не я, ведь его тонкое тело остановить никто не может. Каждый раз, когда я сажусь на трон для передачи учения, я обращаюсь к Его Святейшеству Далай-ламе и говорю: «Ваше Святейшество, Вы отправили меня сюда передавать учение, но у меня нет достаточного потенциала для того чтобы вести этих людей. У них есть вера в меня, поэтому Вы должны прийти сюда. У меня не было ни капли эгоистического ума, это было не мое желание. У меня есть лишь чистая мотивация – помочь людям. Вы тоже этого хотите, это Ваше дело, поэтому, пожалуйста, придите сюда, чтобы помочь живым существам». Я чувствую, что Далай-лама присутствует здесь, потому что я искренен. Поэтому, когда мне люди говорят, что мое учение очень полезно, я думаю: «Нет, я знаю свои знания. Они – средне хорошие: не слишком плохие, но и не превосходные. Это благословение Далай-ламы». Вы тоже думайте, что через меня вы слушаете учение Далай-ламы. Без Далай-ламы я как одна корова среди тысячи человек. Я передаю вам учение, которое получил от Далай-ламы, так что это благословение Его Святейшества. Поэтому я все время говорю тем людям, которые получают от меня учение: «Считайте, что ваш коренной Духовный Наставник – Его Святейшество Далай-лама».

Итак, ваш коренной Духовный Наставник – Его Святейшество Далай-лама. В Туве у вас есть сильная связь с божеством Ямантакой, в будущем старайтесь получить посвящение Ямантаки. Ваши защитники Дхармы – это Каларупа и Палден Лхамо. Никогда не полагайтесь на мирских защитников, в особенности, если речь идет о Шугдене. В настоящий момент у нас нет даже запаха Шугдена, но если кто-то попытается распространить его, вам нужно ответить: «Нет, нам это не нужно, у нас есть свои защитники Дхармы – Каларупа и Палден Лхамо. Наш коренной Учитель – Далай-лама, божества – Ямантака, Авалокитешвара, Тара, Манджушри».

Такова ваша идентичность, и вам нужно знать – это члены вашей духовной семьи. Вы принадлежите этой семье. Как вы удачливы: папа – Далай-лама, мама – Тара, дяди – Ямантака, Манджушри, защитники – Каларупа и Палден Лхамо! Зачем вам нужны сабдак, шаманы, что-то еще? Вам совершенно не нужны никакие жертвоприношения животных. У вас есть богатая культура, которую хранили ваши предки, она для вас не новая, вам нужно только ее возродить.

Теперь я расскажу, как вам стать нормальными. Когда ум становится чуть-чуть нормальным, это невероятное счастье. Прочитать сто тысяч мантр за закрытыми дверями и окнами – это не реализация. Если ум становится немного гибче, сильнее, счастливее в результате слушания учения, когда меньше думаешь о себе, а забота о других становится больше, тогда это реализация.

Вам необходимо знать техники, как сделать свой ум нормальным. Они объясняются в учении по тренировке ума. Мой Духовный Наставник говорил: «Если встанет выбор между тем, какое учение сохранить, учение по тантре или лоджонг, то позвольте учению по тантре

исчезнуть, это не так важно, но никогда не позволяйте исчезнуть лоджонгу, учению по тренировке ума. Если мы потеряем его, самая суть учения Будды будет утеряна». Учение по тренировке ума является исключительно наукой об уме, в нем применяется очень точный анализ, там нет ничего ритуального. Чтобы практиковать это учение, не нужно сидеть в строгой позе, вы можете спать, ходить по лесу, но ваш образ мышления должен быть правильным. Это называется тренировкой ума. Снаружи это учение выглядит простым, но оно очень богатое внутри.

Когда муж и жена начнут по-настоящему практиковать учение по тренировке ума, то в семье останется только один спор. Муж будет говорить жене: «Ты слишком много работаешь, сегодня отдыхай, я помою посуду». Жена будет отвечать: «Нет, это ты много трудишься, ты отдыхай, а я помою посуду». В магазине муж будет говорить жене: «Пожалуйста, покупай то, что ты хочешь». Жена скажет: «Нет, у меня есть все, что мне нужно. Это ты покупай все, что ты хочешь». Сейчас у многих женщин полно одежды, но им всегда нечего надеть. Это ненормально. Поэтому я говорю – ум ненормальный.

Приведу один пример. Муж купил жене хороший подарок – шубу, а жене подарок не понравился, она сказала, что эта модель шубы – старая. Муж на это ответил: «Это твой ум ненормальный, а не мой подарок». Потом жена приготовила мужу вкусную еду, а он сказал, что пересолено. Жена ответила: «Моя еда нормальная, это твой ум ненормальный». У них обоих ум – ненормальный. Когда у человека нормальный ум, тогда даже маленький подарок делает его счастливым. Вам нужно научиться радоваться маленьким вещам. Когда ваш ум будет становиться все более и более нормальным, вам уже не нужен будет миллион долларов, чтобы вас порадовать. Вы будете радоваться даже одному доллару. С ненормальным умом вам и миллиона долларов, и двух миллионов будет недостаточно. Всю свою жизнь вы проживете, думая, что у вас нет ничего. Женщины говорят, что им нечего надеть, бизнесмены жалуются, что у них недостаточно денег. Это ненормальный ум, всем его нужно лечить.

В этот раз я делаю упор на таком учении, которое будет практично для вашего использования в повседневной жизни. Я не даю вам анализ всего пути, не говорю о втором, третьем бхуми и т.д. В настоящий момент для вас это – слишком рано. Если вы этого не знаете – не страшно. Если вы захотите счастья второго бхуми, но не знаете, что представляет собой третий бхуми, каковы его качества, то вы всегда будете на втором бхуми. Сейчас вы находитесь в Туве. Если я расскажу вам, что делать в Нью-Йорке, вам это будет неинтересно, Нью-Йорк далеко. Но если я скажу, что сейчас расскажу вам о полезной вещи, которую можно купить в Туве, вы внимательно будете слушать. Это учение Дхармы. Учение должно быть практичным в вашей повседневной жизни.

Следующий момент. Когда я передаю учение, то я хочу удостовериться, что вы получаете определенное лечение. В противном случае, когда я уеду, вы не будете принимать это лекарство. Вы лишь будете хвастаться им перед другими: «Вот какое лекарство я получил от Геше Тинлея! А у вас такое есть?» Другие люди вам будут отвечать: «Нет, у нас есть вот такое, а год назад мы получили еще и такое». Шантидева говорил, что, если вы лишь читаете медицинские трактаты или держите лекарство в своих руках, то это никак не исцеляет вас от болезни. Если вы хотите излечиться, вам необходимо принимать лекарство – в одно и то же время определенное количество дней, месяцев и т.д.

Точно также, если вы хотите исцелиться от болезни омрачений, вам необходимо принимать лекарство Дхармы регулярно, тогда вы увидите прогресс. Тогда, если кто-то вам прикажет: «Не практикуй Дхарму!» – вы ответите: «Можете меня убить, но я продолжу свою практику Дхармы. Жизнь без Дхармы пуста. Какой смысл в такой жизни? Тогда я лучше умру». Так

говорят многие тибетцы, они свободно умирают. Вы тоже сможете так поступать, когда до какой-то степени почувствуете вкус Дхармы.

Например, если вы приходите к пониманию чего-то на основе умозаключений, то эти умозаключения, рассуждения все равно остаются словами. Вы приходите к стопроцентному убеждению только тогда, когда получаете опыт, переживание. Поэтому буддийская логика, в конце концов, сводится к прямому опыту, переживанию, там нет простого построения фраз слово за словом. Что касается учения Будды, здесь вам нужно понимать, что существует два вида учения: теоретическое учение и учение реализации.

Теоретическое учение – это когда ваш Духовный Наставник объясняет вам учение, применяя различные логические обоснования. Затем, то учение, которое вы получили, вам нужно применить на практике, поэкспериментировать. Когда на основе экспериментов вы получите правильные результаты, вы должны сказать, что это учение правильное. В начале, когда я получал учение, мой ум думал: «Наверное, это неправда. У логики тоже есть свои границы, поэтому я не могу сказать, что это на сто процентов правда». Но, получив результат, я понял, что это учение – правильное. В опыте больше логики, чем в словах, поэтому учение реализации важнее, чем теоретическое учение. Получайте учение, чтобы достичь реализаций.

Вернемся к теме. Сначала вам нужно понять, что в настоящий момент ваш ум – это лес сансары. В лесу сансары вашего ума вы являетесь ребенком, это ваша ситуация. Почему вы ребенок? Потому что у вас нет достаточной информации о том, какие плоды следует есть, а какие – нет. Вы не можете позаботиться о себе, поэтому вы как дети. Почему родители заботятся о своих детях? Потому что родители знают, что их дети сами о себе не могут позаботиться. Родители беспокоятся о своих детях. Когда дети идут на улицу, родители боятся, потому что дети не знают, что можно делать, а что – нет. Дети могут играть в игру, опасную для жизни.

Сейчас в Туве, я слышал, как молодые люди, посмотревшись кинофильмов и не понимая, что там все – иллюзия, пьют водку, потом садятся за руль и начинают гонки, думая, что, если герои фильма так делают, то и все так могут. Так они попадают в аварию и погибают, а вместе с ними умирают их друзья. Это тупой ум, который не может заботиться о себе. Поэтому я говорю молодым людям, что удовольствие – это не распитие водки, у нее нет никакого вкуса. Вы достаточно глупы, а выпив водки, становитесь еще глупее. Зачем делать себя еще более глупыми? К тому же водка вредит вашему здоровью.

Вернемся к теме. Итак, вы как ребенок заблудились в сансарическом лесу своего ума. Вы не знаете, какие плоды следует есть, а какие – нет, поэтому едите все подряд. Из-за этого у вас возникает множество проблем. На пустом месте вы создаете большую проблему. Посмотрите «Дом-2». Там у участников есть крыша над головой, еда, деньги, работать им не надо. Они должны быть счастливы, но вместо этого плачут, кричат, ругаются. Почему? Потому что на пустом месте создают себе проблемы. Человек с нездоровым умом похож на участника «Дома-2». Когда ум ненормальный, счастья нет. Для больного ума жить в таком месте – кошмар. Ваши дома – это тоже «Дом-2». Часто в ваших семьях точно так же на пустом месте разгорается скандал. Поэтому для меня «Дом-2» – хороший эксперимент. Я думаю: как было бы здорово, если бы мои друзья, которые медитируют в горах, попали в «Дом-2». Они были бы счастливы – работать не надо, еда есть, деньги есть. Все есть – можно спокойно заниматься медитацией!

Иногда в России, в том числе в Туве, в семьях бывает так, что, подходит, например, муж к жене и говорит: «Я должен тебе кое-что рассказать, я очень неудобно себя чувствую.

Чувство вины не дает мне жить спокойно. Ты должна об этом знать – в прошлом году я переспал с одной женщиной». Это невероятная глупость – рассказать об этом жене. Если вы чувствуете вину, если вы любите свою жену, то скажите себе: «Я больше не буду так поступать». Зачем говорить жене? Вы всю жизнь ей разрушите, вы – эгоист. Вы совершили плохой поступок, а потом не хотите чувствовать вину, поэтому рассказываете обо всем жене. Это совершенно неправильно, это эгоизм. Не всегда нужно говорить людям всю правду, не вся правда полезна. Не создавайте проблем на пустом месте, действуйте разумно. Это мой совет вам.

Итак, основная мысль следующая – ребенок должен знать, какие плоды следует есть, а какие – нет. Для этого нужно анализировать эти плоды. Что мы понимаем под плодами? Наши негативные и позитивные состояния ума. Когда мы их используем, это все равно, что есть фрукты. Мы никогда не исследуем свои негативные состояния ума – что они собой представляют, какова их причина, сущность, функция. Если ученые хотят понять, что представляет собой тот или иной продукт, они исследуют его причину, сущность и функцию. Так они выясняют, какие продукты полезны, а какие вредны. Будда две с половиной тысячи лет назад применял такой научный подход.

Вам нужно исследовать свои негативные состояния ума – какова их причина, сущность и функция. Если вы обретете убежденность в этом, то скажете: «Я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума». Например, если я попрошу вас попробовать какой-то сладкий яд, а вы точно знаете, что это яд, то вы откажетесь, даже если я стану предлагать вам деньги, потому что вы знаете, что это опасно. Маленький ребенок, который не знает, что это яд, съест его, потому что не знает, что это опасно. Точно так же те люди, которые знают, что негативное состояние ума очень опасное, боятся использовать его. Они не станут слушать никаких сплетен, потому что знают, что это яд. Они скажут: «Пожалуйста, не давайте мне яд. У меня и так много омрачений, зачем мне их еще и от вас получать?» Вы же поступаете наоборот – собираете все сплетни, потом ваше лицо краснеет, глаза становятся большими, и вы говорите, что вам надоело жить, что вы хотите умереть. Кто в этом виноват? Вы сами. Вы выпили яд, он разлился внутри вашего ума, ваше тело на это среагировало. У человека с негативным состоянием ума ухудшается здоровье. Только когда ум добрый и спокойный, тогда тело расслабляется, каждая его клетка отдыхает. Это факт, о котором говорил Будда, сейчас наука это тоже уже доказала.

Теперь проанализируем причину ваших негативных состояний ума. Великие мастера логики Дигнага и Дхармакирти говорили, что все омрачения возникают из-за ошибочного состояния ума, а все позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума. Поэтому, чтобы породить позитивные состояния ума и устранять омрачения, важна логика. Они говорили, что цель логики заключается не в том, чтобы дискутировать с другими и побеждать в диспуте, а в том, чтобы опровергать свои негативные состояния ума, победить свои омрачения и взрастить позитивное состояние ума. Для этой цели логика очень важна. Почему? Потому что все ваши негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума, но вы этого не знаете.

Например, если вы на кого-то разозлились, и я спрошу у вас причину, вы ответите: «Геше-ла, вы этого не знаете, но у меня есть веское основание, чтобы злиться». Но что это за основание? Это основание, которое вы сами придумали, это иллюзия, там нет факта. Поэтому Будда в той истории сказал: «Этот человек плюнул не в меня, а в ту концепцию, которую он построил в своем уме из-за того, что послушал, что обо мне говорят другие люди».

Современные ученые исследовали и сделали вывод, что, когда человек начинает гневаться на другого, он уже не придерживается объективного видения, а на восемьдесят процентов

преувеличивает. В буддизме говорится, что это стопроцентное преувеличение, там вообще нет основы. Например, если я кошку ударю палкой, кошка разозлится на палку. Кошка подумает, что у нее есть веские основания злиться на эту палку, потому что палка напрямую причиняет ей боль. Кошка кусает палку, пока не сломает зубы. Это тупой ум.

Если я ударю вас палкой, и скажу вам, чтобы вы дрались с палкой, вы откажетесь, потому что видите немного дальше. Вы скажете: «Палкой орудует человек, зачем же мне злиться на палку?» Вы видите взаимосвязь, поэтому не злитесь на палку. Если же кто-то под контролем омрачений скажет про вас что-то плохое, вы разозлитесь на этого человека. Почему? Вы не видите всех взаимозависимостей. Вы слышите слова от человека и думаете, что этот человек вам вредит. Вы видите этого человека, но не видите, что его толкает. Если же вы будете знать, что этот человек является первой жертвой своего гнева, то вы скажете: «Он такой же, как и я. Мы оба являемся жертвами гнева. Он и так несчастлив, зачем мне расстраивать его еще больше?»

Нет ни одного живого существа, которое являлось бы объектом гнева. Это очень интересный вывод, который делается в буддизме. Если я скажу тибетцам про Мао Цзэдуна, что он не является объектом гнева, многие из них со мной не согласятся, потому что он разрушал буддизм, монастыри. Но он сам себе создал причины для ада. Поэтому его надо жалеть, а не злиться на него.

Итак, люди с мудростью высокого уровня не злятся, а испытывают сострадание, потому что они не видят ни одного основания злиться на других. Если у вас хорошая логика, вы тоже можете достичь такого понимания. Сейчас, когда с вами поступают плохо, вы думаете: «Это мой объект страданий. Он – причина моих проблем». Вы всех считаете своими врагами, потому что они на вас плохо смотрят или говорят о вас что-то неприятное. Это ненормальный ум. Вам нужно понимать, что нет ни одного основания, для того чтобы разозлиться, поскольку нет ни одного живого существа, которое являлось бы объектом гнева. Это относится и к красоте. Настоящей красоты не существует, это иллюзия. Западные психологи считают, что это на восемьдесят процентов преувеличение, а Шантидева говорит, что это стопроцентное преувеличение.

Эйнштейн открыл теорию относительности, и это правда, что все относительно. Красота тоже относительна. Она имеет место благодаря определенному времени, определенному местоположению, определенному свету. Это иллюзия. Если вы отойдете далеко от человека, то все, что вы увидите, это только маленькую точку, не будет разницы между бабушкой и девушкой. Если вы посмотрите очень близко, через микроскоп, то тоже не будет разницы, на кого вы смотрите. Вы увидите, что по коже бегают множество разных насекомых. Если девушка накладывает много косметики, то эти насекомые будут окрашены в разные цвета. Что касается бабушек, если вы посмотрите на них через микроскоп, то они будут более красивыми, потому что у них нет этих разноцветных насекомых, они выглядят естественными.

Чтобы увидеть красоту, нужно смотреть на объект, не слишком удаляясь от него и не слишком приближаясь к нему, к тому же должно быть определенное освещение. Как невозможна радуга без света, так и без правильного освещения невозможна ваша красота. На ощупь части тела у всех одинаковы. Если выключить свет, красота исчезнет. Поэтому вам нужно понимать, что это иллюзия. Не теряйтесь в этой иллюзии. Если вы смотрите в зеркало и видите, что вы красивы, скажите себе, что это радуга, это иллюзия, не нужно полагаться на нее. Каждый человек однажды станет старым. Если вы об этом будете помнить, то вам не будет больно, когда вы начнете стареть. Увидев свои морщины, вы скажете, что давно знали, что это однажды произойдет, и, в конце концов, будет смерть.

Почему многие женщины страдают? Потому что они думают, что будут вечно красивыми. Иллюзия создает вам проблемы. Вам нужно распознать иллюзию как иллюзию.

Завтра мы с вами проанализируем сущность омрачений и их функцию. Когда вернетесь домой, подумайте о тех темах, о которых я вам сегодня рассказал. Это называется аналитической медитацией. Медитация – это не поза, а приучение себя к позитивному образу мышления. Когда вы общаетесь друг с другом, иногда обсуждайте философию.