

Я очень рад всех вас видеть, жителей Красноярска, после долгого перерыва. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. С некоторым уровнем убежденности в том, что самый эффективный метод решения наших проблем и обретения счастья – это только укрощение ума. Вы не сможете найти никакого другого метода, с помощью которого вы в долгосрочной перспективе могли бы обрести счастье и решить свои проблемы. В конце концов, все сводится к уму. В наши дни современные ученые также проводят исследования, в том числе и доктора, и говорят о том, что наши физические болезни очень сильно зависят от состояния нашего ума. Они говорят, что, в конце концов, все зависит от состояния ума. Из-за негативного состояния ума у человека болит сердце, почки, все органы становятся хуже, иммунная система становится слабой. Поэтому ученые говорят, что самое важное – это здоровый ум, позитивный ум, это очень важно.

Они исследовали это, и пришли к такому выводу – это правда, в конце концов, все сводится к состоянию ума. Вы сюда пришли не для того чтобы стать какими-то мистическими людьми, вы уже достаточно мистические. Я хотел бы, чтобы вы приходили сюда для того, чтобы сделать свой ум более здоровым, и я с радостью давал бы вам учение о том, как сделать ваш ум более здоровым. Я всегда говорю о том, что если вы приходите сюда, чтобы стать экстрасенсами, то вы приходите в неправильное место. Если вы приходите сюда для того, чтобы сделать свой ум более здоровым, чтобы укротить свой ум, тогда вы приходите в правильное место. Также нет необходимости в том, чтобы вы становились буддистами, я не хочу, чтобы вы превращались в буддистов. Чего я хочу, так это того, чтобы ваш ум стал немного более здоровым как можно раньше – это моя мечта.

Будда также явился в нашем мире не для того, чтобы сделать людей буддистами. У него такой мысли вообще не было. У Иисуса Христа тоже не было такой мысли: «Я организую группу христиан, все они будут читать мои молитвы, и я буду очень популярным». Не было таких мыслей ни у Христа, ни у Будды – чтобы их последователи говорили: мы буддисты, мы христиане, чтобы были запреты для христиан ходить в буддийский храм, а для буддистов – ходить в христианский храм. Это все неправильно. Все эти святые люди приходили в наш мир для того, чтобы продемонстрировать другим людям, что лучший способ решения проблем и обретения счастья – это посредством оздоровления своего ума. Все ваши проблемы возникают со стороны вашего ума, и поэтому очень важно сделать свой ум более здоровым. Также я хотел бы вам сказать, что если вы сделаете свой ум хотя бы немного более здоровым, то сразу же вы сможете почувствовать, что ровно настолько ваш ум стал более спокойным и умиротворенным. Если вы хотя бы немного уменьшаете омрачения, то сразу же моментально вы чувствуете, что ваш ум становится более спокойным и более счастливым.

Вы изучали физику и математику, и вы можете использовать здесь свои знания. Если омрачений чуть-чуть меньше, то ум такой спокойный. Насколько меньше омрачений – настолько больше спокойствия в уме, а если омрачений вообще нет – это невероятно! Это можно понять логически. Поэтому можно сказать, что нирвана – на сто процентов самое важное. В первую очередь вам необходимо пережить какой-то определенный уровень покоя и умиротворенности, который приходит благодаря тому, что вы немного уменьшаете свои омрачения и немного возвращаете позитивные состояния ума. И тогда, исходя из собственного опыта, вы скажете: такое возможно. Тогда я с большой радостью дам вам учение о том, как сделать свой ум более здоровым. На пути вашей жизни другие люди могут указать вам путь. Они также могут пойти по пути с вами, но никто не пройдет этот путь за вас. В первую очередь вам самим необходимо двигаться по пути. Вы получаете наставления и далее вам нужно двигаться самим, иначе вы никогда не добьетесь прогресса.

В чем заключается движение в развитии вашего ума? Здесь нет такого, что вам нужно закрыть все окна и двери и сидеть в строгой позе, медитировать – это необязательно. Что является вашим первым движением к развитию ума? Вам необходимо жить в соответствии с советами, которые давали великие мастера прошлого. И в первую очередь вам необходимо послушать эти советы и исследовать, проверить – правдивы они или нет. Будда говорил: «Не принимайте мое учение лишь на том основании, что его передал я, вам необходимо исследовать его так же, как ювелир исследует золото». Для вас очень важно исследовать учение, и, как только вы обретете в нем убежденность, после этого жить в соответствии с этими советами. Я живу в соответствии с советами, данными великими мастерами прошлого, я исследовал эти наставления и пришел к выводу, что они на сто процентов, правда, и я чувствую, что очень полезно жить в соответствии с этими советами. И благодаря тому, что я живу в соответствии с этими советами, моя жизнь становится все счастливее и счастливее, у меня не возникает никакого замешательства, никаких тупиков. Когда вы будете жить правильно, для вас открываются огромные возможности – это счастье! Поэтому, если вы хотите плавать, то плавайте в таком океане мудрости. Как бы далеко вы ни заплыли, все равно у вас впереди будет все больше и больше воды мудрости.

То, что я хотел бы вам рассказать в этот раз, – в первую очередь я объясню вам, почему мы страдаем в сансаре. Почему у нас так много страданий проявляется спонтанно, а счастье возникает очень редко и быстро исчезает? У этого должна быть причина. Без причины, без каких-либо оснований такое невозможно. Почему такие существа как арьи, архаты, будды все время счастливы и умиротворены, почему так происходит? Они не испытывают ни одного мгновения страданий. Почему так? Не потому, что они особенные, а потому, что у них в уме нет определенных факторов, нет причин страдания. Поэтому, если вы не хотите испытывать повседневных проблем, не хотите переживать страданий в сансаре, то вам необходимо знать, каковы факторы и причины, из-за которых возникает сансара. Если вы стараетесь избавиться от какого-то конкретного страдания, то это страдание исчезнет, но на смену ему придет другое страдание, и вы никогда не сможете полностью избавиться от всех страданий. И это очень примитивный метод решения проблем. Например, человек болен туберкулезом, и он старается избавиться от каких-то конкретных симптомов, например, от высокой температуры или кашля. Вы можете с помощью лекарств сбить высокую температуру, но затем спустя какое-то время она снова вернется к вам из-за болезни туберкулеза. Поэтому умные люди понимают, что от болезни невозможно избавиться полностью, если устранять одни лишь симптомы. Чтобы полностью избавиться от болезни, нужно устранить ее причину, полную причину. В настоящий момент ваша ситуация такова, что вы подобны ребенку, заблудившемуся в лесу сансары. Это лес сансары вашего ума. И в этом лесу сансары вы, как ребенок, не знаете, какие плоды следует есть, а какие плоды не следует есть. Существует также множество других причин ваших проблем, но эти причины – одни из главных. Если вы их устраните, то какой-то уровень проблем исчезнет из вашего ума. Существуют и другие причины, и постепенно, шаг за шагом, вам необходимо будет устранить полностью все эти причины, и тогда все проблемы исчезнут из вашего ума.

Теперь, что это означает? Вы, как ребенок, едите любые плоды, которые вам встречаются, и из-за этого у вас возникает множество проблем. Лес сансары – это ваш ум. Плоды – это позитивные состояния ума и негативные состояния ума. Вы как, ребенок, не знаете, что представляют собой позитивные состояния ума, каковы негативные состояния ума, и любую мысль, которая приходит вам на ум, вы сразу же используете. Чаще всего вам на ум приходят негативные мысли, и вы все время используете эти негативные мысли, думая, что это решит проблему. Как, например, человек принимает яд и думает при этом, что этот яд устранил его болезни, но из-за этого на самом деле его ситуация становится только хуже и хуже. И здесь с нашей стороны очень важны правильные действия. Правильные действия возникают на основе правильного воззрения. Верное воззрение называется философией.

Философия не обязательно должна представлять собой что-то такое очень сложное, что обычные люди не способны понять. Философия может быть очень простой, может быть несколько сложной, а может быть также и очень сложной. Вначале вам необходимо изучать простую философию и использовать ее. И вы сможете увидеть результат. Тогда вы захотите использовать более сложную философию, и она сможет решать ваши проблемы более эффективно. Вам нужно понимать, что чем сложнее философия, тем эффективнее она решает проблемы. И таким образом день ото дня вы будете становиться все счастливее.

Недавно я написал одно изречение в качестве совета. Оно звучит следующим образом: «Каждое страдание, с которым вы сталкиваетесь в повседневной жизни, имеет решение. Нет ни одного страдания, которое было бы неразрешимым, чтобы у него не было решения. Большинство решений просты, но применять эти решения в правильное время и с должной силой ума – это трудно. И поэтому нам необходимо изучать философию».

В особенности, если говорить о проблемах, которые возникают в вашей повседневной жизни, в силу того, что эти проблемы созданы умом, когда вы создаете их на пустом месте, то их устранить можно очень легко – посредством изменения своей установки. Чуть-чуть изменить образ мыслей – и в одну секунду все может измениться. Например, посмотрите «Дом 2». У людей есть дом, еда, работа, зарплата, что еще может быть проблемой? Они создают проблемы на пустом месте, в голове возникают ненормальные мысли, потом эти люди плачут, спать не могут. Все эти проблемы можно решить за одну секунду. У нас в России ситуация такая же: дом есть, еда есть, питание и вода есть, какие еще могут быть проблемы? Если бы вы родились в центральной Африке, где нет воды, лекарств, тогда это проблема. А эти ваши проблемы придумала ваша голова, вы создали проблемы на пустом месте, их можно решить. Что касается ваших проблем в России, то, сколько бы вы о них ни говорили, все равно у вас дома всегда будет достаточно одежды, достаточно обуви. У вас так много одежды, обуви, но вы говорите, что вам нечего надеть. В доме так много вещей, что они становятся мусором. Если вы говорите, что вам нечего надеть, то у вас ненормальная голова. Так вы создаете себе проблемы на пустом месте. Потом у вас начинается депрессия, вы не можете спать, думаете: «Как дальше жить?» Собака спит спокойно, а вы спать не можете. Это ненормальная голова. Поэтому собака смеется над человеком: «У меня паспорта нет, холодильника нет, пенсии нет, а я сплю спокойно. А этот человек, почему кричит? Пенсия есть, зарплата есть, дом есть, все есть, а он говорит, что у него ничего нет». Это голова ненормальная.

Эти проблемы вы сможете решить так быстро, по щелчку пальцев, если разовьете правильную, здоровую установку. Когда вы создаете в уме правильный образ мыслей, то сразу думаете: «Каким я был тупым! Сейчас у меня золотое время». Сейчас, правда, ваше золотое время, вы очень счастливые. Потом будут проблемы, а сейчас золотое время, самое счастливое. Потом вы станете старыми, волосы будут седыми, морщин станет больше, тело будет болеть, и потом вы умрете. Это придет, это на сто процентов придет. А пока вы не совсем старые, молодые, болезней нет, вы пока еще не умерли, пока вы еще живые граждане России, самой богатой ресурсами страны в мире. Какие у вас могут быть проблемы? Когда я смотрю на тех людей, которые живут в Африке, я вижу, что многим из них не хватает воды, у них нет даже самого элементарного для жизни, к ним я испытываю особое сострадание, а к вам, россиянам, меньшее сострадание.

Итак, вам необходимо изучать философию и применять ее своевременно. И тогда вы сможете увидеть, как в вашей жизни происходят перемены. Тогда вы не будете даже знать, что такое депрессия. Например, я вообще не знаю, что такое депрессия, я не чувствую депрессии. Депрессия возникает от большого ума. На пустом месте вы создали проблему, и поэтому у вас возникает депрессия, утром вам тяжело вставать. Но вы сами виноваты,

потому что думали много ненормальных мыслей. Когда ум нормально работает, вы открываете утром глаза и сразу чувствуете счастье.

Я буду передавать вам учение таким образом, чтобы во время слушания в вашем уме происходило определенное лечение. Если я просто буду передавать вам лекарство, а сам в это время не буду проводить лечение, то я знаю, что когда я уеду, вы это лекарство принимать не будете. Вы будете показывать его другим людям, и говорить: «У меня есть вот такое лекарство». Лекарство нужно принимать, а не просто показывать людям, что оно у вас есть. Итак, когда я передаю учение, то в первую очередь я проверяю, чтобы это лекарство попало к вам в рот, а после этого своими пальцами или какой-то железной ложкой проталкиваю его, чтобы вы его проглотили. Это означает, что я передаю учение более подробное, а не просто общее учение. Подробное учение подобно лекарству, которое попадает к вам внутрь, а общее учение подобно просто описанию того, как надо принимать лекарство. Поэтому я не буду вам объяснять очень много важных терминов. Мы будем изучать одну тему детально. Потом, когда учение закончится, у вас появится чувство удовлетворения, вы станете уже немножко другим человеком. Ваш ум станет чуть-чуть более здоровым, омрачений станет чуть-чуть меньше, а доброты чуть-чуть больше. Это называется лечением.

Теперь, для того чтобы не использовать негативные состояния ума и чтобы использовать позитивные состояния ума, вам необходимо провести подробный анализ того, что представляют собой негативные состояния ума и что такое позитивные состояния ума. Чтобы ваши глаза открылись. Например, вы едите какие-то продукты, которые в действительности являются вредными, но по привычке вы их очень любите. Ученые, когда исследуют такие продукты, проверяют, какова их причина, какова их сущность и какова их функция. На основе такого анализа они приходят к выводу, что, например, такие-то продукты опасны для здоровья. И, когда вы обретаєте в этом убежденность, даже если кто-то попросит вас: «Пожалуйста, съешь это, я заплачу тебе сто долларов», – вы скажете: «Нет, нет, я не хочу». Раньше вы платили деньги, чтобы купить эти продукты, хотели их съесть, но потом поняли, что это опасно, что это не полезно. И теперь, даже если вам скажут: «Пожалуйста, съешь ради рекламы этих продуктов, я тебе заплачу сто долларов», – вы скажете: «Нет, я не буду кушать» – «Хорошо, я тебе дам пятьсот долларов» – «Нет, нет, я не хочу рисковать своей жизнью». Потому что глаза открыты, ум открыт. И тогда вам не составит проблемы уже не кушать эти продукты. Когда глаза открыты, вы не хотите есть вредные продукты. Даже если вам говорят, что дадут тысячу долларов, вы скажете: «Нет, я не хочу». Это означает, что глаза у вас открыты. В противном случае, пока я здесь, вы не будете есть эти вредные продукты, но когда я уеду, вы сразу начнете их кушать. Это из-за отсутствия правильного понимания. Так же бывает с людьми и в буддизме и в христианстве: когда они перед лицом большого количества людей, то они ведут себя правильно, хорошо, а как только никого рядом нет, то они начинают вести себя совершенно неправильно. Если такой человек буддист – это означает, что он не знает буддийской философии, а если это христианин – значит, он не знает христианского учения. Когда у вас появляется настоящее понимание философии, ваша жизнь становится совершенно чистой, кристально чистой. Как вы говорите, так и живете. У вас нет секретов. Когда нет секретов, вам нечего бояться. Поэтому, куда бы я ни поехал, у меня нет секретов, мне бояться нечего.

Итак, мы все время используем негативные состояния ума, думая, что они решат наши проблемы и принесут счастье, глубоко внутри мы думаем таким образом. Здесь нужно сказать, что эти негативные состояния ума временно могут приводить к какому-то результату, как сладкий яд. Если говорить о временном эффекте, то сладкий яд вам сладок на вкус. Вначале вам сладко, а потом начинаются проблемы. Точно также, наши негативные состояния ума чуть-чуть нам помогают, но очень много вредят. Этого вы не знаете. Поэтому

вы думаете, что это то, что вам на самом деле помогает, и постоянно используете негативные состояния ума, чтобы решать свои проблемы, но так решить проблемы не можете, поэтому обращаетесь к богу и просите: «Бог, помоги мне». Но бог тоже не может решить ваши проблемы, вот так щелкнув пальцами. Поэтому вы говорите: «Ну, бог мне тоже не помогает», – и превращаетесь в атеиста.

В первую очередь все это возникает из-за непонимания того, насколько опасны эти негативные состояния ума. Поэтому в первую очередь очень важно проанализировать, какова причина, сущность и функция негативных состояний ума, которые вы используете в повседневной жизни. И когда вы все это подробно проанализируете и обретете убежденность, вы уже не захотите использовать негативные состояния ума. В вашем уме негативных состояний сразу же станет меньше. Такова стратегия, таков механизм вашего ума. Это то, что открыл Будда. Он пришел к такому открытию не только теоретически, но и на практике он пришел к результатам, и таким образом далее он учит этому нас. Многие мастера в прошлом также проанализировали это во всех деталях, обрели убежденность и благодаря этому их ум стал меняться. И это называется практикой.

Теперь, ваши негативные состояния, которые вы используете в повседневной жизни, что это за негативные состояния ума? Это ваш гнев, привязанность, зависть, высокомерие, жадность – все это негативные состояния ума, которые вы используете в повседневной жизни. Как говорил Будда, если вы исследуете их причину, сущность и функцию, то после этого никогда не захотите использовать. Они опаснее, чем обычный яд.

Теперь, в первую очередь, причина ваших омрачений. Великий логик Дигнага говорил, что все негативные состояния ума возникают из ошибочных состояний ума. Невозможно, чтобы из достоверных состояний ума возникали омрачения. Это очень интересный момент! Далее он также говорил, что все позитивные состояния ума возникают из достоверных состояний ума. Поэтому очень важно понимать, что достоверно, а что недостоверно, что истинно, а что не истинно. И, как говорил Дигнага: «С этой целью я пишу текст по логике «Праманаварттика». Дигнага хотел сказать, что омрачения возникают у нас по той причине, что наш ум глуп и не логичен. Если человек не логичен, то эмоционально спровоцировать его омрачения будет очень легко. У большинства людей, если им сказать одно-два слова, сразу возникает негативная реакция. Потому что нет логики. Например, вы смотрите телевизор, и кто-то вам говорит: «Таня про тебя сказала то-то и то-то». Вы сразу же верите в это, и у вас возникают омрачения. В первую очередь, как вы можете сразу приходиться к выводу, что Таня на самом деле это сказала? Этот человек мог сказать неправду из-за того, что он плохо относится к Тане, или он мог что-то неправильно понять или услышать. Почему вы на сто процентов верите в то, что Таня это сказала? Это ошибка, потому что у вас нет логики. «Почему это так?» – «А потому что он мне так сказал», – это не логика. А вы сразу вспоминаете: «Таня еще два года назад говорила обо мне то-то и то-то, а вчера Таня на меня как-то не так посмотрела, как раз из-за этого. А, я чувствую, что-то у нас с Таней не так. Все, я понял ее истинное лицо», – это все ерунда. Это ненормальный ум. И тогда возникают омрачения. Лицо становится красным. От головы идет дым. Тогда вы несчастны и окружающие вас люди тоже несчастны. Это начинает влиять и на ваше здоровье в том числе. У тех, кто злится – сердцу плохо, многим органам плохо. Это научно доказано. Не только вам плохо, но и вашему здоровью тоже плохо. В своей семье вы также создаете тяжелую атмосферу. Люди не могут находиться в вашем доме, даже собака убегает. Это вредно.

Все это возникает из-за одного ошибочного вывода, что человек действительно сказал это, из-за незнания правды. Если у вас появится хотя бы понимание одной правды, то ровно настолько вы сможете решить свои проблемы. О какой правде мы говорим? Например, если

вам кто-то говорит что-то такое, в первую очередь вам нужно сказать: «Ну, во-первых, я не уверен, действительно ли Таня говорила это или нет. Пока у меня нет доказательств, я не могу в это поверить», – и ваш ум успокоится. Если же вы сразу верите, что она это сказала, то потом в уме возникает много преувеличений, приходит злость. Здесь очень ясна причина омрачений – это недопонимание, неясное понимание.

Я смотрел один индийский фильм. Мужчина и женщина сначала так любили друг друга, говорили, что будут жить все жизни вместе. Потом один что-то неправильно понял из-за каких-то интриг, и они уже не смогли оставаться вместе. Муж и жена из-за каких-то интриг расстались друг с другом. Они пять лет жили отдельно и их дети страдали все эти пять лет. Спустя пять лет они поняли, что разошлись из-за недопонимания, из-за того, что кто-то специально сплел интриги. Жена сказала мужу: «Эта ошибка была из-за такого-то и такого-то человека, именно из-за него возникли все эти интриги и мы разошлись с тобой». Муж ответил: «Это не его ошибка, это наша ошибка. Мы не верили друг другу, а верили чужим людям». Это правильно – муж и жена должны верить друг другу. Для меня это был очень интересный момент. Он сказал: «Если бы мы двое верили друг другу и не верили бы сразу же другим людям без исследований, то такой ошибки бы не произошло. Пять лет проблем возникло из-за отсутствия доверия друг к другу, из-за такого одного момента – вот этого доверия другим людям, которые хотели разрушить наш мир». Даже в кино нужно чему-то учиться. Что-то неправильно поняли – и пять лет страдают. Это для вас такой пример. Такие проблемы у вас тоже есть. Один человек что-то неправильно понял, неправильно решил – и из-за этого у вас возникают большие проблемы.

Далее второй момент. Итак, первая правда состоит в том, что, во-первых, нельзя с уверенностью говорить о том, действительно они сказали про меня это или нет. А что является второй правдой? Вторая правда заключается в том, что даже если Таня сказала это, нужно отметить, что моя подруга Таня в нормальном состоянии на самом деле никогда бы такого не сказала. Это вторая истина. Ваша подруга, если она в нормальном состоянии, никогда так не будет говорить. Даже если она это сказала, значит, она была ненормальная в этот момент. Вот такой смысл. Когда моя подруга Таня ненормальная, она может даже убить сама себя. Она становится опасной, ненормальной, как будто напилась водки. Поэтому, какой смысл злиться на Таню? Это очень важный фактор. Вам нужно понимать этот момент и сказать, что даже если действительно моя подруга сказала это, в нормальном состоянии она бы такое никогда не сказала. Рассмотрите себя в качестве примера. Когда вы в нормальном состоянии ума, вы хотите, чтобы ваша подруга была очень счастлива. Посмотрите на ваш собственный опыт. Когда вы становитесь ненормальным, тогда вы хотите, чтобы ваша подруга была несчастлива, даже чтобы ваши папа и мама были несчастливы, потому что вы ненормальны в этот момент. Когда у вас нормальное состояние ума, вы даже маленькому существу не хотите страданий, вы говорите: «Пусть они будут счастливы». Это очень важная истина. Если вы знаете эту истину, то, сколько бы люди ни старались втянуть вас в интриги, ваш ум все время будет спокоен. Потому что вы не допускаете недопониманий в своем уме. Такие ошибочные понимания – это причина ваших омрачений. В буддизме говорится, что без такого ошибочного понимания ни гнев, ни привязанность, ни зависть, никакие омрачения не смогут возникнуть в вашем уме.

Современные ученые говорят то же самое, они говорят, что если человек разозлился, то в этом случае у него нет объективного видения. Они говорят, что в этом случае он на восемьдесят процентов преувеличивает, неправильно понимает другого человека. Когда вы кого-то не любите, даже если он смеется, вы говорите: «А, какой хитрый». Он искренне смеется, а вы говорите: «Какой хитрый». А если он не разговаривает, вы скажете: «Смотрите, какой высокомерный, вообще не разговаривает». Или, например, он надевает красивую дорогую одежду, в этом случае вы тоже скажете: «Смотрите, какой он

высокомерный, хочет показаться таким красивым». Если скромно одевается – вы скажете: «Какой он бедный. Ничего у него нет, ему нечего надевать». Вы все неправильно видите, потому что ум ненормальный. С таким ненормальным умом вы увидите недостатки даже у Будды. Вы скажете: «Почему Будда и божества не решают мои проблемы прямо сейчас, почему они просто пребывают в наслаждении?» Вы не понимаете этого момента. Бог не может просто щелкнуть пальцами и решить все ваши проблемы. Это невозможно. Если бы это было возможно, то давным-давно наши проблемы были бы решены. Они постоянно помогают нам, указывают путь, но мы не движемся в этом направлении. Это правда. Если вы совершили неправильный поступок, то потом получите результат, а вы думаете: «Бог, почему ты мне не помог?» Это ненормальный ум.

Также и с привязанностью. Ученые говорят, что это на восемьдесят процентов преувеличение. В буддизме говорится, что это стопроцентное преувеличение. У привязанности нет основы. И для гнева также нет ни единого основания. Например, у вас на кого-то возник очень сильный гнев, и я спрашиваю вас: «Почему вы разозлились на этого человека?» Вы ответите: «О, у меня есть очень хорошая причина, у меня есть очень хорошая основа его ненавидеть. Даже убить его мало». Вы настолько преувеличили эту ситуацию! Если я вас спрошу, какова ваша причина, в чем здесь основание, то они все окажутся очень слабыми. Все это ваше недопонимание. Как, например, если я кошку ударю палкой, то кошка разозлится на эту палку. И если я спрошу у кошки: почему ты разозлилась на эту палку, то она скажет: у меня есть очень хорошее основание злиться на эту палку. Она думает, что у нее есть хорошая причина злиться на палку, но по-настоящему сама палка ее не бьет. На самом деле этой палкой орудует человек. Сама по себе палка не движется. Люди знают эту взаимосвязь. Поэтому, сколько бы вас другой человек ни бил палкой, сколько бы боли вы ни испытывали от самой палки, вы никогда не разозлитесь на эту палку. Кто сделал вам больно? Конечно, палка. Но вы на палку не злитесь. Почему? Вы знаете, что этой палкой орудует человек и разозлитесь на этого человека. Таково ваше понимание. Оно немного лучше, чем у кошки, но в буддизме говорится, что у вас с кошкой одинаковый уровень. Если вам кто-то вредит, и вы злитесь на этого человека, то вы ведете себя так же, как кошка. Вы не знаете, что этим человеком орудуют его омрачения. Вы не знаете этого внутреннего механизма, и того, что он беспомощен, потому что на самом деле им движут его омрачения.

Поэтому, если вы хотите разозлиться, то на самом деле злиться нужно не на этого человека, а на его омрачения. Но, если вы к его омрачениям, к его гневу проявите свой гнев, то это все равно, что вы в огонь добавите еще больше огня, из-за этого огонь разгорится еще ярче. И, таким образом, если вам не нравится его гнев, если вы говорите, что его гнев сделал его несчастным и далее также сделал несчастным вас, то тогда вам нужно сделать что-то, чтобы уменьшить его гнев, то есть залить этот огонь гнева водой любви и сострадания. Это практика. Поэтому в повседневной жизни поступайте так. Кто бы из гнева ни сделал что-то плохое по отношению к вам, в ответ вы всегда демонстрируйте любовь и сострадание – это будет лучший способ решения этой проблемы. Далее также вам нужно знать определенные ситуации, определенные нюансы. Если вы не знаете каких-то отдельных ситуаций, отдельных нюансов, то вы не сможете оставаться добрыми все время. В вашем уме никогда не должно быть гнева, всегда должна присутствовать любовь. Но это не означает, что вы все время должны проявлять себя в мирном аспекте. Это было бы глупо. Вам нужно вести себя искусно: внутри сохранять сильную любовь и сострадание, а внешне иногда проявлять строгость. В некоторых ситуациях нужно проявить себя строго, а в других ситуациях – в мирном аспекте. Как искусная мать – в определенных ситуациях она даже может ударить ребенка, поругать его, но с хорошей мотивацией, без гнева. Не по лицу ударить, а по попе чуть-чуть шлепнуть, чтобы дети вели себя хорошо, чтобы была дисциплина. Ради их блага.

Другая мама говорит: «О, сыночек, я тебя очень люблю, делай, что хочешь», – но это плохо для детей. Поэтому никогда не надо показывать свою доброту, доброту надо скрывать.

Вам нужно быть очень хорошими актерами, но практиковать это нелегко. Вначале вам трудно не ругать кого-то, а затем, позже становится очень трудно ругать другого человека. Почему? Когда вы находитесь под контролем омрачений, то не ругать очень трудно. А затем, когда вы себя натренируете и станете добрыми, внутри вы будете добрыми, и в определенной ситуации вам нужно будет кого-то поругать, но вам будет очень трудно это сделать. Я могу это сказать исходя из своего опыта. Вначале мне было трудно не ругать. А потом через тренинг мой ум стал чуть-чуть добрее. Когда доброты в уме становится все больше и больше, и я вижу, что если не отругаю человека, то он будет хуже себя вести – мне очень тяжело ругать. Поэтому ругать с добрым состоянием ума очень трудно и не любая мать на это способна, способна только умелая, мудрая мать. Только мудрая мама, внутри очень сильно любящая своих детей, одновременно может быть строгой, даже ругать: все, не кушай, достаточно. Этого слабая мама не может. Слабая мать говорит: «Я хочу отругать мою дочку, но не могу». Потому что она слабая. Когда она злится, тогда излишне много ругает, а когда не злится – не ругает. Это тоже ошибка.

Все эти нюансы вам необходимо знать, и тогда в повседневной жизни у вас не будет проблем. Многие люди хотят быть добрыми, но при этом не знают, как оставаться добрыми в повседневной жизни, и, в конце концов, говорят, что из-за доброты у них возникло много проблем. Но это не ошибка доброты. Это ошибка того, что вы не знаете, как действовать в соответствии с ситуацией. Доброта всегда приводит к хорошим результатам и невозможно, чтобы она принесла страдания. Но иногда может возникнуть, например, такая проблема. Если вы добрые и позволяете людям делать все, что им хочется, то они начинают создавать вам проблемы, и вы говорите, что эти проблемы возникли из-за вашей доброты: «О, я слишком добрый. Все, я не хочу быть добрым». Вот так не надо думать, это глупо. Вам всегда нужно оставаться добрым, но не надо показывать, что вы добрый. Вы, русские, иногда любите показывать: я очень добрый, я буддист, делайте все, что вы хотите. Это глупый буддист. Итак, вам нужно знать, как действовать в соответствии с ситуацией, и не говорите: я хороший буддист. Иногда вам нужно прямо говорить: я плохой буддист.

Я расскажу вам одну историю. Один из моих учеников в Новосибирске как-то подошел ко мне и сказал: «Геше-ла, с того момента, как я стал буддистом, моя жена начала пользоваться этим, использовать меня в своих целях. Если я что-то возражаю, она мне говорит: «Ну, ты же буддист». И так она начала использовать его все больше и больше. Он спросил меня: «Геше-ла, как же мне поступить?» Я ему ответил: «Что касается твоей доброты, то ничего дурного в этом нет, тебе нужно быть добрым все время, но не показывай своей доброты. И не веди себя так, как-будто ты добрый. Тебе нужно вести себя в соответствии с ситуацией. Нужно думать о благе другого человека. Если позволить другому человеку вести себя неверно, то он может подумать, что это правильный путь. Значит, ты его не любишь. Ты даешь ему шанс пойти по неправильному пути ради своей репутации. «Если он получит вред – ничего страшного, но мне надо сохранить хорошую репутацию, что я хороший буддист», – так думает эгоист». Я сказал ему: «Ты эгоист. Ради блага своей жены тебе надо говорить: «Я плохой буддист». Я сказал ему: «Отвечай ей: я не хороший буддист, я плохой буддист». Так, однажды возникла такая же ситуация, что жена захотела как-то использовать мужа, и муж возразил жене, он сказал: «Я не хороший буддист, я плохой буддист». И сразу ситуация изменилась к лучшему. Поэтому очень важно внутри все время быть добрым, а внешне иногда говорите: я нехороший человек.

Например, однажды Его Святейшество Далай-лама давал интервью. Далай-лама такой добрый, в нем нет ни капли гнева! Журналисты на интервью задавали очень много странных



вопросов. Один из журналистов спросил у Его Святейшества: «А у вас есть гнев?» Далай-лама ответил: «Да, у меня есть гнев, я нехороший буддист». Далее журналист спросил: «А когда вы начинаете злиться?» Его Святейшество ответил: «Когда журналисты начинают задавать глупые вопросы, я начинаю злиться». Вот это поступок вовремя! Его Святейшество не играл: «О, я Далай-лама, я должен показывать, какой я чистый буддист». Нет, он сказал: «Я плохой буддист», хотя внутри он очень добрый, очень чистый буддист. Вы тоже поступайте так.

Это очень важная стратегия, вам необходимо быть хорошими внутри, но не показывайте своего хорошего характера, вам нужно скрывать его. Иногда, в определенных ситуациях вам нужно его демонстрировать, а в других ситуациях вам лучше его скрывать, и вам нужно знать, когда проявлять себя таким образом, а когда скрывать. Все эти тонкие нюансы вы сможете понять, основываясь на собственном опыте в повседневной жизни, я не могу вам объяснить всего этого. Этих советов вам достаточно, чтобы вы стали добрым человеком, и без каких-либо побочных эффектов. Не забывайте их. Я даю вам эти советы, основываясь на собственном опыте, и могу сказать, что они на сто процентов сработают в случае каждого человека.

Здесь ситуация не такова, что я прочитал одну – две книги, собрал материал из них и стал рассказывать вам, не имея никакого собственного опыта. Это опасно. Сейчас многие люди так делают. Читают разные буддийские книги, а потом создают такую грязную лужу, говно, мусор, и это дают вам, потом у вас тоже голова будет ненормальной. Потому что у них нет своего опыта. Просто читать разные книги – это очень опасно.

Недавно я написал один афоризм в качестве совета для вас. Он звучит следующим образом: «Не радуйтесь тому, чтобы говорить, а больше радуйтесь тому, чтобы слушать. Когда вы говорите, вы повторяете то, что и так уже знаете. А когда слушаете, вы учитесь новым вещам. Но советы других людей необходимо рассматривать с двух сторон, иначе может грозить опасность». Потому что мы можем сместиться в одну из крайностей, поэтому дальше в этом совете я говорю «но», и это спасает от другой крайности. Золотой середины люди не умеют придерживаться. Услышат какой-то один совет, и дальше двигаются только в эту сторону, но потом возникают проблемы. Тогда они начинают слушать другой совет, потому что думают: «А, из-за этого совета у меня проблемы, я пойду в другую сторону». В первом случае у вас случилась авария, но другой совет вам тоже не поможет. Вы не умеете придерживаться золотой середины, это ошибка. Один человек что-то написал в интернете, и вы думаете: «О, как интересно!» Но это написано с какой-то одной стороны, и если вы будете дальше следовать только этому совету, это создаст вам еще больше проблем. Например, кто-то говорит: «Все проблемы у меня были из-за жены. Я от нее ушел, и теперь мне хорошо». Вы можете подумать: «Какой хороший совет!» Но это не полный совет. Если у вас не будет жены, кто вам поможет, когда вы заболете? В семейной жизни есть много хорошего. Поэтому не нужно придерживаться только одной стороны, существует много таких тонкостей. Поэтому в этом совете далее я говорю «но», – вам нужно знать, кого слушать, в противном случае вы наберетесь очень многих бесполезных и ошибочных знаний. Нам очень повезло, что у нас есть Его Святейшество Далай-лама. Почему? Потому что, что бы ни говорил Его Святейшество Далай-лама, он всегда говорит, основываясь на собственном опыте, а не просто передает то, что вычитал в каких-то книгах. Также он учит людей не тому, что интересуется этих людей, а тому, что по-настоящему может им помочь. Поэтому очень важно слушать такого человека, который дает объяснения, основываясь на собственном достоверном опыте. Тогда это будет истинное учение. И если вы используете это учение, то на сто процентов оно даст вам точно такой же результат. Потому что он дает объяснения, опираясь на собственный опыт, это то, что уже сработало, и если вы примените

это, то оно сработает и в вашем случае. Таков механизм нашего ума. Поэтому подробная информация очень важна.

Итак, вам нужно понимать, что все наши негативные состояния ума возникают из-за ошибочных состояний ума. Когда бы вы ни переживали негативную эмоцию, ваш ум будет говорить, что у вас есть хорошее основание испытывать эту негативную эмоцию, но вам нужно ответить своему уму, что это неправда. Если есть негативная эмоция, то на сто процентов есть какое-то недопонимание. Это ваше неправильное понимание. Это очень полезно. Когда муж злится на свою жену, надо понимать, что это его неправильное понимание. Вы думаете: «Нет, нет, у меня есть хорошая основа злиться на жену». Нет, если злишься, то это омрачение, а если это омрачение, то основа не может быть истинной. Подумайте так: «Просто мой ум не понимает ситуацию, его надо приучать к правильному пониманию ситуации», – тогда сразу из вашего ума уйдет гнев. Вы поймете: «Да, да, у меня нет основы злиться». Тогда ваш ум останется спокойным. Например, вам показалось, что жена приготовила вам невкусную еду, и вы с раздражением говорите ей: «А, смотри, даже еду ты не умеешь приготовить нормально», – потом хуже будет. В этом и мужья и жены все одинаковы. Сразу говорите себе, что у вас неправильное понимание, тогда ваш ум будет спокойным.

Поэтому в буддизме говорится: никогда не подавляйте гнев, а освобождайте гнев. О чем говорят современные психологи? Они тоже говорят, что не нужно давить в себе гнев. И в буддизме, и в психологии известно, что подавление гнева может привести к реверсивной психологии, и тогда произойдет взрыв. Если муж и жена долго подавляют свой гнев, то однажды наступит предел, вы скажете: «Все, больше не могу!» Первый совет и в психологии, и в буддизме одинаков. О чем говорят психологи? Они говорят: не давите в себе гнев, вам нужно выражать гнев. Вот это ошибка! Они говорят, что нужно выражать свой гнев, ударить человека, или побить подушку, и тогда гнев уйдет. Но это неправильно. В буддизме говорится, что если вы выражаете свой гнев, то у вас возникает привычка гневаться все больше и больше, и гнева становится больше. Итак, в буддизме говорится: не подавляйте гнев, но с другой стороны, что вам нужно делать? Ведь выражать его тоже неправильно. Что же вам тогда делать? Высвободить гнев. Как вы можете освободить его, как освободиться от гнева? Этому поможет знание той истины, что для гнева нет основания.

Это правда: какое бы омрачение ни возникло, у него нет основы. С относительной точки зрения у него нет основы, а с абсолютной точки зрения тем более нет основы. С абсолютной точки зрения – я, тот, кто злится, в таком виде не существует. Такого прочного, плотного «я» не существует. Кто-то вам говорит: «Ты вор». Вы думаете: «Он меня назвал вором! Он на меня пальцем показал». Где этот «вор»? Это не «я». Что видит этот человек? Он видит мое тело, но тело – это не «я». Вы думаете, что это про ваше прочное «я» сказали, что это плохой человек, и из-за этого у вас возникает гнев. Что касается того человека, который произносит эти слова, то такого прочного человека где-то снаружи тоже нет. Те слова, которые вы слышите, это просто высокие и низкие звуки. Вы просто интерпретируете эти звуки, как что-то такое нехорошее, неприятное, и из-за этого вы становитесь несчастливы, всю ночь не можете спать. Все это неверное понимание.

Однажды Будда пребывал в лесу с группой учеников. И один очень разгневанный человек подошел и встал перед Буддой. Он был настолько зол, что плюнул Будде в лицо. Что на это ответил Будда? Он спросил: «Что дальше?» Тот был просто поражен. Будда без какого-либо гнева просто спросил: «А что дальше?» Этот человек подумал, что никто другой не мог бы отреагировать на такое событие таким образом – человек либо начинает злиться в ответ, либо просто убегает. Тогда разозлился ученик Будды – Ананда. Он сказал: «Ну, это слишком!» Ананда подумал: «Если я сейчас не отреагирую, то в этом случае этот человек

будет снова так поступать». Мы обычно так думаем. И когда Ананда разозлился, Будда сказал ему: «Ананда, тот человек, который плюнул мне в лицо, меня не огорчил, но ты меня огорчил». Ананда спросил: «Почему?» Будда ответил: «Потому что тот человек, который плюнул мне в лицо, не знает, кто я. Он плюнул в концепцию, созданную своим умом. Просто услышал что-то плохое обо мне, из-за этого его ум создал такую концепцию, и он плюнул именно в эту концепцию. Поэтому он меня не обидел. А ты со мной уже долгое время, ты меня знаешь, как же ты мог разозлиться?» Так, этот человек был просто в шоке, а Ананда успокоился. Ананда сразу понял: «Я неправильно поступил, это мое недопонимание. Я должен извиниться». И он сразу успокоился. Затем этот человек ушел, но всю ночь думал об этом происшествии. Он очень сильно пожалел о своей поступке. На следующее утро он подошел к Будде, сразу же склонился к ногам Будды, и попросил: «Будда, пожалуйста, простите меня». Будда спросил: «Почему я должен прощать вас? У меня нет на вас никакой обиды». Обиды нет, зачем тогда прощать? Далее Будда сказал: «Тот человек, в которого ты вчера плюнул, уже исчез. Я другой человек, который похож на него. Того человека сейчас нет, потому что человек каждую секунду меняется. Я другой человек, но похож на него, а тот, на кого ты плюнул, его нет, он ушел. Каждую секунду человек уходит. И тот человек, который плюнул на меня вчера, сегодня тоже здесь не присутствует, тот был очень разгневанный человек, а посмотри на себя сейчас, ты пребываешь в сожалении. Это два совершенно разных человека. Как же они могут быть одним и тем же человеком?» Того человека очень тронули слова Будды, далее он стал учеником Будды, исцелился от болезни омрачений и обрел очень здоровое состояние ума. Это называется нирваной.

Нирвана – это безупречно здоровое состояние ума, при котором омрачения назад уже не приходят и вновь не возникают. Но вам не нужно думать о нирване, это слишком далеко. Вам нужно думать так, что однажды я хотел бы достичь нирваны, но при этом не нужно думать, что я хотел бы обрести нирвану прямо сейчас, это было бы непрактично. «Через год, или через два года я хочу стать буддой», – это ненормально. Состояние будды – это очень высокое состояние ума. Для этого нужны кальпы и кальпы медитаций. За один-два года этого достичь невозможно, это смешно. Итак, вам необходимо высокое видение. В буддизме говорится, что очень важно быть оптимистом. Вам нужно думать: я хочу стать буддой, я хочу обрести безупречно здоровое состояние ума. Это высокий оптимизм, он вам нужен. Но думать, что я сразу же хотел бы достичь этого – это было бы неправильно. Это нереалистично. Оптимизм – это когда вы думаете, что хотели бы обрести все хорошее, и это правильно, в этом нет ничего дурного, это оптимизм. Но при этом не думайте, что это может случиться очень быстро. Это нереалистично. Если вы хотите заработать деньги очень быстро, то это нереалистично. Вы можете заработать деньги, но заработать их очень быстро нереалистично. Из-за того, что вы захотите быстро заработать деньги, вы наживете очень большие проблемы. О чем говорил директор компании «МММ»? Когда он сидел в тюрьме, однажды к нему пришел журналист и спросил: «Когда вы освободитесь, чем вы займетесь?» Он ответил: «Я займусь тем же самым бизнесом «МММ». Журналист поинтересовался: «Ну, а как же такое возможно? Ведь сейчас все люди уже знают, что «МММ» – это аферисты». Он ответил: «Ну, ничего страшного, я назову компанию по-другому. До тех пор, пока люди в России хотят очень быстро зарабатывать деньги, я смогу открыть множество таких компаний как «МММ». Поэтому желание быстро заработать деньги – это ошибка. Это нереально. Из-за этого к вам придет беда. Это не истина, это не факт, это иллюзия. Поэтому, если вы хотите получить быстрые реализации от буддийских медитаций, это тоже иллюзия. Если какой-то мастер скажет: «У меня есть такая тайна, секретное учение, которое вы будете практиковать, и в тот же день вы станете буддой», – это обман. Так не бывает. Если бы так было, то я давно стал бы буддой. Я тибетец, слушал и изучал учение великих мастеров, но такого учения нет.

Итак, вам предстоит пройти через большие трудности. Такой результат существует, но достичь его нелегко. Вам придется пройти через очень большие трудности, чтобы добиться такого результата. И вы должны быть рады пройти через все эти трудности для достижения такого большого результата, вам нужно думать так. О чем говорил Шантидева? Посмотрите на фермеров. Ради такого незначительного результата как урожай они готовы работать день и ночь, и в дождь, и под палящим солнцем, – ради такого маленького результата! И даже в этом случае у них нет уверенности, удастся им что-то вырастить или нет. Они на сто процентов не знают этого, но все равно работают, потому что выбора нет. А вы ради блага всех живых существ хотите достичь состояния будды, почему же вы не можете пройти через такие проблемы? Ваша мечта такая огромная, и если вы по-настоящему будете создавать причины, то совершенно точно сможете получить результат. В мирской области, если вы сажаете семена, то у вас нет стопроцентной уверенности, что они приведут к результату, поскольку их прорастание зависит от множества грубых условий. Даже если семена начнут прорасти, может пойти град, который уничтожит все ваши посеы, произойти может все, что угодно. Поэтому нет стопроцентной вероятности, что посеы вырастут, этому много препятствий. Это зависит от многих грубых факторов. В вашем уме, как только вы создадите причины и условия, этот результат уже не будет зависеть от множества внешних факторов, а будет зависеть только от состояния вашего ума, и поэтому на сто процентов будет результат.

Когда мои друзья бизнесмены делают проекты, я спрашиваю: «Насколько процентов реально, что будет хороший результат?» Они говорят: «Реально, наверное, на шестьдесят или семьдесят процентов». Стопроцентной вероятности нет ни в одном мирском проекте. Если семьдесят процентов вероятности, то это очень хорошо. Ста процентов вероятности в бизнес проектах нет. Даже если существует семьдесят процентов вероятности, то они делают большие глаза и говорят: как хорошо, давайте. Это лучше, чем пятьдесят процентов вероятности. Но внутренний наш проект – на сто процентов реален. Вот это понимать очень важно. И тогда вас больше будет интересовать развитие ума, а материальное развитие станет меньше интересовать. Почему? Дигнага, великий мастер логики, говорил: если говорить о материальных объектах, например, о вашем теле, то, сколько бы вы ни тренировали его, сколько бы ни развивали, будет существовать определенный предел, и выше этого предела вы развития добиться не сможете, а в конце произойдет деградация. Почему? Потому что объект, который вы собираетесь тренировать, объект, который вы развиваете, не является прочным. Поэтому, если вы тренируетесь, например, в прыжках в длину, то, может быть, научитесь прыгать на два метра, но дальше прыгать не сможете, а потом ваше умение будет деградировать, становиться все хуже и хуже. Это факт. Также в отношении любого материального развития, какого бы уровня вы ни добились, все равно будет существовать определенный предел, а дальше наступит кризис. Дигнага – великий мастер прошлого, он знал, что при развитии материальных объектов в конце будет кризис. Потому что это ненадежные объекты, они состоят из четырех элементов. Все внешние материальные объекты состоят из четырех элементов, каждый из которых находится в противоречии с другими элементами, поэтому, как же такие объекты могут существовать длительное время? Например, если зимой вас кто-то попросит построить очень красивый дом изо льда, может показаться, что зимой такой дом изо льда будет очень прочным. И у вас может возникнуть такая мысль, что следует построить такой дом изо льда, он будет очень красивым, но, тем не менее, вы знаете, что он непрочный. Поэтому в России, какая бы отрицательная температура зимой ни наступала, тем не менее, никто не строит себе таких домов изо льда, поскольку все знают, что эти кирпичи изо льда очень непрочные. Если вы построите себе такой дом, в котором кирпичи будут изо льда, то летом он растает, превратится в воду, потому что он ненадежен.

Также Дигнага говорил, что наш ум, если мы его тренируем, если мы развиваем свой ум, то он может развиваться до безграничного состояния. Почему? Здесь есть одна маленькая причина, но при этом она очень весомая, это железная логика. Он говорил – потому что основа прочная. Если нечто обладает прочной основой, то может развиваться безгранично. Далее, следующее логическое основание, которое он приводил, – что наш ум также может развиваться безгранично, и все позитивные состояния ума могут стать природой нашего ума. Потому что здесь есть две причины: в первую очередь наш ум обладает прочной основой. Второе – как только вы освоите что-либо своим умом, то позже уже не требуется дополнительных усилий, и поэтому наш ум может развиваться безгранично. Вот это то доказательство, которое использовал Дигнага, чтобы доказать, что состояние освобождения, нирвана – достижимо. Это то, что объясняется во второй главе труда «Праманаварттика», сейчас я объясняю вам самую суть этого учения. Для меня эта мудрость – как глаза буддизма, когда я изучал «Праманаварттику», я понял, что буддизм – это наука.

Это не просто религия, там не говорят, что ты должен только молиться Будде. Если ты не молишься Будде, а молишься другому богу, тогда плохо – такого нет. В буддизме изучают механизм развития ума. Какой объект надежный, а какой ненадежный, все нужно логически доказать. Это наука ума. После этого у меня возник очень большой интерес к буддизму, а до этого меня не очень интересовал буддизм. У меня и у вас – одинаково. Является ли ваш папа буддистом, или не является, разницы нет. Если мой папа из христиан, для меня разницы нет, папа – это папа, а я – это я. Поэтому у меня нет таких представлений: если мой папа буддист, то и я должен быть буддистом. Такого нет. Когда мне было семнадцать лет, я думал о том, что когда возникают проблемы, конфликты, когда нужно просто помогать людям, то там буддистов нет, христиан нет, мусульман нет. А когда надо делить территорию, то буддисты говорят: «Это моя территория», христиане говорят: «Это моя территория», и мусульмане так же говорят. Поэтому у меня не было особого уважения к религии, это правда, эти факты я видел.

Вначале у меня был скепсис также и по отношению к буддизму. Я по-настоящему ценил доброту, но при этом не был таким религиозным человеком. Далее, когда я получил это учение, оно по-настоящему открыло мои глаза. Когда Дигнага написал этот текст «Праманаварттика», после этого он увидел другие тексты по логике. Когда он их прочитал, то подумал: «Зачем же я составлял свой текст? Это очень хорошие книги». Раньше такого не было, чтобы мастера думали: «Мое имя будут знать». Они писали ради блага людей. Дигнага подумал: «Такие хорошие книги, зачем я это написал?» И он швырнул свой текст в небо. И когда он швырнул его вверх, Тара подхватила его. Так этот текст не упал на землю, и когда он взглянул вверх, то увидел, что там Тара держит этот текст. Тара сказала ему: «Да по логике написано много текстов, но твой текст будет особо полезен для будущих поколений. Потому что ты написал этот текст с очень сильной любовью и состраданием, для блага других людей. Другие мастера, которые писали эти тексты, писали их не с такой сильной любовью и состраданием. Поэтому твой текст станет глазами для будущего поколения, тебе необходимо издать его». И это правда. Когда я читал этот текст, изучал его, он по-настоящему открыл мне глаза мудрости. Я очень ясно увидел тонкий механизм. У меня нет слепой веры в этот текст, я обрел понимание, основываясь на логических обоснованиях. Вам, россиянам, нужно постараться тоже иметь такой текст «Праманаварттика», он очень полезен. Я уже давал общий комментарий к этому тексту, вы можете прочитать его. Даже если вы не буддисты, он будет очень полезен для вас. В повседневной жизни вы станете мудрыми людьми, обретете хорошую логику. Когда вы станете такими очень логичными людьми, то омрачениям появиться будет уже очень трудно. Потому что вы не будете делать ошибочных выводов. В каких-то ситуациях вы будете говорить: «Ну, я все равно не уверен, правда это или нет». И не будете приходить к

поспешным выводам. А когда не будет ошибочных выводов, омрачения не будут возникать, потому что для них не будет основы.

Завтра я подробно объясню вам, какова причина, сущность и функция ваших омрачений. Я также объясню вам, как использовать это понимание в повседневной жизни, и каких результатов вы сможете добиться от этого в повседневной жизни. Это практика. Практика – это необязательно начитывание каких-то мантр, это тоже хорошо, но самое важное – это изменение образа мышления. А что касается медитации, то для того, чтобы ею заниматься, тоже необязательно сидеть в строгой позе. Вы думаете, что медитация – это что-то мистическое или что-то связанное с позой, но это неправильно. Например, если я скажу слово «медитация», то у вас возникнет образ человека, сидящего в такой позе скрестив ноги. Такой у вас возникает образ, и потом вы говорите, что у вас нет времени на медитацию, потому что вы думаете, что медитация – это надо так сидеть, ничего не делать. Вы можете медитировать, занимаясь своей повседневной деятельностью. Вам не нужно какое-то особое время для медитации.

Например, когда вы смотрите телевизор, вы можете заниматься негативной медитацией. Если кто-то вам говорит: «Таня сказала про тебя то-то и то-то», – вы уже перестаете видеть экран телевизора и однонаправленно концентрируетесь на Тане. Перед собой вы видите лицо Тани, выражение ее лица, как именно она все это говорила о вас. Затем вы говорите: «Два года назад Таня про меня сказала еще то-то и то-то. А три года назад еще то-то». Здесь у вас феноменальная память. У вас феноменальная негативная память – вы не забыли, что она сказала вам десять лет назад такого-то числа. Вы помните все вплоть до часов. Затем у вас наступает реализация. От головы начинает идти дым. Дети бегают здесь и там, но вы их даже не замечаете. Вы медитируете, но при этом вы не сидите в строгой позе, а, может быть, просто лежите и смотрите телевизор. Но в этот момент вы проводите очень эффективную негативную медитацию. Что такое медитация? Как в буддизме объясняется позитивная медитация? Это очень простое слово, на тибетском языке оно звучит как «гом», что означает «привыкание». Привыкание к чему? К позитивному образу мышления. Если вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления – это медитация. Это позитивная медитация. А если вы приучаете свой ум к негативному образу мышления, то это негативная медитация.

Итак, я хотел бы попросить вас приучать свой ум к позитивному образу мышления. Все время будьте позитивными. И это лучший способ сделать свою жизнь значимой. Не будьте негативными и не приучайте себя к негативному образу мышления, это яд.