

Я очень рад всех вас видеть в мой второй день учения в Красноярске. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, очень важно породить правильную мотивацию. Мотивация должна быть связана с заботой об укрощении ума, об оздоровлении ума. В своей жизни, что бы вы ни меняли во внешнем мире, это не принесет вам подлинного счастья. Настоящее счастье возникает не из-за внешних факторов. Они могут немного возбудить ваш ум, но при этом приносят больше страданий. Будда посредством длительной медитации открыл, что вы можете обрести покой, изменив свой внутренний образ мышления, а не в силу каких-то внешних изменений. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Мы всегда думаем, что если я куда-то поеду, то буду счастлив; или если я кем-то стану, то буду счастлив; или если я обрету то-то и то-то, то я буду счастлив. Но это иллюзия, это не принесет вам настоящего счастья.

Если у вас есть такая иллюзия, то в первую очередь у вас возникает страдание от неполучения желаемого. Но даже если вы получаете то, что хотите, далее у вас возникает страдание от наличия этого объекта. И таким образом, не будет конца этому мирскому поиску счастья. С эгоистичным умом, используя негативные состояния ума, что бы вы ни делали, вы будете делать свою ситуацию все хуже и хуже. Это можно сказать с уверенностью на сто процентов. Поэтому Шантидева говорил: «Если вы стараетесь всю земную поверхность обтянуть кожей, вам не хватит кожи. Но если вместо этого вы покроете кожей ступни своих ног, это будет равносильно тому, что вы обтянули всю землю кожей». И точно также, если вы стараетесь изменить все внешние неблагоприятные условия на какие-то хорошие условия, то вам не хватит потенциала на то, чтобы осуществить это. У вас нет возможности. Но если вместо этого вы сделаете свой ум здоровым, то это будет равносильно тому, что вы измените все внешние условия. В конце концов, все сводится к состоянию вашего ума, потому что, если говорить о ваших страданиях, то Будда сказал, что их создал не бог и не кто-то другой, а все они зависят от состояния вашего ума. Они созданы вашим собственным умом. Вы сами создали ваши страдания, и вашу небольшую удачу вы также создали сами. Если человек хорошо учился, то он получит хорошую работу, у него будет хорошая зарплата, и это создал сам человек. Человек, который ленился, плохо учился, прогуливал, не получил хорошей профессии, у него нет хорошей работы, нет денег, и он говорит: «Бог виноват». Почему? Нет, это вы сами виноваты. Если вы пальцы сунете в огонь, то обожжете их. Бог этого не создавал, вы сами действовали, какое действие – такой результат. Это говорил Будда.

Будда говорил, что в долгосрочной перспективе, какое бы действие вы ни совершили, оно не исчезает бесследно, а оставляет отпечаток в вашем уме. Этот отпечаток называется кармическим отпечатком, и когда он проявится, вы испытаете результат в зависимости от того, какой кармический отпечаток вы создали. Будда говорил: «Это закон природы, я просто открыл его, его никто не создал». До Будды в Индии говорили, что все создал бог. Когда Будда был маленьким, он читал молитвы, ходил в индуистский храм, но потом у него появились сомнения: как это возможно – если все создал бог, то, как он мог создать так много страданий? У него возникло большое сомнение. Он подумал: «Если бог такой добрый, то, как он мог создать так много страданий?» Это большой вопрос. Потом он понял: все это не бог создал, все это происходит из-за кармы.

Если вы посмотрите на жизнеописание Будды, то увидите, что Будда был самым настоящим революционером во времена процветания индуизма. В индуизме, например, процветали такие ритуалы, как отсечение головы животного с тем, чтобы сделать кровавое подношение божествам, и все это для того, чтобы обрести успех в своей жизни. Будда сказал в отношении этого, что это невозможно, это противоречит закону природы. У этих животных точно так же, как и у нас, есть одинаковые права быть счастливыми, у них есть право на

жизнь. Вы не можете убивать их ради своего успеха, это негативная карма. Такое действие Будда называл «анти Дхармой», «не Дхармой».

Вчера мы с вами говорили о негативных состояниях ума, о тех состояниях, которые вы используете в повседневной жизни. Мы говорили о том, что они очень опасны. Шантидева говорил: «Живые существа хотят счастья, но при этом отбрасывают причины счастья подобно яду. И точно так же живые существа не хотят страдать, но при этом гонятся за причинами страданий. И поэтому, как же они могут быть счастливы?» Поэтому самый лучший способ остановить наши страдания в долгосрочной перспективе – это перестать создавать причины страданий. Причины страданий возникают из-за омрачений. Поэтому никогда не используйте негативные состояния ума для обретения счастья и устранения страданий. Это большая ошибка. Это одна из самых больших ошибок в вашей жизни – использовать негативные состояния ума для решения проблем и обретения счастья.

А чтобы вы обрели в этом большую уверенность, вчера я провел для вас анализ негативных состояний ума с точки зрения их причины, сущности и функции. Как я говорил вам вчера, вы подобны ребенку, который заблудился в лесу сансары. В этом лесу сансары возникает множество проблем, и одна из главных причин проблем состоит в том, что в этом лесу вы поедаете любые плоды, которые вам встречаются. Из-за этого возникает множество проблем. Эта аналогия означает следующее: в этой сансаре, в вашей жизни вы подобны ребенку, и не знаете, какое состояние ума нужно использовать, а какое не нужно использовать. И чаще всего вы используете негативные состояния ума. Одна из причин – это из-за того, что у вас есть привычка к негативным состояниям ума. Второе – складывается впечатление, что негативные состояния ума приводят к какому-то временному результату очень быстро. И поэтому вы думаете, что это очень хороший метод – использовать негативные состояния ума. Но в прошлом никто никогда не обретал безупречного счастья, используя негативные состояния ума, это невозможно в настоящем и также будет невозможно в будущем. Мы проводим очень ясный анализ этих трех положений и приходим к сильной решимости, что никогда больше не будем использовать свои негативные состояния ума. И тогда вы будете счастливы не использовать свои негативные состояния ума. Это счастье! Я не достиг нирваны, но когда я не пускаю в свой ум негативные состояния, как я счастлив, как мой ум спокоен! В этом случае нашему уму ничего не мешает. Когда вас кто-то ругает, если это не трогает ваш ум, тогда это просто слова. Если же эти слова затрагивают ваши негативные состояния ума, то вы становитесь как злой дух: лицо красное, из ушей дым идет. Поэтому если вы контролируете свои негативные состояния ума, их слова у вас войдут в одно ухо и выйдут из другого, а ум останется спокойным.

Любые внешние факторы не смогут беспокоить ваш ум, если вы не позволяете в уме проявиться негативным состояниям. Это такое умиротворение! Настоящее умиротворение – это когда в вашем уме омрачений становится все меньше и меньше, это настоящее счастье. Когда в вашем уме становится меньше омрачений, даже если в кармане нет денег, это не кошмар, это наоборот счастье. Вы делитесь со своими близкими куском хлеба, пьете чай со счастливым состоянием ума. Если вы меньше кушаете, то ваша фигура станет стройной, будет меньше болезней. Зачем много кушать? Все болезни возникают из-за того, что люди слишком много едят. Так же и в отношении одежды. Не обязательно красиво одеваться, скромно жить – это самое лучшее, это антикризисная мера. В нашем мире главным считается материальное развитие. Вчера я рассказывал, что основа всех материальных вещей нестабильна. Поэтому, в конце концов, будет коллапс. В конце концов, произойдет крах, поскольку материальное развитие не имеет прочной основы. В конце концов, произойдет деградация. Такая же ситуация и с вашим телом, с самого момента рождения ваше тело разлагается. Однажды наступят болезни, придет старость, смерть. Вы не сможете

избежать этого, вам нужно принять это. Если вы бежите от страданий, это все равно, что бежать от своей тени, от нее сбежать невозможно. А если вы примите страдания, то это все равно, что вы погрузились в воду. Если вы сидите в воде, то дождь страданий вам не помешает. Тогда вы скажете: «Я принимаю все эти страдания, болезни, старение, потом умирание, я согласен, что с каждым днем становлюсь старше, хуже вижу». Тогда вы не будете испытывать боли. Когда вы это приняли, это все равно, что вы погрузились в воду. В этом случае дождь страданий уже для вас не помеха. И далее, когда вы развиваете сильное сострадание к другим, то эти страдания вас вообще никак не беспокоят, ваш ум станет очень сильным.

Это мой небольшой совет для вас, который будет полезен в вашей повседневной жизни. В повседневной жизни никогда не бегите от своих проблем, принимайте их. И также вам нужно понимать, что есть люди, которые страдают еще больше. И тогда ваше страдание естественным образом покажется вам очень маленьким. Что касается вашего страдания, то никто не оценивает – большое это страдание или маленькое, вы это оцениваете сами. Если вы смотрите неправильным взглядом, то даже маленькие страдания покажутся вам огромными, и вы не захотите жить дальше, но вы сами виноваты.

Ваши страдания относительно. Они большие, если вы сравниваете их с маленькими страданиями. И они будут очень маленькими, если вы сравните их с большими страданиями. Потому что у ваших страданий нет самобытия, они существуют относительно. И это теория, которую отрыл Будда. Эйнштейн говорил то же самое. Будда говорил о взаимозависимости, а Эйнштейн говорил об относительности, он говорил, что все относительно. И поэтому ваш ум играет очень важную роль. Одна и та же сауна для одного человека будет ужасным местом, а для другого очень приятным местом, где он получает удовольствие. И это все зависит от интерпретации вашего ума. Все относительно. Является сауна хорошим местом или плохим, это зависит от человека, который там сидит. Это факт. Поэтому в нашем мире мы можем говорить о многом, что вы переживаете, – если вы смотрите на это с позитивной стороны, то вы от этого получаете удовольствие. Если вы не женаты, то нужно думать об этом с позитивной стороны: как хорошо, свобода! Но вы так не думаете. Когда нет жены, вы думаете: «Как было бы хорошо, если бы у меня была жена». Женщины также, когда нет мужа, думают: «Если бы у меня был муж, как было бы хорошо». Они не думают: «Как я свободна, мужа нет, я свободна!» Они думают: «Если бы у меня был муж, как было бы хорошо. Если бы за мной приехал мой принц на белой машине, какое это счастье!» Но когда вы выйдете замуж, то начинаете думать: «Как было хорошо раньше!» Надо было думать наоборот. Поэтому, как можно быть счастливыми? Наш ум мыслит неправильно, и поэтому на пустом месте мы создаем множество проблем. Например, если говорить о таких проблемах, как ваши болезни или какие-то несчастные случаи, то эти проблемы созданы не умом, это результат проявления кармы. Они не созданы напрямую вашим нездоровым образом мышления, а проблемы, подобные «Дому 2», люди создают на пустом месте.

Иногда ради эксперимента я тоже смотрю «Дом 2», как живут вместе молодые парни и девушки в России. У них есть деньги, дом, все есть, и не должно быть проблем. Они живут, как в чистой земле, но плачут, у них нет счастья. Даже говорят, что хотят умереть. Почему? На пустом месте они создают проблемы. Это нездоровый ум. Когда вы смотрите «Дом 2», вы думаете, как это глупо. Но вы поступаете точно так же. Чужие ошибки легко видеть, а свои ошибки вы не видите. Вы тоже так делаете, но не замечаете этого. Вы думаете: «Если бы я был в таком доме, я был бы счастлив». Нет, если вы окажетесь там, тоже будете так поступать, потому что ум ненормальный. С буддийской точки зрения наш ум не является на сто процентов нормальным, но и не является также на сто процентов ненормальным. Я могу вам сказать, что в данный момент ваш ум нормален на двадцать процентов, а на восемьдесят

процентов он ненормален, и поэтому у вас на восемьдесят процентов больше проблем. Это теория вероятности.

Если вы будете делать свой ум все более и более нормальным, то ровно настолько вы будете все больше и больше обретать счастье. Это простой расчет. Итак, то, что я хотел бы сказать, – вчера мы провели с вами анализ негативных состояний ума и рассмотрели их с точки зрения причины, сущности и функции. Как, например, современные ученые, когда хотят проверить какие-то продукты питания с точки зрения того, полезные они или вредные, они исследуют их причину, сущность и функцию. И говорят, например, что такой-то продукт опасен, его не стоит есть. Это на ваше усмотрение, если вы хотите его есть – ешьте, но вы будете рисковать. Если же вы знаете, что этот продукт опасен для здоровья, когда вам кто-то скажет: «Пожалуйста, кушай, я тебе дам сто долларов», – вы скажете: «Нет, не буду кушать». Они скажут: «Дам двести долларов». Вы ответите: «Нет, не хочу», а раньше вы говорили: «Дайте мне это». Когда вы знаете, что вам вредит, даже если вас просят: «Пожалуйста, скушай ради меня», – вы скажете: «Нет, я не буду кушать». Это все от правильного понимания.

В настоящий момент, если я попрошу вас не использовать свои негативные состояния ума, вы меня не послушаете. Если вы начнете злиться, а я попрошу вас не злиться, то вы скажете: «Кто вы такой, чтобы говорить мне – не злиться, я все равно разозлюсь». Но после понимания причины, сущности и функции своих негативных состояний ума, если вы в этом обретете стопроцентную убежденность, это будет реализацией. Просто немного думать, что это правильно – это не реализация. А стопроцентная убежденность – это реализация. И тогда, если я попрошу вас: «Пожалуйста, разозлитесь, я заплачу вам сто долларов». Вы скажете: «Вы сошли с ума, я не хочу». Если я скажу: «А если я заплачу вам тысячу долларов, вы разозлитесь?» Вы скажете: «Нет, нет, я не буду злиться, поскольку это нехорошо для моего ума, для иммунитета, это нехорошо также для моего здоровья». Это правда, наука доказала, что гнев разрушает иммунную систему вашего тела, а также вы знаете, что гнев разрушает покой в вашей семье. Что толку от тысячи долларов, если нет гармонии в семье, нет здоровья? Тогда вы скажете: «Нет, я не хочу тысячу долларов, я не буду злиться». Вот такой пример.

Будда говорил, что если вы себя заставляете не злиться, то так невозможно остановить свой гнев. Но на основе ясного понимания, когда вы обретаете мудрость и используете ее, тогда вы просто не хотите этого делать, для вас удовольствие, когда негативные состояния ума не возникают в вашем уме. Для вас это мир и счастье. Это счастье! Я могу вам сказать, что я давно занимаюсь буддийской практикой, у меня нет ясновидения, летать я не умею, зачем мне летать, если ум больной? Но в моем уме омрачений стало меньше. Когда омрачений меньше, какое это счастье! Я, так же как и вы, иногда летаю в самолете, езжу в метро, встречаю разных людей, иногда люди на меня как-то плохо смотрят, что-то говорят, но это у меня входит в одно ухо и выходит из другого, это не может обеспокоить мой ум. Даже когда человек говорит что-то плохое, я в ответ смеюсь, и тогда он тоже чуть-чуть меняется. Когда человек смотрит со злом, наоборот его надо еще больше любить, тогда человеческая природа меняется. Любовь производит очень сильное действие, – человек чуть-чуть меняется, становится мягче. Если отвечать злом на зло, то ситуация становится только хуже, а если на зло отвечать любовью, то это очень приятно. Когда я вижу, что человек становится немного мягче, я чувствую: «Как хорошо! Я могу помочь одному человеку». Это учение Будды делает меня спокойным, ведь я могу сделать другого человека чуть-чуть счастливее. Попробуйте поступать так же. Когда ваш муж злится, жена спокойно говорит: «Дорогой, зачем злиться?» – и он сразу, как собака, которую приласкали, становится смирным. Это легко – сказать всего одно доброе слово. Ваше эго говорит: «Нет, я умру, но не скажу ему «дорогой». Это глупо. Это анекдот. Мужчина тоже, когда жена злится, думает: «Нет, я умру,

но успокаивать ее не буду». Тогда зачем вы обещали на свадьбе, что в трудное время будете всегда вместе? А что такое трудное время? Болезнь тела – это не самое трудное. Болезнь ума – это самое трудное. Ваша жена, когда испытывает сильные негативные эмоции, – она больна, это самое тяжелое время для вашей жены. Мужчина должен это чувствовать, понимать: «У моей жены сейчас ум больной, я должен ей помочь, проявить мягкость». Женщинам много подарков не надо. Некоторые люди говорят, что женщин понять очень трудно, пишут на эту тему толстые книги, но это не так. Это неправда. Я на сто процентов знаю, что это неправда. Женщин понять очень легко. Мужчине нужно чувствовать женщину, если мужчина не чувствует женщину, значит, у него очень большое эго. Женщинам много подарков не надо. Им нужно, чтобы мужчина чуть-чуть чувствовал, показал чуть-чуть доброе отношение. Больше ничего не надо, даже если вы предложите поехать в магазин, жена скажет: нет, нет, мне ничего не надо. Потому что она спокойна, может доверять своему мужу. Чуть-чуть покажите свою любовь – и больше ей ничего не надо. Когда у нее внутри есть доверие к мужу, это счастье! Это я хочу сказать моим братьям-мужчинам. Раньше я этого не знал, потому, что был монахом, а сейчас у меня есть жена, сейчас я это понимаю. Мужчина думает: «А, наверное, она вредная, наверное, ей нужен дорогой подарок». Нет, ей не нужны дорогие подарки, ей нужны ваши чувства, чуть-чуть поддержки. Потому что у нее слабый ум, окажите ей чуть-чуть внимания. Если у нее будет к вам доверие, – все, больше ничего не надо. Это то, что я хотел бы сказать мужчинам, тогда мужчины и женщины смогут жить в гармонии и помогать друг другу в ментальном развитии – и тот, и другой будут очень полезны друг другу для развития ума.

Также для развития ума очень важно, чтобы кто-то указывал вам на ошибки, в противном случае вы не заметите своих ошибок. У женщин есть такие особые глаза, которые подмечают самые тонкие ошибки. Это очень полезно. Сначала я думал: «О, это слишком». Потом я понял, что это правда. Сначала я думал, что она на пустом месте мне говорит что-то плохое, потом я понял: «Да это правда», потому, что тонкие ошибки мужчины не замечают. Говорится, что за успехом любого мужчины стоит женщина, потому что женщина подмечает даже самые тонкие технические ошибки. Я говорю в целом о большинстве мужчин, они очень хороши в глобальном мышлении, а женщины хорошо разбираются в технических моментах. Все ошибки возникают из-за того, что копятя маленькие технические ошибки. А что касается больших ошибок, то вы их легко замечаете. Это небольшие советы для молодого поколения, молодых ребят, которые пришли сюда. Здесь я не стараюсь передать вам какое-то очень сложное философское учение, я передаю вам такое простое учение, которое на практике вы могли бы использовать в повседневной жизни. Используйте его, это чистая теория. Она не выдумана, это теория, которая основана на опыте и доказана.

А сейчас вернемся к нашей теме, далее – сущность ваших негативных состояний ума. Причину я уже объяснил вам вчера. Теперь сущность – это глупость. Ваше негативное состояние ума – это на сто процентов глупое состояние ума. Если вы находитесь под контролем негативных состояний ума, то вы становитесь очень глупыми. Иногда вы можете быть очень глупыми, иногда поступаете мудро. Почему? Потому что в тех случаях, когда вы находитесь под контролем негативных состояний ума, вы глупые.

А когда вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, тогда вы мудрые люди. Вы очень легко можете провести такой эксперимент. Когда вы начинаете злиться, попросите кого-нибудь записать на диктофон то, что вы говорите в это время. И на следующее утро, когда вы будете это прослушивать, вы скажете: «Я, конечно, глуп, но не настолько». В такие моменты, когда вы находитесь под контролем негативных состояний ума, вы становитесь очень глупыми.

Не только буддисты, нейробиологи также проводят исследования людей, находящихся в состоянии гнева, и они говорят о том, что когда человек находится в состоянии гнева, если его исследовать, то окажется, что все интеллектуальные части его мозга полностью заблокированы. Точно так же говорит и буддизм. Когда вы злитесь, когда приходят омрачения, ваш ум тупеет, ученые исследуют и говорят – точно, интеллектуальные части мозга закрыты. Поэтому вам нужно понимать, что когда в вашем уме возникают омрачения, они делают вас очень глупыми, привязанность тоже делает вас глупыми. Однажды один мужчина спросил у одной женщины – кто умнее? Женщина сказала, что если сравнивать мужчину и женщину, то женщина, конечно же, умнее. Он спросил: «А почему?» Она сказала: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у какого-то мужчины красивые ноги и потеряла бы голову из-за этого?» Нет, ни одна женщина так не скажет. Далее, в другой ситуации одна женщина спросила у мужчины: «Кто умнее, мужчина или женщина?» Тот мужчина ответил, что, конечно же, мужчина умнее. Тогда она спросила: «А почему?» Мужчина сказал: «А вы видели хотя бы одного мужчину, который смотрелся бы в зеркало целый час?» Нет, ни один мужчина не будет смотреть на себя в зеркало так долго. Что нам это показывает? Логика здесь очень сильная. Здесь логика нам демонстрирует, что когда мужчины привязываются к телам других, они становятся очень глупыми, а когда женщины привязываются к самим себе, они тоже становятся очень глупыми. Так, женщины могут два часа провести у зеркала, ничего не делая, а затем расстроиться в конце: «Ну вот, у меня еще одна морщина появилась, теперь у меня три морщины». Они знают, сколько у них морщин! Итак, не слишком сильно привязывайтесь к своему телу и не слишком привязывайтесь к телам других. Это источник ваших проблем. Вам нужно понять, что однажды вы скажете «до свидания» этому телу. Вы не являетесь его постоянным владельцем, вы временно арендуете его.

Ваше тело – это как дом, который вы временно арендуете. Ваше тело – это не вы. Вы думаете: «Я такой красивый» или «Я старею». Все время говорите «я-я-я». Но это тело – это не вы. Если это тело – это вы, то голова – это не вы, руки-ноги – тоже не вы, туловище – это не вы, тогда где же вы? Если вы рассмотрите все это тело по отдельности, там нет этого «я». Где же тогда вы? Поэтому нет такого прочного «я», про которое вы могли бы сказать: «Я старею, как страшно, я стал некрасивым, у меня ужасная фигура, я хочу умереть». Вот такого нет. Скажите себе: «Это тело – это не «я», – тогда сразу вы станете чуть-чуть спокойнее. Это относится к теории пустоты, которую я объясню как-нибудь в другой раз. Она очень полезна для того, чтобы взаимодействовать с проблемами. Если вы понимаете теорию пустоты, то даже очень большие проблемы сразу же исчезнут. Кроме того, сущность негативных состояний ума – это не только глупость, но также и яд.

Далее, функция ваших негативных состояний ума состоит в том, что они вредят вам, а потом также вредят другим. Когда вы на кого-то злитесь, это все равно, что держать раскаленный металлический шар. Чтобы бросить раскаленный металлический шар в другого, вам нужно сначала взять его в руки, и сначала он обжигает вас. Поэтому, если вы злитесь на другого, то в первую очередь этот гнев лишает покоя ума вас самих, а затем уже лишает покоя ума другого человека. И поэтому гнев вам нисколько не помогает, его функция лишь в том, чтобы вредить вам и далее вредить другим.

Также и зависть – вначале она лишает покоя ума вас самих, никто не получает удовольствия, испытывая зависть или ревность. Это ненормальное состояние ума. И это то, что уничтожает ваш покой ума и далее лишает покоя ума других людей. Если же вы порождаете сорадование, то в точно такой же ситуации вы, вместо того, чтобы испытать зависть, сорадуетесь, то есть остаетесь счастливыми. Когда вы сорадуетесь счастьем других, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы, это нормальное состояние ума. И это логично – радоваться счастьем других людей. Потому что у всех есть право быть счастливыми. И это нелогично – расстраиваться из-за счастья других людей. Это

ненормальное состояние ума. Это очень ненормальное состояние ума. Если ваша родная сестра или близкая подруга получает небольшую удачу в жизни, и вы от этого внутри чувствуете зависть, то это очень ненормально! У вашей подруги, или вашей сестры так много проблем, а сегодня ей чуть-чуть улыбнулась удача. Вы на нее смотрите, она красиво выглядит, думайте так: «Как хорошо, моя подруга (моя сестра) сегодня такая красивая, пусть она будет такой счастливой всегда», – это нормальный ум. Через это вы будете счастливы и другие также.

Это называется буддийской практикой. Буддийская практика – это не обязательно закрыть окна, двери, закрыть глаза, ничего не думать. Это не медитация, зачем это надо? Вы этим занимаетесь каждую ночь, когда спите. Каждую ночь вы на восемь часов закрываете глаза, уши, ничего не думаете, – вы уже достаточно этим занимаетесь, зачем же, когда вы просыпаетесь, продолжать так сидеть без мыслей? Итак, состояние без мыслей – это не медитация. Некоторые люди в наши дни говорят о том, что состояние медитации – это бездействие на уровне тела, речи и ума, тогда вы пребываете в покое, но это нонсенс. Каждую ночь вы в течение восьми часов пребываете в таком состоянии бездействия тела речи и ума, но на утро, когда вы просыпаетесь, каких реализаций вы достигаете? Некоторые мужчины пятнадцать часов спят, у них пятнадцать часов есть отсутствие действий тела, речи и ума. Много водки выпил – потом ничего не думает, мыслей нет, спит пьяный, даже снов нет, ничего нет, а утром встает – какая у него реализация? Голова болит, и наоборот он становится еще тупее. Кхедруб Ринпоче говорил, что пресечение концепций – это причина тупости вашего ума. Как я говорил вам вчера, медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. Существует два вида медитации – это однонаправленное сосредоточение и аналитическая медитация. Там есть полная система. Здесь не так, что вы получили какое-то наставление и сразу же переходите к медитации. Необходима полная система.

Также и в повседневной жизни используйте эти наставления и делайте себя немного более здоровыми. Итак, породите немного решимости в своем уме, что вы не будете использовать свои негативные состояния, потому что их причина – это недостоверное состояние ума, сущность – это яд и глупость, и функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Зачем же использовать негативные состояния ума?

Поэтому вам нужно быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. В царстве вашего ума вы являетесь царем, и вы обладаете невероятной властью, но вы хотите создавать что-то во внешнем мире и все время жалуетесь, что вам не хватает сил. Вы все время говорите, что если бы у меня была такая-то власть, то я сделал бы то-то. Если я буду мэром города Красноярска, я так буду делать, так буду. Это болтовня. Потому что у вас есть такая власть в своем уме, но что вы сделали в своем уме? Вы царь в царстве своего ума и обладаете невероятной властью, чтобы произвести перемены, но при этом вы сами ничего не делаете. Что вы делаете в царстве вашего ума, какую систему создали? Ничего, там бардак. А потом вы говорите, что бог вам не помогает. Потому что вы сами ничего не делаете с вашим умом, негативные состояния у вас очень сильны, у вас в уме нет правил, нет этики, вы делаете все, что захотите. И все негативные состояния ума заняли самые важные должности. Как же вы можете быть счастливыми? Теперь я говорю вам, что вы цари и ваше счастье зависит от вас. Что вам необходимо сделать? Вам необходимо изменить систему в своем уме. Это называется практикой. Поэтому просто спать, ничего не думать, – от этого ничего не произойдет, надо меняться. Вам нужно совершить революцию в своем уме. Слово «революция» возникло из буддийского учения. Будда говорил о том, что необходимо совершить внутреннюю революцию для обретения безупречно здорового состояния ума. Мы уже достаточно были рабами своих омрачений. С безначальных времен и до сих пор мы являемся рабами своих омрачений. И теперь нам необходимо совершить

внутреннюю революцию и перестать быть рабами своих омрачений. У нас нет свободы. Никто в мире не хочет злиться, но гнев приходит без всякого выбора. Это означает, что мы рабы своего гнева. Это очень ясно – то, что мы являемся рабами своих омрачений.

Теперь, что вам необходимо сделать? Я говорю вам, что вы являетесь царями в царстве своего ума и обладаете всей необходимой властью для того, чтобы заменить всех тех, кто занимает ответственные должности в вашем царстве. И это самая важная деятельность в вашей жизни. Во внешнем мире, что бы вы ни меняли, это ничего особо не изменит. Вы можете придумывать всевозможные комбинации, но если вы уберете одного мэра города, то на смену придет другой мэр города. У первого мэра города желудок достаточно полный, а другой придет с совсем пустым желудком, – еще больше кушать будет. Производить внешние перемены нелегко, это очень трудно, и, кроме того, это не приводит к особому результату. Но если вы измените внутреннюю систему своего ума, то это приведет вас к невероятно большому результату. Почему производить внешние перемены непросто? Потому что здесь не все находится в ваших руках, очень многое зависит от внешних факторов, а внутри вашего сердца и ума вы король, вам ни от кого не нужна подпись. Даже Владимир Путин ничего не может сделать в вашем уме. Вы самый сильный. Даже Будда не может поменять ваш ум, только вы можете.

Вы обладаете такой силой. Сейчас я поставлю диагноз вашему уму. Бесплатно. Бесплатный диагноз. Итак, в царстве вашего ума премьер-министр – это эгоистичный ум. Почему? Утром, когда вы просыпаетесь, сразу же появляется этот премьер-министр, ваше эго, и говорит: «Я». Ваше эго говорит: «Мне надо покушать, что они готовят для меня?» Далее оно говорит: «А что же мне сегодня нужно сделать?» – и отдает приказы: «Гнев, тебе необходимо исполнить то-то и то-то, далее привязанность, ты делай то-то и то-то». Жадности он говорит: «Из-за тебя у меня вчера стало меньше денег, и поэтому, никогда никому ничего не отдавай». Жадность говорит: «Хорошо, никому не дам». Итак, ваше эго как премьер-министр отдает приказы всем остальным негативным состояниям ума. Куда идти и куда не ходить – решает ваше эго. Что касается вашего прихода сюда сегодня, то ваше эго вам говорило: «Не ходи». Но из-за кармической связи вы должны были прийти сюда. Выбора не было. И ваш эгоизм премьер-министр очень злится и говорит: «Почему же ты меня не слушаешь? Лучше поедем туда, где музыка, фестиваль, где можно вкусно покушать, зачем ты здесь?» Потому что ваше эго знает, что это учение для него очень опасно – однажды вы узнаете реальность и полностью устранили его из своего ума.

Далее, кто является вашим министром обороны? Это ваш гнев. Это очень ясно. Например, если в автобусе вас кто-то толкнул, сразу же появляется ваш гнев как министр обороны – вы толкаете этого человека в ответ. Вы думаете, что гнев – это ваш защитник, он никого не боится. Так он действует как министр обороны. Но на самом деле гнев вас не защищает, а наоборот делает ваши проблемы только хуже. И ваше эго также не решает проблемы, а делает их все хуже и хуже. Вы знаете, что ваше эго нехорошее и создает вам проблемы, но все равно находитесь под его контролем. Кто является вашим министром образования? Ваше неведение. Кто министр финансов? Это ваша жадность. А кто министр культуры? Это безнравственность. Итак, все ответственные посты заняты вашими негативными состояниями ума. Но в действительности они не являются частью вашего ума. Они чужие, пришельцы, пришедшие откуда-то извне, а позитивные состояния ума подобны органам вашего тела. Они ваши родные. Негативные состояния ума – это как болезни вашего тела. Для вас они не родные. Они пришли извне. Это можно сравнить с тем, как, скажем, прилетели пришельцы и установили контроль над Россией. Как вы сможете быть счастливы в такой России? Если бы так было, как вы были бы счастливы?



Что вам необходимо сделать? Вам, как царю или президенту царства своего ума, нужно издать один указ и это очень важно. Как Путин, издайте такой указ, что с этого момента премьер-министр и остальные министры уволены со своих должностей, и прикажите: «Я вас меняю на позитивные состояния ума». И это одна из очень важных стратегий: «Я меняю эгоистичный ум на ум, заботящийся о других, который думает о счастье всех. Он должен быть премьер-министром». Ум, который заботится о том, чтобы все живые существа были счастливы, совершает поступки, от которых все люди становятся счастливыми. Потому что ваше счастье зависит от других, только вы один не можете сделать себя счастливым – это мудрый ум, а эгоизм – это тупой ум. Далее необходимо заменить министра обороны – гнев на терпение. Терпение – это лучший министр обороны. Далее министра образования – неведение нужно заменить на мудрость. Министра финансов – жадность нужно заменить на щедрость. В буддизме говорится, что «один плюс один равно два, а два плюс два равно четыре» – это детская экономика. Кто этого не знает? Даже маленький ребенок понимает, что если никому не давать, то у него больше будет, но это только так выглядит, по-настоящему все не так. Настоящая экономика очень творческая. Если вы просто держите все семена в своих руках, то из-за этого вы не получите прибыли, потому что так их количество не увеличится. Наоборот, есть опасность, что они сгниют. Но если вы их посеете в поле, то из них вырастут деревья, на которых созреют миллионы плодов. Такова экономика щедрости. Щедрые люди отдают. Когда вы практикуете щедрость, в это время вы сеете семена в поле своего ума, и когда они проявятся, то из них вырастут невероятные заслуги и невероятная удача в этой жизни. Поэтому щедрость должна быть вашим министром финансов. Далее, министр культуры – это нравственность. Теперь, когда вы издадите такой указ, я знаю, что ваши негативные состояния ума не послушаются вас сразу же. Даже если вы прикажете им очень строго, завтра утром они все равно явятся к вам, будто ничего не происходило. Они наглые – вы говорите им «до свидания», но утром они приходят, как будто ничего не случилось. Вы их спросите: «Вы получили мое письмо? Я в нем написал, что вы уволены со своей должности, я президент, я царь в царстве этого ума. Я решаю, кому быть моим премьер-министром и другими министрами».

Эта система очень важна, она важнее, чем система в вашей стране, в стране система долго не продержится, но если вы в уме создали такую отличную систему, то жизнь за жизнью вы будете счастливы. Это на сто процентов. В этой деятельности вам нужно проявить большую активность. Это называется духовной практикой. Сначала я думал, что буддийская практика – это читать мантры день и ночь, делать подношения, но я не могу все время это делать, сейчас я тоже не люблю слишком долго читать молитвы.

Однажды Будда встретил на берегу реки одного человека, который впоследствии стал его учеником, его звали Суботу, он был очень умным человеком. Будде очень нравились умные, мудрые люди. Будда спросил его: «Суботу, если бы тебе пришлось пересечь реку, как бы ты это сделал? Ты молился бы или сделал что-то другое?» Суботу ответил: «Я бы не молился, я бы сделал что-то другое». Будда улыбнулся и спросил: «А что бы ты сделал?» Он ответил, что если бы эта река была не очень глубокой, я бы просто пересек ее вброд. А если бы она была глубокой, то я нашел бы лодку. Будда сказал: «Это правильно».

Если в такой ситуации будешь молиться, ты просто глуп: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, пусть бог поможет мне переехать на другую сторону», – это невозможно. Это не в силах бога. Будда говорит правильно. Ты можешь молиться о том, чтобы изменить свое состояние ума и чтобы божества помогли тебе в изменении состояния ума. Это нормально. Но просить: «Бог, дай мне еду», – это глупая молитва. Это как вместо того, чтобы принимать лекарства, вы просите ламу прочитать молитвы, чтобы вылечиться от болезни, – это тоже неправильно. Надо знать, когда молитвы помогают, а когда вообще не помогают, это надо знать. А сейчас мы вернемся к теме.

Итак, когда эти омрачения придут к вам, вам нужно проявить с ними строгость, суровость. С омрачениями вам нужно быть очень строгими. Не улыбайтесь им. Я расскажу вам один анекдот. В доме у одного человека развелось много тараканов. И он спросил у соседа, что же ему сделать, чтобы вывести всех тараканов. Сосед сказал: «Тебе нужно быть очень строгим с тараканами. Прикажи им: уходите отсюда, я уже устал от вас. И совсем не улыбайся им». Он сказал: «Хорошо». Так он накричал на тараканов, сказал: «Я от вас устал, уходите отсюда». Они все собрались и постепенно начали уходить из этого дома, а последним шел таракан с поврежденной ногой, он хромал, за спиной держал тарелки, посуду и еле-еле шел, и хозяин немножко улыбнулся, глядя на него. Этот таракан сразу же побросал все тарелки и закричал: «Возвращаемся обратно, хозяин пошутил».

Таким же образом, никогда не улыбайтесь своим омрачениям, иначе они скажут, что хозяин пошутил, и возвратятся все обратно. Такая стратегия очень важна. Вам необходимо проявить такую строгость со своими омрачениями, а с живыми существами строгими не будьте, чаще всего будьте мягкими, только иногда можете быть строгими. Больше времени будьте мягкими, надо быть чуть-чуть строгими, сильно строгость проявлять нельзя. Это ваша стратегия. А с вашими омрачениями будьте очень строгими, говорите им: «Я тебя никогда не пушу в свой ум». Тогда вы будете меняться. Таким образом, система в вашем уме немного изменится. Затем также поругайте свои позитивные состояния ума и спросите: «Почему вы не активны? Я предоставил вам ответственные должности в своем уме». Также вам нужно поругать ум, заботящийся о других, и спросить: «Почему ты все время спишь, я дал тебе очень ответственную должность. Ты премьер-министр, до тех пор, пока ты не появился, здесь находилось эго, и уже сделало очень много работы. И каждое утро, несмотря на то, что я его уже выгнал, эго приходит сюда раньше, чем ты». Это правда. Ваш ум, заботящийся о других, слабый. Почему он слабый? В этом тоже вы виноваты. Почему? Потому что вы не кормите позитивные состояния ума, а все время кормите негативные состояния ума. А что является пищей? Пища – это концепции. Различают два вида концепций. Это здоровые концепции и нездоровые концепции. В буддизме не говорится, что не нужно иметь вообще никаких концепций, наоборот, говорится, что вам необходимо иметь здоровые концепции. Например, биологи диагностируют наше тело, и они говорят, что существуют хорошие бактерии и плохие бактерии. Если все бактерии умирают, то это опасно. Вредные, нехорошие бактерии надо убирать, но там есть хорошие бактерии, которые обязательно нужны нашему телу. Точно также и ваш ум. Если у вас нет никаких концепций, то вы не живой человек, у вас нет никаких чувств. Поэтому вам нужно развивать все хорошие качества, эмоции – доброту, сорадование. Вам нужно развивать хорошие, добрые мысли: «Что мне сделать, чтобы люди были счастливы? Что сказать, чтобы людям было приятно?» Это очень хорошие концепции.

Мы можем говорить о концепциях или о мыслях, что злые мысли вам не нужны, а нужны добрые мысли. Добрые мысли – это питание для позитивных состояний ума. И сейчас, когда я даю вам такое учение, объясняю все эти вещи, это добрые мысли. Вы также слышите это, и у вас возникают добрые мысли. Эти добрые мысли помогают позитивным состояниям ума стать активными. Сейчас в вашем уме позитивные состояния ума стали чуть-чуть активнее. Почему? Этому способствуют добрые мысли. Но потом, когда я уезжаю, в повседневной жизни чаще всего у вас появляются злые, негативные мысли. Почему? Потому что, например, по телефону вам все время говорят какую-то чепуху, а вы все время слушаете это, и потом становитесь несчастными. Приведу пример. Семья собралась за столом, приехали дети, которых мать давно не видела. Все сидят, кушают, все счастливы. Потом матери позвонила подруга, она сказала: «Люба так-так сказала, Таня так-так сказала», – и у матери начали возникать негативные мысли, а эти негативные мысли питают гнев – таков

механизм. Когда приходит гнев, глаза краснеют, из ушей дым идет, потом она говорит: «Все уходите, зачем здесь сидите».

Таков этот механизм. И поэтому, кто бы ни звонил вам и не провоцировал вас на негативные мысли, скажите: «Я не хочу этого слушать». Три обезьяны Махатмы Ганди, что они означают? Они говорят о том, что я не буду питать свои негативные состояния ума. Из-за того, что вы смотрите на неверные объекты, у вас возникают такие негативные мысли, которые питают ваши омрачения, поэтому вы говорите: «Я не буду смотреть на зло». Это не означает, что вообще не надо ни на что смотреть. У обезьяны глаза закрыты на злые вещи, которые создают негативные мысли в вашем уме, на них не смотрите. Это ваша практика. Уши закрыты – это означает, что не надо слушать злое. Вещи, которые создают много негативных мыслей, не слушайте, закройте уши толстой металлической дверью. У меня есть такая толстая металлическая дверь – когда полезно, я открываю ее, а когда ерунда, то не слушаю, закрываю – лучше музыку слушать, спокойно сидеть, чем слушать: они так-то сказали, так-то сказали. Интриги, разговоры без мыслей делают ваш ум несчастливый. Это ваша практика.

Далее, третья обезьяна закрывает свой рот. Это означает – не надо говорить злое, то, что повредит другим. Так вы передаете негативные мысли другим людям. Здесь не говорится, что нужно полностью закрыть свой рот. Если вы хотите сказать что-то хорошее, то в этот момент откройте свой рот, произнесите это, потому что вы поможете другим породить добрые мысли. Это как лекарство для других. Это ваша повседневная практика. Итак, своими ушами вам не нужно слушать все подряд. Если кто-то мне звонит: «О, та-та-та, геше Тинлей, они сказали о вас, что вы такой-сякой», – я понимаю, что мне неинтересно это слушать и говорю: «Пожалуйста, больше мне не звони». Я говорю строго. Вы тоже так делайте. Зачем надо самому себе разрушать покой ума? Это очень важная практика, которой вам нужно заниматься в повседневной жизни. Это постепенно изменит состояние вашего ума. И для этого вам не требуется отдельное время. Это связано с повседневным мышлением. Это здоровый образ жизни. Если вы с кем-то говорите по телефону, то говорите о чем-то позитивном. Тогда и этот человек будет счастлив, и вы будете счастливы. У меня есть много друзей геше. Когда мы встречаемся, мы ни одного плохого слова не говорим о других людях, не обсуждаем действия других людей, мы разговариваем о философии, шутим друг с другом, смеемся, и не замечаем, как прошло пять часов. Это как медитация. Философский диспут – как это приятно! Философский диспут, потом смеемся, у нас нет такого: «Я выиграл, а ты проиграл». Мы друг другу говорим прямо: «Друг, ты отвечаешь неправильно, давай-давай подумай», – он говорит: «Да, это неправильно, сейчас я подумаю, что надо ответить». Вот так мы делаем, какое это счастье! Чай пьем, разговариваем, четыре часа пройдут, а мы не замечаем. Нам для этого не нужно тратить деньги, мы так счастливы, потому что четыре часа наш ум здоровый. Мы всегда кормим друг друга позитивными мыслями. Это называется практикой. Сначала разговоры о таких вещах очень полезны.

Поэтому я говорю: используйте Дхарма-центр для таких философских обсуждений. И в Москве, и в других городах, и здесь также у вас есть Дхарма-центр, люди используют его таким образом, что два или три раза в неделю собираются вместе, обсуждают философию, пьют чай. Друг другу вопросы задают, – это счастье! Если муж и жена будут вести друг с другом диспуты по философии, то дома не будет никаких споров, жить они будут очень счастливо. Это счастье. Недавно в моем центре в Туве я попросил своих учеников провести диспут между мужчинами и женщинами, это было очень интересно. И когда я наблюдал за этим, то обнаружил, что у тувинских женщин знания лучше, чем у мужчин. Кто из них практикует лучше, я не знаю, но в данный момент могу сказать, что знания лучше у женщин. Как это приятно – мужчина и женщина проводят друг с другом диспуты по

философии. Мужчины говорят, что у женщин нет логики. Неправда, у женщин очень хорошая логика. Женская логика тоже существует. Когда женщины начинают злиться, у них нет логики, но и у мужчин точно также, одинаково. Когда вы злитесь, у вас тоже нет логики. Когда вы злитесь, то вы как бык, идете рогами вперед. Даже если рога сломаются, – не страшно, вы никогда не отступите назад. Это слабые стороны омрачений, а не мужчин или женщин.

А теперь, для того, чтобы заменить омрачения на позитивные состояния ума, что вам нужно делать? Вам необходимо проанализировать причину, сущность и функцию позитивных состояний ума. Что является причиной ваших позитивных состояний ума? Это достоверное состояние ума. В буддийской философии говорится, что если нечто является позитивным состоянием ума, то оно должно возникать из достоверного состояния ума. Вот у этого есть достоверная основа, а у всех негативных состояний ума нет достоверной основы, они основаны на ошибочных состояниях ума. Здесь для вас есть очень хорошая новость. Какая? У негативных состояний ума, которых вы не желаете, которые являются вашими настоящими врагами, и все время преобладают над вами, рабами которых вы являетесь, есть слабая сторона, – это то, что они не имеют достоверной основы. И поскольку они основаны на ошибочных состояниях ума, – как только истина проявляется, они рушатся. Как только ваш ум видит истину, в этом случае у ваших негативных состояний ума исчезает основа. Они терпят крах. Все ваши негативные состояния ума основаны на мысли: «Я существую как самосуший, и все объекты вокруг меня также самосушие». Благодаря пониманию взаимозависимости негативные состояния ума возникнуть не могут. Благодаря пониманию взаимозависимости могут возникнуть только позитивные состояния ума.

И поэтому в буддизме говорится, что когда возникает гнев или привязанность, у них нет основы. Но вы думаете, что основа есть. Например, если вы сильно на кого-то разозлитесь, и я спрошу, почему вы злитесь, вы скажете: «Геше-ла, у меня есть очень хорошие основания злиться на этого человека». Вы думаете, что основания есть, но на самом деле для гнева нет никакой основы. Потому что сам человек не является объектом гнева, а является объектом любви и сострадания. Почему он не является объектом гнева? Потому что он ведет себя неправильно не по собственной воле, а под диктовку своих омрачений. Им движут его омрачения. Он или она является первой жертвой своих омрачений. Поэтому нет основы, чтобы злиться.

Что касается любви и сострадания, то живые существа являются объектами любви, потому что всем им не хватает счастья, а также все живые существа постоянно страдают, и поэтому они являются объектами сострадания. Поэтому, если вы знаете, что все ваши негативные состояния ума не имеют основы, то вы понимаете, что однажды, когда вы узнаете реальность, все они рухнут подобно льду. В настоящий момент ваши омрачения в вашем уме подобны ледяному дому. Когда температура отрицательная, такой дом кажется очень крепким. Вы думаете, что разрушить его невозможно. Но вам не нужно ничего рушить, нужно просто изменить температуру. Нужно просто разогнать облака и тогда свет солнца мудрости засияет очень ярко, и температура в вашем уме изменится. Когда вы увидите абсолютную реальность, ледяной дом ваших омрачений растает и опять превратится в воду. И в этом состоит цель медитации. Цель медитации не в том, чтобы что-то обрести. Наш ум не может пребывать в покое не потому, что нам чего-то не хватает. Наш ум может пребывать в покое самопроизвольно, если нет внутренних беспокоящих факторов. И поэтому потеря омрачений – это наивысшая реализация. Однажды у одного йогина спросили: «А что вы обрели благодаря медитации?» Он ответил: «Я ничего не обрел». У него спросили: «Ну, а какой же смысл тогда медитировать?» Он ответил: «Это очень полезно». У него спросили: «А какая же польза?» Он ответил: «Я многое потерял». У него спросили: «А что вы потеряли?» Он ответил: «Я потерял гнев, потерял зависть, потерял

депрессию, и страдания я тоже потерял, все беспокоящие факторы своего ума я потерял, поэтому все время я очень счастлив».

Поэтому не надо думать, что ваш ум станет счастливым, если вы что-то обретете. Если вы попробуете какой-то вкусный фрукт, то, пока вы будете его кушать, на две минуты вы будете счастливы, но потом скажете: не хочу больше фруктов. Поэтому, сколько бы вы ни тратили денег на обретение каких-то объектов, вы не получите счастья. Когда вы получаете какой-то объект, то для вас в этом уже нет ничего особенного. Поэтому люди себя загоняют, загоняют, получают свою мечту, но счастья нет, всю жизнь гонятся, стараются, но когда получают объект, то счастья нет. Почему? Потому что этот объект – не настоящий объект счастья.

И поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Все остальное, о чем вы думаете, что если вы обретете это, то станете счастливыми, это иллюзия. Что за вами придет принц на белом коне, заберет вас с собою, и вы станете счастливы – это иллюзия, не ищите такого принца. Не ищите такого хорошего спутника жизни. Сделайте себя хорошим человеком. Есть пословица: рыбак рыбака видит издалека. Тогда вы получите такого спутника жизни. Недавно в тувинском университете также состоялся диспут на тему того, как выбрать спутника жизни. Диспут состоялся между двумя командами: буддийской группы и тех, кто не очень интересуется буддизмом. Но когда я их послушал, видение у всех одинаковое. И те и другие говорили о том, что не обязательно иметь мужа или жену, все зависит от ситуации, – это правильно. Далее, и те и другие говорили, что муж или жена должны быть красивыми, добрыми, богатыми, щедрыми, заботливыми, вас сильно любить. С такими качествами в Туве, наверное, не найти человека. Чтобы не было гнева и других омрачений, чтобы были все хорошие качества – таким может быть только Будда. Я им сказал, что если вы ищите такого спутника жизни, то в Туве вы такого не найдете. Не ищите, а сделайте себя лучше. Женщины, сделайте себя лучше. Мужчины, также сделайте себя лучше. И тогда у вас на выбор будет очень много спутников жизни. Все будут самыми лучшими, вы будете говорить: «Она может быть моей женой, и она тоже может быть моей женой, у меня большой выбор». А если не сделать себя лучше, то все женщины будут для вас недостаточно хорошими, вы скажете: «Она красивая, но все равно, она очень злая, у нее характер очень тяжелый, я не могу». Вот так никто не хочет. Поэтому я говорю – сначала сделайте себя добрым человеком, создайте в себе все эти хорошие качества.

А сейчас мы вернемся к теме. Что касается льда ваших омрачений, то, поскольку омрачения основаны на ошибочных состояниях ума, однажды они могут полностью покинуть ваш ум. Это очень интересный момент! Теоретически на сто процентов это возможно. А как это осуществится, будет зависеть от вас, от того, как вы откроете реальность в отношении себя и в отношении феноменов. Речь идет не о простом теоретическом понимании реальности, а в процессе медитации, когда вы обретаете прямое постижение реальности себя и феноменов, тогда вы устраняете омрачения. И тогда, когда свет солнца мудрости, познающей пустоту, уже очень ярок, ваш ледяной дом тает и превращается в воду. Также мудрость, познающая пустоту, делает ваши позитивные состояния ума еще сильнее. Потому что ваши позитивные состояния ума основаны на достоверном состоянии ума. Итак, когда все ваши омрачения и негативные состояния ума устраняются, исчезают из вашего ума, а все позитивные состояния ума становятся очень сильными, это называется состоянием будды, просветленным умом. Это бесконечно здоровый ум.

И это как следствие ваших действий, следствие вашей практики. Если вы хотите заниматься практикой, то занимайтесь такой практикой, следствием которой будет то, что все негативные состояния в вашем уме исчезнут, и полностью будет реализован весь благой потенциал. Это наша долгосрочная цель, а если говорить о сиюминутной практике, то

занимайтесь такой практикой, чтобы ее следствием было уменьшение какого-то количества негативных состояний ума и некоторое увеличение позитивных состояний ума. Это цель вашей практики, цель вашей медитации. Если медитация не уменьшает омрачения и не возвращает позитивные состояния ума, то это бесполезная медитация.

Теперь, сущность ваших позитивных состояний ума – это лекарство и мудрость. Когда в вашем уме преобладают позитивные состояния ума, вы становитесь очень мудрыми. Поэтому чаще всего мыслите позитивно, и тогда вы будете мудрыми, и члены вашей семьи будут очень счастливы. В особенности мать всегда должна сохранять позитивный образ мышления, потому, что она как колонна в доме. Колонна в доме, если она туда-сюда шатается, то дом рухнет. Когда в семье между мужем и женой нет согласия, семья разрушается. Это больше относится к женщинам, потому что жена берет на себя большую ответственность, это как колонна в семье, у нее должно быть большое сердце, и всей семье, всем членам семьи должно быть место в ее сердце. Вот так надо. Я не говорю, что вы плохие, я говорю, что вы способны на большее. Вам присущи материнские качества. У вас сердце большое, поэтому вам надо брать больше ответственности, тогда семья никогда не будет разрушена. Это мой совет для женщин. Вам нужно думать: «Моя ответственность в том, чтобы делать счастливыми всех членов моей семьи. В настоящий момент у меня нет потенциала, чтобы помочь всем живым существам, но своей семье я могу помочь». Вам нужно начать со своей семьи.

Вы утром читаете молитвы: пусть все живые существа будут счастливы, а для своей семьи не можете сделать что-то хорошее. Это стыдно. Мужчины тоже читают молитвы ради блага всех живых существ, а начинать надо со своей семьи: «Сначала я свою семью, свою жену, детей сделаю счастливыми, потом родственников, соседей, а потом дальше, дальше, и потом всех живых существ». Вы поступаете наоборот. Вы говорите: пусть все живые существа будут счастливы, но пусть они будут счастливы в какой-то другой вселенной. Что касается тех людей, которые с вами живут в Красноярске, с ними вам нужно ругаться. Как будто это не живые существа, а живые существа где-то далеко. Это ошибка. Итак, моя просьба к вам, с кем бы вы ни жили, ваша ответственность в том, чтобы этих окружающих вас людей делать счастливыми. Но не нужно их портить. Вы должны быть очень гибкими, очень искусными. Иначе когда-нибудь вы скажете: «Геше-ла посоветовал мне быть добрым, я был очень добрым, и теперь все начинают пользоваться мною». Тогда вы – глупый добрый человек. Доброму человеку необязательно показывать свою доброту. Вам нужно быть как умелая мать. Мудрая мама думает: «Все, что у меня есть, принадлежит моим детям». Но при этом она не дает детям все, о чем они просят. Она их любит, но иногда она говорит: «Нет», потому, что это было бы не полезно для них. А то, что необходимо детям, она покупает и дает им, она сама решает, когда и какие купить детям ботинки, лишних денег не дает, – это мудрая мама. Она даже иногда ругает своих детей. Глупая мама отдает детям все деньги, дети покупают, что хотят, забирают все деньги, но потом они могут стать наркоманами. Поэтому иногда в богатой семье родители уделяют детям мало времени, но дают много денег. Это ошибка. Детям надо уделять больше времени, а денег давать меньше. Это мой совет. Также вам нужно быть строгими с детьми. Внутри будьте добрыми, но вам не нужно демонстрировать эту доброту снаружи. Это очень важно. Внешне ведите себя согласно ситуации – иногда показывайте свою доброту, а иногда не показывайте. С очень добрыми людьми показывайте всю свою доброту, в этом нет ничего опасного, а с хитрыми людьми вам нужно быть осторожными и не показывать своей доброты. Когда вы, например, играете в настольный теннис, вы знаете об этом. Если, например, вам подали мяч, закручивая его, то если вы просто подставите ракетку, он отлетит в каком-то другом направлении, поэтому, чтобы хорошо отбить его, вам нужно развернуть его, закрутить в другую сторону, а если подача прямая, то вы отбиваете прямым ударом. Вот это игра в теннис, и в вашей жизни тоже так. Кто-то к вам обращается прямо, искренне – отвечайте так же прямо и искренне. А

хитрым людям вы должны говорить: «Я не добрый человек», хотя внутри вы сохраняете доброту к ним, тогда все будет хорошо. Это для нас очень важная стратегия. И благодаря такой стратегии мне совершенно не составляет труда быть добрым человеком.

Я бывал в различных компаниях, иногда вращался в самой худшей компании, и при этом у меня не было никаких проблем. Если вы с людьми разговариваете так же, как они говорят с вами, тогда вы сможете общаться, с кем угодно. Поэтому внутри всегда надо быть добрым, в этом ничего опасного нет. Опасно, когда вы не умеете не показывать вашу доброту. Поэтому никогда не думайте, что быть слишком добрым – это неправильно, поскольку это ошибка. Когда я был маленьким, я был очень добрым, открытым миру, и моя мама говорила мне: «Сынок, если ты будешь так добр, ведь мир не такое идеальное место, если ты будешь слишком добрым, как же ты сможешь прожить свою жизнь?» Я знаю, что у мамы так проявлялось беспокойство обо мне. Я говорил маме: «Мама, ты не беспокойся, доброта – это сила ума, от этого никогда плохо не будет». Но я не глупый, я знаю, как себя вести согласно ситуации. Я не буду поступать как глупый добрый человек: «Я добрый, забирай все у меня». Я умею защищать свое право. Свое право надо защищать. Чужое право не забирать, а свое право не отдавать никому. Я мог это защищать, и мама была спокойна.

Я рассказываю эти истории не для того, чтобы показать, что я очень хороший, а для того, чтобы вы действовали таким же образом. Все время используйте позитивные состояния ума и никогда не используйте негативные состояния ума. Это мой для вас совет. Измените систему в своем уме, создайте безупречную систему. Но такую безупречную систему только лишь с помощью внутренних сил вы создать не сможете. Вы очень сильно зависите также и от внешних сил. Это сила божеств. Это невероятная сила божеств! Поэтому завтра состоится благословение Белой Тары. Подумайте так: «Я бы хотел в своем уме создать безупречную систему, и поэтому, божество, только моей силы здесь недостаточно, божество Белая Тара, пожалуйста, помогите мне создать такую безупречную систему». Когда вместе сочетаются и внешние, и внутренние силы, то нет ничего такого, что вы не смогли бы осуществить в своей жизни. Тогда вы начнете видеть чудеса. Чудеса начнут возникать только в том случае, если вместе объединяются и внутренняя и внешняя силы. Тогда начнет происходить нечто, выходящее за рамки понимания обывателей. Это то, что называется чудесами. Но на самом деле эти чудеса также возникают в силу причин и условий. Но поскольку эти события выходят за рамки понимания обывателей, их называют чудесами.

Итак, завтра состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Главная цель – это обретение здорового ума, далее вторичные цели – это обретение здорового тела и устранение препятствий в вашей жизни. Итак, завтра я подготовлюсь к этому, и вы приходите сюда с очень позитивным состоянием ума. Завтра благословение начнется в шесть часов, потому, что вечером я улетаю в Иркутск. В десять сорок пять. Поэтому мне необходимо закончить немного раньше, и благословение начнется в шесть. Я приеду сюда в пять тридцать, подготовлюсь, и вы можете приезжать сюда к шести часам.

Итак, вам нужно понимать, что ваше счастье находится в ваших руках. И ваше счастье не должно зависеть от внешних факторов. Кто-то сказал несколько хороших слов – вы счастливы. Кто-то сказал что-то плохое – вы сразу же расстраиваетесь. Это неправильно. Ваше счастье не должно зависеть от того, что говорят они, а должно зависеть от состояния вашего ума. Это очень важный подход. Я придерживаюсь такого подхода и это очень полезно.