

Я очень рад, что сейчас в Кызыле проходит второй день моих учений. Я очень рад видеть, что вас всех интересует учение, это очень хорошо. Двадцать два года назад, когда я впервые приехал в Тыву и передавал учение, на учение пришло, может быть, десять или пятнадцать человек. Но когда проходило благословение, то пришло очень много людей. Сейчас много людей приходит на учение, и это очень хороший знак, это признак того, что вы понимаете суть буддизма. Недавно я написал одно изречение, сейчас я вам его процитирую: «На пути своей жизни другие могут указать вам путь, они могут идти вместе с вами, но не смогут пройти этот путь за вас, поэтому вам все время нужно проявлять инициативу». И в мирской жизни вам нужно проявлять инициативу, и в духовной практике тоже проявляйте инициативу, иначе вы ни к чему не придете, если будете все время зависеть от других. Главным препятствием к проявлению инициативы является наша лень. Для нас очень важно каждый день бороться со своей ленью.

Теперь, что касается учения, которое я начал вчера. Как я вам говорил, мы подобны ребенку, который потерялся в лесу сансары и не знает, какие плоды следует есть, а какие плоды не следует есть. Так мы едим все подряд, из-за этого у нас возникает множество страданий в сансаре. Эта одна из причин. Эта аналогия объясняет то, что в сансаре мы не знаем, какие состояния ума нам следует использовать, а какие не следует использовать. Мы используем все подряд, все, что приходит нам на ум, из-за этого у нас возникает множество страданий. Какая бы мысль ни пришла нам на ум, мы сразу же следуем за ней – это одна из главных причин наших проблем. В первую очередь очень важно проанализировать, что являются собой наши негативные состояния ума, какова их причина, сущность и функция. Когда вы очень ясно проводите такой троичный анализ, вы уже не захотите использовать негативные состояния ума.

В наши дни в науке и медицине тоже известно, что если мы слишком часто пребываем в негативном состоянии ума, то это вредит нашему здоровью. Научно доказано, что чем больше гнева, зависти, депрессии в нас, тем больше страдает наша иммунная система, мы ее убиваем и тем самым вредим нашим внутренним органам. Поэтому ученые, которые не верят в буддизм, говорят, что негативные состояния ума плохо влияют на здоровье тела. То есть, что касается вашего здоровья, если вы настроены позитивно, то это самое лучшее средство для вашего здоровья, лучшее лекарство. Так, будьте позитивными, и нет другого выбора.

Например, если вы хотите куда-то улететь, но ваш полет задерживается, то злиться по этому поводу бессмысленно. Просто скажите, что очень хорошо, я отдохну. У вас нет другого выбора. Вы можете подумать, что вы слишком много ездите, и сейчас выпало время отдохнуть, нужно его использовать. Это также полезно для здоровья. Даже с точки зрения этой жизни, с точки зрения вашего здоровья использовать позитивные состояния ума и не использовать негативные состояния ума очень важно. Все ученые в области медицины согласятся с этим. Они говорят, что не существует специального лекарства для иммунитета, лучший способ сделать свой иммунитет сильнее – это быть добрыми, породить любовь и сострадание. Обыватели через всевозможные исследования тоже пришли к такому выводу. Далее, если в семье муж и жена будут использовать позитивные состояния ума, и не будут использовать негативные состояния ума, то сразу же эта семья станет здоровой семьей. Также и для вашей семьи, богата ваша семья или нет – это не самое главное, самое главное, чтобы семья была здоровой. Даже в очень богатой семье, если это нездоровая семья, то в ней нет гармонии, нет счастья. Можно даже кушать с золотой тарелки золотой ложкой, но что в этом особенного? Все равно желудок у всех один. Если на все пять пальцев надеть золотые кольца, это будет некрасиво. Не думайте, что материальные объекты сделают вас счастливыми. На уровне вашей семьи самое важное – это здоровая семья. Вы сможете это сразу же увидеть, и уже вначале сделать так, чтобы ваша жизнь стала здоровой, и затем

заботьтесь о будущей жизни. Если вы ничего не можете сделать для этой жизни, то, как вы сможете позаботиться о будущей жизни?

Если человек ничего не может сделать для этой своей жизни, то, как же он достигнет состояния будды на благо всех живых существ? Это невозможно, он просто болтун. Если человек ленивый, не хочет работать, не хочет нести ответственность за свою семью, а говорит, что он буддист, у него отречение, все бросает, бросает жену и детей, уезжает, то этот человек трус. Это не духовный человек. Чтобы сделать свой ум здоровым, чтобы практиковать Дхарму, нет необходимости уходить в горы и медитировать. Живя в городе в своей семье, вы можете жить так, чтобы ваша семья была здоровой, помогать и своей семье, и другим семьям, и одновременно с этим делать свой ум здоровым. Просто отправиться в горы – в этом нет ничего особенного, если вы не провели всю необходимую подготовку.

Мой Духовный Наставник мне говорил, что отправиться в горы без подготовки – это все равно, что жить там, как олень. Олени всю свою жизнь проводят в горах, в этом нет ничего особенного. Олени могут есть траву, пить воду, но вы не сможете жить там, питаясь травой. Поэтому пребывание в горах без подготовки не даст вам никаких преимуществ. В то время как использование позитивных состояний ума и отказ от негативных состояний ума совершенно точно сделает вашу семью здоровой. Как я говорил вам вчера, все негативные состояния ума возникают из-за недопонимания, из-за ошибочных состояний ума. Поэтому не позволяйте таким недопониманиям появиться в вашем уме. Это самый лучший способ остановить омрачения в своем уме. Даже если у вас возникнет какое-либо недопонимание, ошибочное состояние ума, вам нужно сказать себе, что этот мой гнев или привязанность безосновательны, они ошибочны.

Если вы знаете, что все ваши негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума, то для вас это хорошая новость. Какой смысл в этом для вас? Например, в фантастических фильмах часто Земле угрожает какой-то огромный неизвестный объект, который причиняет большое количество вреда, тогда, в первую очередь люди начинают исследовать, где же слабые места у этого железного объекта. Когда они находят слабое место – это для них хорошая новость. Этот объект огромный и опасный, но у него есть слабое место, и если это слабое место задеть, то этот объект рухнет. Точно также наши омрачения все время вредят нам, все время нас унижают, но мы этого не знаем. Сколько раз они нас обманывали!

Если ваш друг или сосед обманул вас дважды, то вы говорите ему: «Все хватит, достаточно, сколько раз вы уже меня обманывали! Я с вами разговаривать даже не буду». Но ваши омрачения столько раз вас обманывали. С безначальных времен и до сих пор каждый раз вас обманывают. Просто вы не знаете, как ваши омрачения вас обманывают, поэтому вы ничего не делаете, чтобы бороться с этими омрачениями. Поэтому Шантидева говорил: «Герой тот, кто борется с внутренними врагами, с омрачениями, и уничтожает их». Это герой. Что касается внешних врагов, то даже если вы их не убьете, они сами умрут. Поэтому убивать внешних врагов, все равно, что убивать покойников. Это имеет очень глубокий смысл. Далее Шантидева говорил, что в отношении нашего внутреннего врага – омрачений, если мы их не устраним, то сами собой они никогда не умрут. С безначальных времен и до сих пор они пребывают в вашем уме, и если вы ничего не будете с ними делать, то они всегда будут оставаться в вашем уме. Будут диктовать вам, и вы станете рабом своих омрачений. В чем цель медитации? Не в том, чтобы чего-то достичь. Однажды один человек спросил йогина: «Что вы обрели, благодаря медитации?» Этот йогин сказал, что ничего не обрел. Тот спросил: «Какой же тогда смысл медитировать?» Йогин сказал, что это очень полезно. Тот спросил: «А в чем же польза?» Йогин ответил: «Я многое потерял». Человек далее спросил: «Что вы потеряли?» Он сказал: «Я потерял свой гнев, я потерял свою зависть, я потерял

депрессию, и множество других омрачений я тоже потерял». Что он тем самым хотел сказать? Наш ум не может пребывать в покое не потому, что мы не получаем чего-то во внешнем мире, наш ум может оставаться в покое автоматически, если не будет внутренних беспокоящих факторов. Поэтому освобождение от внутренних беспокоящих факторов – вот что называется освобождением. Поэтому потеря омрачений – это наивысшая реализация.

В будущем, когда вы будете медитировать, вас спросят, что с вами происходит? Вы скажете, что к вам пришла особая энергия, такой огонь, вы развиваете туммо, ночь спать не можете нормально, голова стала вот такая – это все ерунда. Если вы скажете, что у вас омрачений стало немного меньше, что раньше эго было сильным, а сейчас эго стало немного меньше, благодаря учению Будды, тогда это будет правильным ответом. Чтобы девушке обрести хорошую фигуру, ей нужно потерять вес, тогда фигура будет красивой. А большой вес не сделает фигуру красивой. Вам тоже следует кое-что потерять. Цель медитации не в том, чтобы обрести большое эго, а в том, чтобы что-то потерять, чтобы стать более скромным, более добрым.

Хорошая новость для вас заключается в том, что все наши омрачения, которые нам все время диктовали, которые нас обманывали, – все они основаны на ошибочных состояниях ума. Однажды, когда вы устраните такие недопонимания, они не смогут более оставаться в вашем уме и на сто процентов исчезнут. Они полностью исчезнут из нашего ума, потому что у них нет основы. А что касается наших любви и сострадания, то вы можете сколько угодно не думать о любви и сострадании. Если вы даже забудете о любви и сострадании, все равно они сидят в вашем сердце, потому что они – природа нашего ума, и невозможно, чтобы человек прожил, хоть один день без любви и сострадания. Это невозможно. Даже если человек об этом долго не вспоминает, все равно при встрече с условиями он проявит любовь и сострадание.

Будда Майтрея в «Уттарагантре» говорил о том, что все позитивные состояния ума пребывают в природе нашего ума, а что касается всех омрачений, то они не находятся в природе ума, они временны. Поэтому у нас есть хороший шанс, если однажды мы изменим систему в нашем уме, то омрачения смогут полностью исчезнуть из нашего ума. В настоящий момент в царстве нашего ума очень много омрачений. Эти омрачения – как дом из льда. С безначальных времен и до сих пор этот ледяной дом наших омрачений никогда не таял, не превращался в воду, потому что мы не меняли температуру в царстве нашего ума. Температура в царстве нашего ума все время отрицательная, потому что мы все время думаем о своих омрачениях, и редко думаем о позитивных состояниях ума. Таким образом, температура в царстве нашего ума минусовая, и ледяной дом наших омрачений стоит очень крепко. Устранить их будет нетрудно, если вы измените погоду в царстве вашего ума. Я сейчас вам даю объяснение на основе аналогии, потому что наш ум так устроен, и я хотел бы вам представить учение Будды таким образом, чтобы вам было легче его понять.

Аналитические медитации по Ламриму увеличивают температуру в царстве нашего ума. Температура становится все выше и выше. Чего вы достигаете, в конце концов? Вы ничего не достигаете, но вы теряете свои омрачения. Так, ледяной дом ваших омрачений тает, превращается в воду, растворяется в сфере пустоты. А что касается всех позитивных качеств ума, которые пребывают в природе нашего ума, то они развиваются до безграничного состояния. Это очень важный момент, который Дигнага объясняет в тексте «Праманаварттика», нам знать его очень важно. Когда Дигнага написал свой текст по логике «Праманаварттика», после этого он обнаружил большое количество других текстов по логике, прочитал их и подумал: «Это очень хорошие тексты, зачем же я написал свой текст? В нем нет ничего особенного. Зачем нужна еще одна книга?» Раньше мастера были скромными и писали не ради эго, не ради популярности. Дигнага швырнул этот текст в небо,

но тот не упал обратно на землю, он посмотрел вверх и увидел, что Тара держит его текст. Тара сказала, что существует большое количество текстов по логике, но они не принесут большой пользы в будущем. А этот текст принесет очень большую пользу в будущем, потому что написан с очень сильными чувствами любви и сострадания, с очень чистым умом.

Если вы пишете, то никогда не нужно писать с мотивацией стать популярным. Нужно думать, что если моя книга поможет хотя бы трем людям, то хорошо. Шантидева говорил, что если тексты помогут хотя бы двум людям, то уже хорошо. У меня нет больших надежд. Если даже двум людям поможет мой образ мысли – это моя цель. Вот так нужно думать. Тара сказала, что этот текст необходимо издать, потому что он станет глазами будущего поколения в понимании Дхармы. Я также могу сказать, что для меня многие тексты по логике были полезны, но что касается текста «Праманаварттика», то он по-настоящему раскрыл мои глаза. После текста «Праманаварттика» я стал видеть буддизм как науку об уме, а не просто как религию. Не так, что Богу молитвы читаешь, а он потом помогает. Наоборот, эта наука об уме даже точнее многих современных наук, которым не хватает логики. Поэтому текст «Праманаварттика» – это глаза будущего поколения. Вы обретаёте определенное представление об освобождении благодаря тексту «Праманаварттика».

Далее, второе – это сущность ваших негативных состояний ума. Их сущность – это яд и глупость. Как только омрачения возникают в вашем уме, сразу же в этот момент вы становитесь глупыми. Исследуйте этот вопрос, и вы увидите, что нет ни одного человека, который при возникновении омрачений сразу же становился бы мудрым человеком. Все сразу же глупеют. Когда возникают омрачения, сразу же вы становитесь глупыми. Вы и так достаточно глупы, а становитесь еще глупее. Когда вы злитесь, если записать вас на диктофон, то когда вы будете прослушивать, очень удивитесь тому, как вы были в этот момент глупы, скажете, что это не вы. Потому что это очевидно, что когда возникают омрачения, вы становитесь глупыми. Вот в это время лучше закрыть рот, чтобы не позорить самих себя. Поэтому ложитесь спать, скажите, что у вас болит голова.

Можно сказать с уверенностью на сто процентов, что как только омрачения возникают в вашем уме, вы сразу же становитесь глупыми. Аферисты тоже исследовали этот момент и говорят, что это правда, и стараются обмануть людей, когда в их умах возникают омрачения. Они говорят, что как только омрачения возникают в уме человека, это лучший шанс обмануть его, поскольку он становится очень глупым. Журналист спросил у главы компании «МММ», когда тот сидел в тюрьме, чем он собирается заняться, когда освободится. Он ответил, что займется тем же бизнесом «МММ». Журналист спросил: «Но как же такое возможно, ведь люди знают, что «МММ» – это компания обманщиков?» Глава «МММ» сказал, что это не имеет значения. Можно дать какое-нибудь другое название, до тех пор, пока в России люди хотят получать быстрые деньги, он всегда сможет их обмануть. Люди, которые хотят быстрых денег, – это всегда подарок для аферистов.

Нужно понимать, что как только в вашем уме появляются омрачения: гнев или привязанность, на сто процентов вы сразу же становитесь глупыми. Далее вы становитесь жертвой обмана со стороны других людей и обмана со стороны своих омрачений. Вы становитесь жертвой обмана внешнего и внутреннего. Поэтому никогда не позволяйте себе быть обманутыми другими и самим собой, это очень большая ошибка. Что для этого вам необходимо сделать – это не допускать омрачений в своем уме. Как только у вас возникают омрачения, вам нужно сразу же понять: «В этот момент я глупею». Может быть, у вас еще нет полной убежденности, что вы становитесь глупыми, когда у вас возникают омрачения, и здесь я приведу вам одну аналогию. Это такой социальный эксперимент. Однажды мужчина спросил у женщины, кто умнее, мужчина или женщина. Женщина сказала, что, конечно же,

женщина умнее. Он спросил: «А почему женщина умнее?» – «А ты видел хотя бы одну женщину, которая бы сказала, что у какого-то мужчины красивые ноги и потеряла бы голову из-за этого?» В другой раз женщина спросила у мужчины, кто умнее, мужчина или женщина. Мужчина сказал, что, конечно же, мужчина умнее. Она спросила: «А почему так?» Мужчина ответил: «Ты видела хоть одного мужчину, который бы смотрелся в зеркало целый час?»

Что нам это показывает? И то, и другое – это аргументы и факты, никто не сможет с этим поспорить. Это показывает, что когда мужчина привязывается к женщине, мужчина становится глупым, – это правда. «Какие красивые у нее ноги!» – всю ночь спать не может. Некоторые мужчины говорят, что ему нужна только Наташа, без нее он жить не может. Омрачения делают их глупыми. А женщины становятся глупыми, когда привязываются к своему собственному телу. Два часа сидят, чего-то там смотрят. Мужчины не знают, как у них дела с носом и сколько у них морщин, а женщины точно знают, что у них две или три морщины. Если спросить мужчину, сколько у него морщин, то он ответит, что не знает. Прямой у него нос или нет, он тоже не знает. У мужчин нет времени смотреться в зеркало, они хотят смотреть на девушек, а не на себя. У каждого свой объект привязанности.

Это очень ясное свидетельство того, что привязанность делает нас глупыми, а гнев делает нас еще глупей. У вас пропадает объективное видение. Ученые нейробиологи также исследуют моменты, о которых говорится в буддизме, и приходят к выводу, что как только у человека возникает гнев, то сразу же вся его аналитическая часть мозга становится заблокированной. Не происходит аналитической деятельности, поэтому человек становится глупым. Вам нужно понимать, что как только в нашем уме возникают омрачения, вы сразу же становитесь глупыми. Что бы вы ни сделали под влиянием таких глупых состояний ума, это будет очень опасно. В первую очередь на пустом месте вы создаете большие проблемы и для самих себя, и для других.

Третье, функция ваших омрачений. Функция ваших омрачений только одна – это вредить другим и вредить вам самим, у них нет никакой полезной функции. Нет ни одного человека в мире, который бы сказал, что сегодня я так сильно разозлился, поэтому я так счастлив. Гнев порождает большие страдания. Поэтому омрачения усугубляют проблемы. Итак, функция ваших омрачений лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим, и поэтому скажите себе: «Зачем же использовать негативные состояния ума? Они – очень опасный яд». Вам нужно видеть их как опасный яд и никогда не использовать их. Придите к такой решимости: «С этого момента я не буду вас использовать, негативные состояния ума». Это называется нравственностью, этикой. Не использовать негативные состояния ума – это очень мощная этика. Какой смысл в большом количестве этических норм, если это не делает вас добрее и мягче? Это не мои слова, это слова Шантидевы. Какой смысл в большом количестве этических принципов, если вы не охраняете свой ум?

Этика – это охрана своего ума. Лучшая охрана своего ума – это когда вы не позволяете омрачениям возникать в вашем уме, не позволяете омрачениям вредить вашему уму. Это лучшая этика. Этика не означает обязательно носить монашескую одежду. Вы думаете, что духовная практика может быть только у монахов, но это тоже неправильно. Множество мирян в Тибете, таких как Марпа, Миларепа, Панчен-лама, Дромтонпа занимались высокой духовной практикой. Поэтому не обязательно носить монашеские одежды, чтобы соблюдать этику. Я исследовал причины, по которым буддизм пришел в упадок в Индии, и обнаружил, что это произошло из-за того, что основной упор в буддизме делался на монастырях. Образовательная система существовала только в монастырях, там учились монахи, монахини, у которых не было детей, и поэтому постепенно буддизм приходил в упадок. Детей не было, сами монахи умирали, и буддизм становился все меньше и меньше. В

индуизме учение давалось мирянам, поэтому родители умирали, но дети знали, как проводить ритуалы в индуизме. Поэтому индуизм сохранился больше. Через мирян сохранялось учение. Вот такая ошибка в стратегии была раньше. Нам сейчас такую ошибку совершать нельзя. Давать учение в монастыре – это хорошо, но очень важно одновременно давать учение и мирянам. Отсюда дети узнают учение. Монахи и монахини знают много, но у них нет детей. Поэтому очень важно передавать буддизм именно мирянам. Вам нужно понимать, что вы тоже можете достичь реализаций.

В чем же тогда состоит ваша нравственность, этика? Это ваше обещание, что с этого момента вы будете стараться не позволять омрачениям вредить вашему уму. Для вас в вашей жизни это очень мощная этика. Как только возникают омрачения, сразу же останавливайте их, говорите им «не появляйтесь», и боритесь со своими омрачениями. Это очень важная практика, которой занимался Дромтонпа. Дромтонпа передал эту практику своим ученикам, и она стала одной из самых главных практик традиции Кадампа.

Геше Бен был одним из известных геше традиции Кадампа, главным образом он занимался такой практикой тренировки ума. Однажды он в группе других монахов пребывал в доме, где монахи читали молитву. Он пришел поздно и сидел в последнем ряду. После чтения молитв хозяин начал угощать всех собравшихся монахов йогуртом. Геше Бен смотрел, как его разливают, он сам очень любил йогурт. Он заметил, что хозяин слишком много йогурта наливал монахам в первом ряду и подумал: «Когда хозяин дойдет до меня, то мне йогурта уже не достанется». Он тут же поймал эту мысль, этот нездоровый образ мышления. Это называется омрачением. Все омрачения – это нездоровый образ мышления. Итак, он поймал себя на такой мысли, и когда хозяин дошел до него и хотел ему налить йогурта, геше Бен перевернул свою чашу и сказал: «Я уже получил свой йогурт».

Как только у вас возникает нездоровая мысль, сразу же ловите ее, говорите себе: «Это нездоровая мысль, не поступай так». Например, если вы думаете, что вы очень важны, то сразу же спросите себя: «Почему я такой особенный, почему я так важен? Назови хоть одну причину, почему ты важнее, чем другие. Ты один человек, а других большинство. Назови хоть одну причину?» Такой причины нет. Все одинаково хотят счастья, и одинаково никто не хочет страдать. Тогда в чем заключается твоя особенность, важность? Тогда ваш ум скажет: «Да, действительно, это правда, у меня нет ни одной причины считать себя каким-то особенным человеком». Поскольку мы все одинаково хотим счастья и не хотим страдать, то это логично говорить, что мы все одинаково важны.

Все одинаково важны, такая мысль обязательна нужна. Когда мой ум думает по утрам, что я особенный, я сразу же говорю себе: «А почему я такой особенный? Я геше Тинлей. Какой геше Тинлей? Я знаю философию лучше, чем остальные люди. Но что ты знаешь в буддийской философии? Да, да, я мало знаю. В Бурятии, Туве не знают философии, поэтому я думаю, что я, геше Тинлей, – особенный». Это правильное рассуждение, и ум сразу становится спокойным. Если сравнить мои знания со знаниями Его Святейшества Далай-ламы, то я тогда даже не человек. Знания Его Святейшества в сутре и тантре настолько огромны! Почему же ты думаешь про себя, что ты особенный? Мои омрачения сразу успокаиваются, подобно кипящему молоку, в которое капнули холодной воды. Ум становится спокойным. Спрашивайте себя: «В чем я особенный?» Никогда не думайте, что «я особенный – я тувинец». Вы не особенный, так не нужно думать. Вы тувинец, кто-то не тувинец, что особенного в тувинцах? В чем особенность тибетцев? В них нет ничего особенного. Благодаря Его Святейшеству Далай-ламе мы хоть немного знаем о буддизме. Наше эго такое хитрое, оно само ищет какое-нибудь оправдание, например, что нация делает его особенным. Когда у человека нет принципов, то он старается сделать приятное своему эго в зависимости от какого-то другого объекта. Поэтому не используйте другие

объекты, чтобы сделать свое эго больше. Скажите, что с этого момента, поскольку мы все одинаково хотим счастья и не хотим страдать, я и другие будем одинаково важны.

Нужно всех уважать. Ни о ком плохо не говорить, всех нужно хвалить. Когда появляется такой образ мышления, ум становится таким счастливым. У меня нет ни одной мысли о том, что обо мне говорят. Даже если говорят обо мне плохо, я говорю, что они сказали правильно. У меня очень много ошибок, они про меня правильно говорят. Если мне не нравится критика, то нужно сделать себя лучше. Зачем же гневаться? Если вам говорят правду, то скажите, что все правильно. Если сказанное – неправда, то ничего страшного. Если вы не толстый, а вас называют толстым, из-за чего здесь расстраиваться? Из-за того, что вас назвали толстыми, вы наутро не потолстеете. Если бы из-за таких слов можно было потолстеть, тогда логично обвинять соседа в том, что он назвал меня толстым, и теперь моя красивая фигура стала толстой. Но так не бывает.

Зачем принимать эти слова всерьез, если они ничего не меняют в вашей жизни? От этих слов вы не можете поменяться. Даже если вам скажут, что вы будда, бодхисаттва, то вы не станете ими. Чему радоваться? «Я будда», – но таким образом вы не станете буддой. Злым духом вы тоже не станете от чьих-то слов – это пустые слова. Все зависит от вас, все в ваших руках. Поэтому спрашивать у людей, что о вас говорят другие – это глупо. Никогда не спрашивайте у людей, что о вас говорят другие. Это станет условием для возникновения омрачений в вашем уме.

Васубандху говорил, что если вы не устранили причину омрачений, то будьте осторожны с шестью условиями. Одно из таких условий – это слышать слова, которые увеличивают ваши омрачения. Никогда не слушайте таких негативных слов. А как поступаете вы? Вы звоните по телефону и спрашиваете: «А что говорят обо мне другие люди?» И ваша глупая подруга говорит вам: «Людмила сказала про тебя вот что, и Света не хуже, она сказала вот что». Вы начинаете думать на эти темы. У вас начинается настоящая медитация, это называется медитация. Затем вы достигаете реализаций. Какой реализации вы достигаете? Лицо становится красным, от головы начинает идти дым, глаза становятся красными, вы ничего не видите, никто не может вам помешать. Вы только однонаправленно думаете о том, что они сказали про вас. Это негативная медитация.

Что такое медитация? Иногда слово медитация вводит людей в заблуждение. У некоторых людей слово медитация ассоциируется с особой позой. Например, кто-то может сесть в такую позу, скрестив ноги, и другие говорят, что он медитирует. Но это просто поза, это не медитация. Когда я вам говорю, что вам нужно медитировать, вы жалуетесь, что нет времени на медитацию. Но когда дело доходит до негативной медитации, то почему-то у вас есть время на негативную медитацию. Из-за негативной медитации вы сами не спите и другим спать не даете. Вот так негативно медитировать вы умеете.

Медитация – это освоение. Если вы осваиваете негативный образ мышления, то это негативная медитация. Чаще всего мы себя приучаем к негативному образу мышления, когда занимаемся негативной медитацией. Результатом этого становится то, что наши омрачения возникают спонтанно. Это результат негативной медитации. Результатом также являются страдания. Страдания для самих себя и страдания для других возникают из-за такой негативной медитации. Будда хотел нам сказать, что нужно перестать заниматься такой негативной медитацией и начать заниматься позитивной медитацией. Слово «медитация» на тибетском языке звучит «гом». «Гом» означает привыкание. Вместо того чтобы свой ум приучать к негативному образу мышления, приучайте его к позитивному образу мышления. Если вы приучите себя к позитивному образу мышления, то вы по-

настоящему будете получать удовольствие от такого здорового образа мышления. Это настоящая жизнь.

Алкоголики думают, что без алкоголя невозможно жить, потому что они настолько зависят от алкоголя. Точно также, если у нашего ума возникла зависимость от омрачений, то мы говорим, что не можем прожить без омрачений. Например, бывает так, что какая-то женщина, если в течение дня не скажет никому ничего плохого, никого не поругает, то не может спокойно спать. Мужчины такие тоже есть. Если не подерутся, не могут спать, начинают бить в стену – это плохая привычка, это значит, что ум привык к негативному образу мышления. Поэтому вы думаете, что, не породив ни одного негативного состояния ума, вы не можете прожить, вам нужно их порождать, как употреблять алкоголь. Таких алкоголиков нужно мотивировать, дать хороший совет, помочь развить решимость перестать употреблять алкоголь. Если алкоголик на самом деле бросит пить, то он скажет, что в действительности жизнь очень хороша. Без алкоголя голова всегда свежая, здоровое тело, как прекрасно так жить! Точно также, если вы перестанете использовать негативные состояния ума и начнете использовать позитивные состояния ума, то жизнь будет прекрасной.

Я такой человек, если мне говорить, что это нельзя, я обязательно захочу наоборот. Когда мне было семь-восемь лет, я не был послушным учеником, я был хулиганом. Учитель говорил, что нельзя курить, а я подумал: «Что это значит – курить?» – и сразу же решил попробовать. Когда закончились уроки, я сразу же, выйдя из школы, попросил кого-то дать мне сигарету и попробовал курить. Когда я попробовал закурить, то понял, что это просто самоистязание. Я спросил: «Зачем же так себя наказывать?» Я попробовал два-три раза и сказал, что больше не могу. Для меня это очень суровое, тяжелое наказание, самое противное – это плохой запах. Так из злости на этого учителя я закурил, и затем сказал, что не хочу. После этого я вообще не курил. Что в этом вкусного?

Точно также вы можете перестать использовать свои негативные состояния ума, если с сильной решимостью используете такой анализ, что это яд, и что он очень вреден для вас. Вначале это будет нелегко, это будет трудно, потому что у вас есть привычка к негативному образу мышления. Но вы придерживайтесь этой решимости, говорите: «Нет, я не буду так думать, это вредно для меня». Тогда далее, когда ваша зависимость от омрачений будет становиться все меньше и меньше, тогда для вас начнется удовольствие. Вы будете очень счастливы. У меня нет сейчас нирваны, но когда омрачения становятся немного меньше, когда ум теряет зависимость от омрачений, какое это счастье! Когда омрачения становятся немного меньше, какое это счастье! А если я обрету нирвану, какое это счастье будет!

Если я избавлюсь от омрачений, то это должно быть такое счастье, для меня просто невообразимое. Тогда вы не будете даже знать, что такое депрессия. Я до сих пор не знаю, что такое депрессия, я знаю, что это такое несчастливое состояние ума, но точно не знаю, что такое депрессия. Потому что мой ум не привык к негативному образу мышления, поэтому у меня не возникает депрессии. У меня нет высокой реализации, но, благодаря Его Святейшеству Далай-ламе зависимость от омрачений я убрал, и я счастлив. Также я очень рад позитивному образу мышления. Если кому-то улыбнется удача, я вдвойне счастлив – как хорошо, у них удача. Зависти совсем нет. Я дважды счастлив от того, что они счастливы. Это нормально. Если вы не можете терпеть, когда другие счастливы – это признак больного ума. Потом говорите, что вам плохо – это старая привычка. Так нельзя, это очень неправильно, когда вы несчастны оттого, что другие люди счастливы. Вы должны в два раза более быть счастливыми.

Шантидева говорил: «Поскольку вы обещали всех живых существ привести к безупречному счастью, вы все принимали обет бодхичитты, то когда эти живые существа сами как-то еле-еле обретают для себя счастье, они выполняют вашу работу. Как же вы можете расстраиваться из-за их счастья?» Это для меня очень сильный удар. После этого я понимаю, что завидовать – это очень ненормально. Вы точно также думайте. Зависть – это болезнь, от которой нам потом будет плохо. Вы думаете: «Я важный, я самый главный, почему у меня нет этого, а у них есть?» Поэтому приходит зависть. Нужно менять систему. Это называется учение по тренировке ума.

Таким образом, если вы будете пребывать в позитивном образе мышления, это будет счастье. Это называется медитация. Иногда я смотрю телевизор, и мой ум пребывает в позитивном состоянии – и это тоже медитация. Когда я вижу там страдания, что там причиняют вред, когда я вижу беды по телевизору, в этот момент в моем уме происходит такой щелчок, и я уже не вижу телевизора. Например, в вашем случае, когда вы смотрите телевизор, и кто-то к вам подходит и говорит, что Таня сказала про тебя то-то, у вас в уме тоже происходит такой щелчок. Вы уже не видите телеэкрана, не видите, как дети бегают вокруг вас, вы однонаправленно сосредоточились: «Таня! Что же она сказала?» Так, если вы медитируете и пытаетесь развить шаматху, то легко сможете развить шаматху на образе лица Тани. Если я вам скажу: «Забудьте Таню», – то вы ответите, что не можете ее забыть. У вас есть однонаправленность. Но если я вам скажу представить Будду, то вы скажите: «Геше-ла, я не могу. Даже на одну секунду у меня не получается». Но те, кто вам вредил, или к кому вы привязаны – об этих объектах привязанности вы не можете не думать.

Таков механизм нашего ума. Поэтому все возможно. У нас очень интересный ум. Не говорите мне, что вы не можете сосредоточиться, у вас очень хорошая концентрация. Также не говорите мне, что у вас плохая память. У вас злопамятность просто феноменальная. Например, вы можете сказать, что пятнадцать лет назад в такое-то время, в таком-то месяце, в такой-то день, даже в два часа дня, в такую-то секунду ты мне так сказал. Такая у вас феноменальная память! Потом вы говорите, что у вас плохая память. Но злопамятность у вас очень хорошая, потому что вы об этом постоянно думаете, и никогда об этом не забываете. Доброту вы сразу забываете. Это наш механизм, но нужно менять наш механизм. Это и есть буддийская практика.

Недавно я написал такое изречение. Оно уже было опубликовано на нашем сайте www.geshe.ru. «Когда для нас кто-то делает что-то хорошее, то глупые люди не замечают этого, слабые – иногда вспоминают, мудрые – благодарят за доброту. А когда нам кто-то вредит, глупые люди мстят, не могут забыть этого». Добрые дела забывают, не замечают, а когда им нанесли небольшой вред, то этого никогда не забывают. Они хотят отыграть реванш, это глупое состояние ума. Таков механизм.

«Слабые люди прощают». Почему? Потому что этот слабый человек испытал боль и затем сказал через боль еле-еле: «Ладно, хорошо, я прощаю тебя». Так, если вы кого-то простили, то вы слабые. Поэтому я вчера рассказал историю про Будду. Когда Будду попросили простить, Будда ответил: «Зачем мне тебя прощать? Я не держу на тебя обиды». Он даже не заметил этого, забыл и ушел. Это сильный человек. «Мудрые не замечают». Почему? Мудрые люди видят ситуацию других людей. Они знают, что те люди страдают больше, и очень заботятся о них. Поэтому, чтобы люди ни говорили о мудрых, они даже этого не замечают. Зачем на это обижаться? Когда мама своих детей очень сильно любит, а дети из злости что-то говорят ей, то мама даже не замечает. Дети говорят что-то обидное маме, а мама ходит туда-сюда. Мама не помнит того, что в прошлом он мне так плохо сказал, просто не замечает этого. Когда есть ум, заботящийся о других, у вас нет времени замечать этого. Но мама, чье эго очень большое, на любое обидное слово ребенка сразу начнет

кричать. Потому что такая мама не сильно любит своих детей. Она любит свое эго больше, чем своих детей. Тогда у нее сразу лицо становится красным. Настоящая мама, как моя мама, что бы ни говорил мой брат, ее сильно это не трогало. Мама вообще не замечала. Мой младший брат был немного хулиганом, но мама ничего не говорила, даже не замечала. Так мудрые люди не замечают, когда им говорят что-то плохое. Но если с вами происходит точно так же, когда речь заходит о ваших детях, то это не мудрость. Если вы реагируете так на всех живых существ, тогда вы мудрые. Помните эти моменты.

Итак, медитация – это приучение себя к такому образу мышления, когда вы держите себя на расстоянии от негативного образа мышления. Заниматься этим вы можете двадцать четыре часа в сутки. Что касается формальной медитации, развития концентрации, то этим вы не можете заниматься больше, чем час или два. После этого вам нужен какой-то перерыв, и нужно переключиться на другую, неформальную медитацию. Тогда эта медитация станет вашей повседневной жизнью. Это означает, что в повседневной жизни вам нужно приучать свой ум к позитивному образу мышления, это и будет вашей медитацией. Поэтому сейчас вы тоже медитируете.

Поэтому Дромтонпа говорил: «Когда я слушаю учение, одновременно с этим я размышляю, и одновременно с этим я также медитирую». Вначале я не понимал, как же он может, слушая учение, также медитировать. Позже я понял, что он имеет в виду приучение своего ума к позитивному образу мышления. Действительно, здесь во время слушания учения вы очень хорошо приучаете свой ум к позитивному образу мышления. Позже, действуя таким образом, вы себя приучаете, и это ваша практика. Вы приучаете себя к позитивному образу мышления, а когда возникают негативные мысли, вы понимаете, что это очень опасный яд. Затем у вашего ума возникает привычка к позитивному образу мышления. Тогда в вашей жизни возникает хороший фундамент. И тогда, когда кто-то заговорит о каких-то негативных темах, для вас это будет, как запах в туалете. Я говорю правду. Когда любой человек говорит о ком-то нехорошо или какие-то другие неправильные вещи, то я как будто сижу в туалете. Даже если говорят, что геше Тинлей самый лучший, не нужен никакой другой учитель, то для меня это как запах в туалете. Это дает мне яд, из-за которого я думаю, что я особенный. Пожалуйста, избавьте меня от этого яда. Я вообще не могу это слышать.

Я и мои тибетские друзья об этом знаем, и если слышим какие-то плохие слова от других, то сразу же говорим: «Нет, нет, пожалуйста, не говорите этого. Нам это неинтересно. Будда говорил, что не нужно судить других». Это слова самого Будды: «Я тот, кто познает все феномены, могу судить других, а вы, те, кто не обладает ясновидением, не можете судить других». Поэтому никогда не судите других. Поэтому не нужно говорить, что он лучше, а он хуже. Тем, кто помогает вам, говорите: «Спасибо большое». А тем, кто вредит вам, скажите: «Пожалуйста, не вредите. У нас в Туве достаточно дисгармонии, не нужно вносить еще больше дисгармонии».

Не судите других, потому что очень трудно судить других. Вы можете судить только одного человека – самого себя, насколько ненормальными являетесь вы. Вот это вы знаете. Вам нужно сказать, что я знаю одного человека, которого я могу судить – это я сам. Поэтому никогда не судите других. Тогда ваша практика будет становиться все стабильнее и стабильнее, и начнется ваше счастье.

Теперь – о позитивном состоянии ума. У позитивных состояний ума мы также анализируем причину, сущность и функцию. Причина ваших позитивных состояний ума – это достоверное состояние ума. Если вы понимаете, что все позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума, то в этом для вас заключается одна хорошая

новость. Именно таким путем вы логически можете доказать, что состояние освобождения достижимо. От болезни омрачений можно полностью исцелиться и сделать свой ум безупречно здоровым. В «Праманаваггитике» Дигнага и Дхармакирти доказывали, что освобождение достижимо. Я сейчас передам вам суть доказательства того, что освобождение достижимо, для нас это очень важно. Если буддийскую логику представлять в простой форме, то вы сможете ее понять.

Дигнага говорил о физической тренировке. Когда вы тренируете свое тело, например, прыгаете в длину, то в этом случае у тренированности будет существовать определенный предел, выше которого вы натренироваться не сможете. Есть определенная граница, которую вы не сможете превысить, сколько бы себя ни тренировали. После этого будет происходить деградация. Почему? И здесь он использует следующую логику: деградация наступит, потому что объект тренировки непрочный. Наше тело состоит из четырех элементов. Сколько бы вы его ни тренировали, всегда будет существовать определенная граница, выше которой вы натренировать его не сможете, потому, что оно состоит из четырех элементов. Если эти четыре элемента пребывают в гармонии, то вы можете тренироваться все дальше и дальше. Однако в действительности элемент воды и элемент огня находятся в противоборстве. Все четыре элемента находятся во взаимном противоборстве, и когда один из них становится сильнее, а другие слабее, то возникают болезни. Если элемент огонь становится сильнее, то температура повышается. Следовательно, поскольку наше тело состоит из четырех элементов, то, сколько бы мы его ни тренировали, оно не является прочным объектом, и поэтому не может развиваться безгранично.

Это относится ко всем материальным объектам. У любого материального развития есть граница, выше которой развития не будет, дальше будет происходить деградация, потому что основа непрочная. Две с половиной тысячи лет назад Дигнага писал, что в наше время развивается материальное. Выше, выше, экономика развивается, а потом возникает кризис. Потому что это ненадежный объект. Нет ни одного объекта, который был бы надежным. Это очень интересный момент. Мы что-то делаем, но не проверяем, является ли этот объект прочным, надежный он или нет.

Что является надежным? Есть две силы, которые очень надежны. Мы можем говорить это о Трех Драгоценностях. Одна из них относится к внутренней силе, и две другие драгоценности – к внешней силе. Все остальное ненадежно. Внутренняя сила – это благие качества вашего ума, это Дхарма. Внешняя сила – это Будда, который заботится о других больше, чем о себе, который реализовал весь свой потенциал. Если вы полагаетесь на такой объект, то невозможно, чтобы он подвел вас. Что касается всего остального, даже если ваш дом полностью заполнен бриллиантами – все это ненадежно. Из-за этих бриллиантов вы можете потерять свою жизнь. Если у вас есть только бриллианты, и нет хлеба, то чем же вы будете питаться?

Один царь попросил у джинна, чтобы все, до чего бы он ни дотрагивался, все бы превращалось в золото, тогда он стал бы очень счастливым. Джинн исполнил это желание. Когда царь дотронулся до своей чашки, чашка стала золотой, и он очень обрадовался. Он очень обрадовался, почувствовал себя совершенно счастливым. Но потом он стал голодать, потому что едва он дотрагивался до хлеба, как хлеб становился золотым, и царь не мог есть. Чай пить тоже не мог, потому что все превращалось в золото. Потом он умер. Наш ум видит только одну сторону, но не видит с разных сторон, поэтому ум глупый. Привязанность глупа, потому что во время привязанности вы смотрите только с одной стороны, и не видите с других сторон. Затем у вас возникают проблемы, и становится слишком поздно что-то

исправить. Поэтому только Три Драгоценности – Будда, Дхарма и Сангха являются надежными, а все остальные объекты ненадежные.

Далее Дигнага говорит, что если сравнивать внешние объекты и ум, то есть, ваше тело и ум, то ум является более надежным. Но в уме есть разные категории ума. Как я говорил вам, есть негативные состояния ума, и есть позитивные. Все состояния ума входят в эти две категории. Дигнага говорил, что негативные состояния ума не смогут стать природой вашего ума, сколько бы вы к ним ни привыкали. Мы привыкаем к негативным состояниям ума с безначальных времен и до сих пор. Но сколько бы вы, ни осваивали их своим умом, они не смогут развиваться до безграничного состояния по одной причине. Что касается причины, то Дигнага отметил всего лишь один момент, и не говорил слишком много. В логике нет лишних слов, это точная наука. Причина, как говорил Дигнага, состоит в том, что у негативных состояний ума основа – непрочная. Если сравнивать негативные состояния ума и ваше тело, то поскольку качество вашего тела зависит от множества других внешних объектов, то оно является менее надежным. Что касается негативных состояний ума, то поскольку они являются качествами ума, то являются более прочными, и они остаются с нами с безначальных времен и до сих пор, сохраняются длительное время в нашем уме. Но если мы однажды увидим, что наши негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума, если мы увидим реальность, то это как в примере с домом из льда: как только меняется температура, то дом превращается в воду.

Это очень интересно, выше, чем наука. Я читал разные научные книги, но нигде нет подобных объяснений. В прошлые времена такие объяснения давали Будда, Дигнага, но немногие мастера объясняют такое. Например, западные философы о таких вещах вообще ничего не говорят. Они даже не знают, что такое ум, как он функционирует, такие тонкие вещи они не рассматривают.

Следующий момент, который отмечает Дигнага – это наши позитивные состояния ума. Если мы приучаем себя к ним, то они могут развиваться до безграничного состояния. Что касается причины, он отметил два момента. Позитивные состояния ума могут развиваться до безграничности и могут стать природой ума. Что такое природа ума? Например, жар – это природа огня. Почему? Потому что везде, где есть огонь, есть также и жар. Если вы найдете, хотя бы один пример существования огня без жара, тогда было бы совершенно ясно, что жар не является природой огня. Это буддийская логика, это наука.

Недавно в Новосибирске я объяснял эти вещи, там было много ученых, некоторые даже не буддисты, все они сидели с широко открытыми глазами. Один ученый сказал, что предки тувинцев обладали такими большими знаниями, они самые умные люди, и вы должны этим гордиться. Гордиться – не означает смотреть на других свысока, вы просто говорите, что я горжусь этим, я буду сохранять это. Это гордость нашей нации, мы будем хранить это. Благодаря этому вы, тувинцы, куда бы ни отправились, вы везде можете идти, высоко подняв голову, и не опуская голову слишком низко. Если вы сохраните такие богатые культурные традиции в безупречном виде, тогда вы можете петь песню «Мен тыва мен». Пока петь ее вам немножко стыдно. Пока вы ничего не делаете для сохранения своей богатой культуры и традиций, так петь «мен тыва мен», из-за того, что пьете много алкоголя, это не «мен тыва мен», это позор. Сейчас я чувствую себя русским, а в Туве я становлюсь тувинцем. В Туве я тувинец, в Бурятии – бурят, в Калмыкии – калмык, для меня все одинаковы, разницы нет. Поэтому я могу вас критиковать. Я не критикую вас, как тибетцев, я критикую, как тувинцев. Когда в Туве есть сильные тувинские традиции, тогда здесь я тоже чувствую добрую, белую гордость.

Итак, основная мысль состоит в том, что, сколько бы вы ни приучали себя к омрачениям, они никогда не смогут стать едиными с вашим умом. Это невозможно. С безначальных времен и до сих пор вы приучаете себя к омрачениям, но при этом не наступает такое состояние, при котором везде, где присутствует ваш ум, присутствовали бы только ваши омрачения. Такого не происходит. Наоборот, чаще бывает так, что у вас больше нет омрачений, а вы испытываете любовь и сострадание. Это ясное свидетельство того, что ваши омрачения не пребывают в природе ума. Но в настоящий момент позитивные состояния ума тоже не пребывают в природе вашего ума, потому что вы не чувствуете позитивного состояния все время. Далее, в процессе тренировки все позитивные состояния ума могут стать природой вашего ума, это достижимо. Это называется состоянием будды. Что касается ума будды, то нет такого момента времени, в который существовал бы ум будды, но в нем не было бы любви и сострадания. Даже ум может быть однонаправлено сосредоточен на пустоте, но при этом любовь и сострадание в уме проявлено спонтанно. Такое возможно, чтобы ум стал единым с позитивными состояниями. Это называется состоянием будды. Другого состояния там нет.

Итак, Дигнага говорил, что такое возможно. Позитивные состояния ума могут развиваться до безграничного состояния, и могут стать природой нашего ума по двум причинам. Первая причина состоит в том, что основа наших позитивных состояний ума достоверна. Она прочна, поскольку является состоянием ума, а также это достоверное состояние ума. Вторая причина состоит в том, что если вы длительное время осваиваете позитивные состояния ума, то позже им уже не требуются дополнительные усилия, они развиваются безгранично.

Это мой подарок для вас, не забывайте об этом.