

Я очень рад всех вас здесь видеть в мой второй день в Иркутске. Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Потому что правильная, хорошая мотивация не порождается у нас спонтанно, нам приходится прикладывать усилия для порождения правильной мотивации. Поскольку наш ум очень привык к мирскому мышлению, то мирская мотивация порождается у нас очень легко. У нас есть такая старая тенденция думать, что если мы что-то обретем, то станем счастливы, или если мы чего-то достигнем, то станем счастливы, или если мы куда-то уедем, то станем счастливы. Во внешнем мире, что бы вы ни обрели, это будет та же природа страдания, ничего не изменится. Кем бы вы ни стали, каким бы популярным человеком: мэром города или популярным артистом, все равно это будет та же самая природа страданий, если ваш ум болен и страдает болезнью омрачений. С больным умом, куда бы вы ни отправились, все будет по природе страданием. Скажите себе: «Я очень много усилий прикладываю к тому, чтобы куда-то отправиться, что-то обрести, или кем-то стать в сансаре, но это не решает моих проблем. Сейчас я буду прикладывать усилия, в особенности во время слушания этого учения, чтобы сделать свой ум более здоровым. Я получаю учение для того, чтобы сделать свой ум немного более здоровым, и с моей стороны это самая эффективная деятельность для решения моих проблем и обретения счастья».

Здоровый ум приходит к вам не откуда-то из пространства и не возникает в силу молитв, а порождается, происходит от мудрости, даруемой духовным наставником. Поэтому в буддизме получение учения от духовного наставника – вначале это самая драгоценная практика. И также вам необходим такой духовный наставник, который передаст вам все аспекты практики. Лама Цонкапа говорил: «Если ваш духовный наставник обладает небольшими знаниями Дхармы, то вы, так же как и ваш духовный наставник в итоге придете к тому, что останетесь с очень ограниченными знаниями Дхармы. А если у вас такой духовный наставник, который обладает хорошими знаниями Дхармы, но при этом сам не живет в соответствии с этим учением, то учение, которое вы будете получать, будет сухим учением. И тогда вы останетесь таким же, как он, сухим интеллектуалом и будете судить других людей: «Этот знает Дхарму, а этот ничего не знает о Дхарме. Эта группа нехорошая, наша группа самая хорошая». Тогда в вашей школе будет больше сектантства. Какой учитель, такой и ученик. Поэтому лама Цонкапа говорил, что вам необходим такой духовный наставник, который будет обладать полным знанием всей сутры и тантры, и не только это, кроме того он также будет практиковать все это учение и сам обретет определенный уровень опыта. И когда он обретет опыт, то далее, когда будет даровать учение, опираясь на собственный опыт, это учение будет трогать сердца тех людей, которые будут его слушать. Сухая информация не может тронуть сердце, она может немного развить интеллект, но при этом люди становятся более высокомерными. Итак, старайтесь найти такого духовного наставника, который будет владеть полностью всей сутрой и тантрой, сам будет практиковать это учение, и иметь

определенный уровень опыта. Это то, как вам необходимо искать духовного наставника.

Также очень важно не иметь слишком много учителей. Это совет Дромтонпы. У Дромтонпы не было большого количества духовных учителей, но как только он выбирал кого-то в качестве учителя, то полагался на него, и после этого он уже никогда не смотрел на недостатки этого учителя. Поэтому очень важная стратегия – иметь не слишком много духовных учителей, а что касается тех духовных наставников, которых вы имеете, то полагайтесь на них однонаправленно, это было бы очень хорошо. Это же относится и к лечению ваших болезней. Например, если вы заболели и вас лечат слишком много докторов, в этом мало пользы. У меня есть в этом опыт. Когда я болел в Тыве, ко мне приезжали шесть врачей и назначали разные лекарства, но вместо улучшения я чувствовал ухудшение. Потом я понял, что Дромтонпа говорил верно – много врачей не нужно, много учителей тоже не нужно. Одного или двух достаточно. Я также вижу среди моих учеников, что те, кто не имеет слишком большого количества духовных учителей, очень быстро прогрессируют. Когда слишком много учителей, то вы занимаетесь немного этим, немного тем, и, в конце концов, ничего не получаете, прогресса нет, в голове все путается. Потом вы приходите ко мне и спрашиваете: «Геше-ла, что мне делать, как поступить?» Но вы сами решайте. И мой для вас совет в XXI веке – это следовать совету, который давал Дромтонпа, это очень хороший совет.

А теперь, что касается учения. Итак, как я говорил вам вчера, самое главное – это то, что мы в настоящий момент заблудились в лесу сансары, и у нас существует множество причин для возникновения проблем, но одна из главных причин состоит в том, что мы не знаем, какие плоды в этом лесу следует есть, а какие не следует есть. Если вы будете знать, какие плоды в этом сансарическом лесу вашего ума следует есть, а какие не следует есть, то вы сможете избавиться от большого количества очень больших проблем. У меня нет высоких реализаций, я также нахожусь в лесу сансары, но я – как маленький ребенок, который точно знает, какие фрукты можно есть, а какие нельзя. Поэтому я ем полезные фрукты. Я не ем ядовитые фрукты. Хотя я живу в сансаре, но мой ум спокоен. Вы тоже так делайте.

Это практика этики, нравственности. Вы думаете, что этика – это то, что имеет отношение к монахам, что им запрещается на что-то смотреть или что-то делать. На самом деле это не так, и если вы сами перестаете совершать вредоносные действия и начинаете совершать полезные действия, то это этика, это называется нравственностью. Это называется самодисциплиной. И это должно стать вашей первой практикой. Будда говорил, что если вы хотите освободиться от страданий сансары, то вам необходимо приступить к троичной тренировке. И здесь первое – это тренировка нравственности, этики. Это одна из самых главных практик. Далее, следующее – это тренировка концентрации.

С высокой этикой, с достаточно высоким уровнем здорового ума, когда вы приступите к развитию концентрации, на сто процентов вы сможете развить концентрацию и достичь шаматхи. Без этики ваш ум ненормальный. Вы думаете, что у вас нормальный ум. Но, по правде говоря, ваш ум ненормальный, потому что, как человек может быть счастливым, когда другие люди страдают? Как может человек быть несчастлив, когда другие немного счастливы, когда у них есть удача? Но у вас именно такой ум. Это называется завистью. Зависть – это ненормальное состояние ума. Как нормальный ум может расстраиваться из-за счастья других? Если с вами такое происходит, если у вас возникают такие мысли, это означает, что ваш ум ненормален, и у вас нет этики. Когда у вас будет этика, самодисциплина, когда вы будете есть полезные фрукты в лесу сансары вашего ума, тогда при виде счастья других людей вы будете становиться еще счастливее. Это нормальный ум. Если с таким нормальным умом, когда вы радуетесь счастьем других и сопереживаете страданиям других, вы приступите к развитию концентрации, тогда на сто процентов вы сможете развить шаматху. Поэтому в первую очередь постарайтесь сделать свой ум до какой-то степени более нормальным посредством практики нравственности, этики и самодисциплины.

Самодисциплина – это одна из самых главных практик в вашей жизни. И вам нужно практиковать ее двадцать четыре часа в сутки. Это важнее, чем два-три часа о чем-то молиться, читать мантры, о чем-то думать, когда ваш ум блуждает здесь и там. Вы при этом начитываете мантры и ждете, что какие-то реализации придут к вам из космоса. Итак, как я вам говорил, практика нравственности и самодисциплины очень важна. С такой самодисциплиной вы, может быть, столкнетесь с определенными трудностями, но это будет очень полезно для вас. Это как физические упражнения. Когда вы делаете физические упражнения, то, может быть, вам немного трудно, но при этом это очень полезно для здоровья. И точно также самодисциплина очень полезна для силы вашего ума. Поэтому очень важно немного себя подталкивать к такой практике самодисциплины. Я понял, что если вас, русских людей, не подталкивать, то вы никогда не добьетесь прогресса, поэтому теперь я буду немного толкать вас, я буду немного более строгим с вами. Я не хочу иметь большое количество учеников, а хочу иметь качественных учеников. Мне очень нравится традиция, по которой в прошлом многие мастера не принимали в ученики сразу же. Учителя не принимали сразу же учеников, но как только принимали их, то после этого были очень строги с ними. И в наши дни это необходимо.

Духовные учителя не должны делать упор на накоплении большого количества учеников, это было бы неправильно. Учитель должен делать упор на качество учеников, а не на их количество. И также он должен давать учение, которое было бы для них полезно, а не то учение, которое их интересует. И я теперь перестаю давать учение, которое вас интересует, и передаю вам учение, которое полезно для вас. Если кто-то из учеников просит меня даровать учение по махамудре и так далее, то я не даю такого учения, а передаю то учение,

которое для них полезно. Это по-настоящему правильный подход. Настоящий доктор не прописывает пациенту то лекарство, которое интересует этого пациента. Он дает такое лекарство, которое было бы для него полезным. И вы также просите своего духовного наставника: «Пожалуйста, даруйте нам такое учение, которое было бы полезно для нашего ума». Вам также необходимо такое чувство: «Учение, которое я получаю, я буду искренне применять в своей жизни, и буду стараться становиться более хорошим человеком». Это четвертое осознание – решимость искренне применять учение в повседневной жизни. Потому что я буду говорить вам о том, что полезно и практично в вашей жизни, и поэтому вам нужно стараться применить это учение в жизни. Поскольку вы искренне хотите применять в повседневной жизни то учение, которое я передаю вам, то я даю вам такие наставления, которые практичны и подходят вам в настоящий момент времени. Что касается учений высокого уровня, то в настоящий момент они выходят за рамки ваших способностей, и поэтому в настоящий момент я не передаю вам таких учений.

Чтобы достичь хорошего уровня самодисциплины и нравственности, эта нравственность должна быть основана на ясном понимании. Если у вас не будет ясного понимания, и я просто скажу вам: «Не ешьте такие-то плоды», то для вас будет очень сложно – перестать есть такие плоды. Например, если я скажу ребенку – не есть сладкий яд, в этом случае ему будет очень трудно отказаться от сладкого яда. Если я перестану смотреть за ним, то он сразу же захочет съесть его, потому что он не знает, насколько этот яд вреден. Если я вам объясню, что сладкий яд, хотя и сладок, но при этом очень опасен для вас, то после этого, если кто-то попросит вас: «Пожалуйста, примите этот сладкий яд, я заплачу вам сто долларов за это», – вы ответите: «Нет, нет, даже за сто долларов я не приму его». Вы получите удовольствие, и вам не составит трудности в том, чтобы не есть такой сладкий яд, если у вас есть ясное понимание. И точно также до сих пор вы использовали негативные состояния ума. Но в действительности это очень опасный яд. В настоящий момент вы как дети, не знаете, насколько он опасен. Потому что вы не видите результата сразу же, и поэтому думаете, что он не очень опасен. Поэтому, если я вам скажу: «Не используйте негативные состояния ума», то вам будет очень трудно отказаться от их использования. Вы реагируете как маленький ребенок: если к вам хорошо относятся, то и вы так же. Но как только отношение к вам меняется в худшую сторону, у вас сразу возникают негативные мысли. Потому что у вас нет убежденности в том, насколько опасны негативные состояния ума. Например, что касается меня. Вначале мне было очень трудно отбросить негативные состояния ума, когда они возникали, у меня не было сил их отбросить. Потом через долгое слушание учения Его Святейшества мой ум раскрылся. Я понял, что негативные состояния ума – это яд, они опасны, я это точно понял. И после этого, когда у меня возникали негативные мысли, у меня сразу начиналась на них аллергия. Когда люди говорят негативные вещи, я даже не хочу слушать. Когда у меня в уме позитивные состояния ума, я такой счастливый, даже когда один. Никого не нужно, мое счастье не зависит от

других людей. Если мне говорят, что я религиозный человек, то я не испытываю от этого счастье. А когда говорят, что я не религиозный человек, у меня не возникает гнева. Такого нет. У вас же состояние ума как у маленького ребенка, оно зависит от того, что вам говорят. Это детское состояние ума. Ваше счастье зависит от того, что говорит вам какой-то человек. Это очень неправильно. Это дебютная ошибка. Как только вы поймете это внутри, с этого момента вы будете всегда испытывать радость, в вашем уме будут преобладать позитивные мысли, а негативные мысли будут к вам приходить иногда как привычка, но вы скажете: «Это яд, я не хочу». Вы сразу отгоняете негативные мысли, и это счастье. В этом вопросе у меня есть опыт, я точно могу вам это сказать. Высоких реализаций у меня нет. А такой небольшой опыт у меня есть, и я могу сказать вам, что это путь к счастью. Любой человек может жить таким образом. Это нетрудно, наоборот, это большое счастье. Вы можете заниматься всеми делами, которыми вы занимаетесь, но с позитивным состоянием ума. Вы можете петь песни. Будда не говорил, что вы не можете петь песни, но вы будете петь песни с позитивным состоянием ума. Вы можете также иметь мужа (или жену), здесь нет запретов, но – с позитивным состоянием ума. В Тибете такая традиция, что тем, кто хочет заниматься практикой, не обязательно становиться монахом. Много было не монахов, достигшие высоких реализаций: Марпа, Наропа, Дромтонпа. Все они не монахи. Тилопа, Наропа были мирянами как и вы, но обладали высокими реализациями. Поэтому этика не обязательно должна иметь отношение к монахам или монахиням, не использование негативных состояний ума – это высочайшая этика. Поэтому Шантидева говорил: «Какой смысл придерживаться большого количества этических норм, если вы не охраняете свой ум? Лучший способ охранять свой ум – это не использовать негативные состояния ума». Потому что, как только у вас возникает негативная мысль, вы сразу же разрушаете свой ум. И если такой практикой вы займетесь в повседневной жизни, это будет настоящим счастьем. Тогда ваш ум станет до какой-то степени нормальным, и если вы приступите к развитию шахматки, то вы на сто процентов сможете развить шахматку.

Таким образом, вам важно знать подробно, каким образом проводится анализ негативных состояний ума, и какова причина, сущность и функция ваших негативных состояний ума. Это должно стать объектом вашего анализа. Вам необходимо проводить такой анализ негативных состояний ума: какова их причина, какова сущность, и какова их функция, используя свое собственное мышление. И здесь нет такой строгой необходимости сидеть в позе для медитации. Вы можете просто анализировать эти вещи так же как вы проводите анализ каких-то негативных тем. Сколько вы теряете времени на негативный образ мышления? Например, вы смотрите телевизор, в это время кто-то к вам подходит и говорит: «Таня про тебя сказала то-то и то-то», и вы сразу же уходите в медитацию. Это негативная медитация. Вы перестаете замечать телевизор и переключаетесь на медитацию. Вы думаете: «Вот Таня сказала про меня то-то и то-то, а два года назад говорила еще то-то и то-то, три

года назад тоже», и так у вас появится целый список того, что Таня вам сказала за десять лет. Здесь у вас очень хорошая, феноменальная память. Вы говорите: «Геше-ла, у меня слабая память», но если речь заходит о каких-то негативных моментах, то ваша память невероятна. Вы можете точно помнить дату, время, даже минуты, когда про вас кто-то сказал что-то плохое. Ну, а хорошее, что говорят о вас другие, вы сразу же забываете. Это нехорошая черта характера, это очень низкая черта характера. Вам необходимо себя развивать, улучшать, это детский характер. Ваше тело стало взрослым, а ум все равно остается как у ребенка. И если вы продолжаете думать таким образом, то ваше лицо краснеет и вы достигаете реализаций. От головы начинает идти дым, глаза становятся красными. Когда вы приступаете к негативной медитации, то очень быстро достигаете реализаций. Почему же в такой же ситуации вы не сможете заниматься позитивной медитацией? Вместо того чтобы думать: «Он сказал то-то, а она сказала то-то», обдумывайте какие-нибудь полезные темы. Это называется неформальной медитацией: «Будда так сказал, а я думал так – это неправильно. У моих мыслей нет основы. Мысль Будды правильная, как хорошо! Сейчас я буду жить согласно этим советам». Это называется медитацией. И таким образом ваш образ мышления потихоньку изменится, ум станет немного более здоровым. Так вы будете добиваться прогресса.

Поэтому в повседневной жизни старайтесь думать на темы, которые я вам объясняю сейчас. Итак, причина ваших негативных состояний ума – это ошибка, недостоверное состояние ума. Для омрачений нет никаких оснований, все они ошибочны. Все это иллюзия. Когда что-то неважное вы считаете важным, из-за этого возникают омрачения. Почему в повседневной жизни вы часто пребываете в несчастливом состоянии ума? Потому что какие-то мелкие вещи, не являющиеся особо важными, вы рассматриваете слишком серьезно, и поэтому вы расстраиваетесь, даже не можете спать. У собаки на улице нет паспорта, нет пенсии, нет дома, одежды, но она спокойно спит. Человек же имеет дом, деньги, паспорт, пенсию, но думает: «Какой кошмар, как я буду жить дальше?» Это ненормальный ум. Вы воспринимаете мелкие проблемы как серьезные. Когда вы суммируете проблемы, их становится больше, тогда вы думаете: «Как же я буду дальше жить?» Это детский ум, это вам не нужно. Вам нужно понимать, что причина вашей депрессии – это узкое мышление. Когда что-то неважное вы принимаете слишком серьезно – это ошибка. Вам нужно понимать четыре очень важных момента, о которых говорил Будда. Любое рождение заканчивается смертью, любая встреча заканчивается расставанием, любое накопление заканчивается истощением, любой взлет заканчивается падением. Однажды на сто процентов все это произойдет с вами. Поэтому думайте так: «Однажды мне придется расстаться с этим телом. А что касается всех остальных объектов, то уйдут они от меня или нет, это не имеет значения, это все не так важно. Если моя девушка (или мой парень) уйдет от меня, то в этом нет кошмара. В один прекрасный день и это тело от меня уйдет». Поэтому не цепляйтесь за какие-либо сансарические объекты. Это одна из главных причин вашего узкого мышления, из-за которого возникает

депрессия. Не держите эти объекты, потому что вы не сможете их удержать. Будда говорил, что вы не можете владеть даже этим вашим телом. Как вы тогда можете владеть какими-то другими объектами?! Это невозможно. Многие люди в мире думают, что являются владельцами чего-либо, но в действительности все это иллюзия, они ничем не владеют.

Например, русские цари раньше думали: «Я царь, это моя территория». Сейчас вся территория сохранилась, а царей нет. Это иллюзия, невозможно владеть территорией. Никто не может владеть территорией. Вы не можете владеть и своим телом, это невозможно. Поэтому с самого начала не старайтесь завладеть слишком многим, это иллюзия. Что вы можете сделать? Вы можете сделать свой ум безупречно здоровым, и он будет с вами все время. А ваше тело не будет с вами все время. Если тело становится толстым, в этом нет ничего страшного. Это не ваше тело. Это лишь дом, который вы арендуете на несколько лет. Из-за этого нет никакого кошмара. Вы толстый или некрасивый – здесь нет никакого кошмара. Если морщин становится больше, в этом нет кошмара. Такие мысли сразу же меняют ваш образ мышления. Вы начинаете мыслить немного шире, и тогда ваш образ мышления становится ближе к Дхарме. Поэтому помните эти слова, они очень полезны – как лекарства, как четыре драгоценные пилюли. Вы все любите тибетские драгоценные пилюли, вот это четыре драгоценные пилюли. Когда я думаю об этих четырех пунктах, я становлюсь счастливым. Вам нужно каждый день думать об этих четырех драгоценных пилюлях. Любое рождение заканчивается смертью, каждый день думайте так, что неизвестно, что наступит раньше – завтрашний день или следующая жизнь. И тогда ваше видение этого мира полностью изменится. Далее второе – любая встреча заканчивается расставанием. Третье – любое накопление заканчивается истощением. Четвертое – любой взлет заканчивается падением. Это четыре истины сансары.

А сейчас мы вернемся к теме. Итак, что касается причин ваших омрачений, то у вас нет ни одного хорошего основания для порождения омрачений, все они ошибочны. И это знать очень важно. Так, когда у вас появляется гнев, вы можете сказать, что у вас есть очень хорошие основания для гнева, но на самом деле это иллюзия, у вас нет ни одной хорошей причины для гнева, это все недопонимание. И вам нужно понять, что это на сто процентов ошибочное состояние ума. Я тоже, когда злюсь, думаю, что у меня есть хорошие основания для гнева. Нет, там нет ни одной основы для гнева. Если вы так подумаете, то ваш ум сразу станет спокойным. Когда вы знаете, что у вашего гнева нет основы, гнев сразу исчезает. Это очень хорошее лекарство для успокоения ума. А как вы поступаете? Когда вы начинаете на кого-то злиться, вы говорите своей подруге: «Он или она сделали со мной то-то и то-то». Ваша подруга говорит, что это очень плохо. Потом вы думаете, что да, да, да, – еще подливаете бензина в гнев. И у вас еще больше возрастает злость. Таким образом, если кто-то поддерживает основу для ваших омрачений, то омрачения становятся сильнее. Например, вы привязаны к какой-то девушке, и

рассказываете своим друзьям, что она так красива. Ваши друзья подтверждают: «Да, да, она просто принцесса, она единственная такая во всем мире», и вы говорите: «Все – ради нее я готов умереть». Друзья делают основу вашей привязанности сильнее, и поэтому ваша привязанность становится еще сильнее. Но в действительности там, во внешнем мире нет никакой красоты. Это иллюзия. Если вы спросите, например, фотографа, то он объяснит вам, что если человека сфотографировать издали, с очень большого расстояния, то не будет никакой красоты. Также, если слишком приблизиться, то в этом случае тоже нет никакой красоты. Если вы посмотрите через микроскоп на лицо девушки, к которой вы привязаны, то, что вы увидите? Вы увидите большое количество разных насекомых, которые бегают вверх и вниз. Если женщина накладывает косметику, то они с этой косметикой бегают туда-сюда. Где же красота? Если вы говорите: «Нет, мне этого недостаточно, я хочу заглянуть внутрь ее тела», – тогда еще хуже. Итак, если вы будете смотреть издали – нет красоты, если близко будете смотреть – тоже нет красоты. Красота относительна, в буддизме ее не отрицают, она существует. Эйнштейн говорил то же самое, что все относительно. Что означает, что все относительно? Эйнштейн пытался сказать, что все подобно иллюзии, так же как говорил Будда. Единственный ученый, который понимал учение Будды, это Эйнштейн. Эйнштейн говорил, что есть только одна религия, которая идет вместе с современной наукой, – это буддизм. И поэтому, что касается красоты и уродства, все это существует, но взаимозависимо и подобно иллюзии. Итак, вы должны смотреть, например, на девушку не слишком от нее далеко и не слишком близко, и также она должна сесть в особую позу, тогда она будет красива. Фотограф говорит, что так нужно сесть, лицо так повернуть, но если так постоянно сидеть, это очень трудно, но тогда она по-настоящему красива.

Итак, когда у вас возникает привязанность, вы должны понимать, что это тоже ошибочное состояние, что для привязанности нет оснований. Это очень полезно. Когда ваша привязанность зайдет за пределы контроля вашего ума, вы сойдете с ума. Такое бывает. Если мужчина думает только о Наташе, говорит только о Наташе, кушать отказывается и говорит только о Наташе, глаза открывает и все мысли о Наташе, куда бы ни смотрел, везде ему видится Наташа, это значит, что он сошел с ума. Привязанность слишком ушла за пределы. Эта привязанность вам вредит, и в первую очередь вам нужно понимать, что она возникла на основе ошибочного состояния ума.

Теперь второе – это сущность ваших омрачений. Здесь мы говорим о вашем гневе, привязанности, зависти, высокомерии, их сущность – это глупость. Как только в вашем уме возникают омрачения, вы становитесь глупыми. Это правда. Аферисты понимают этот момент. Поэтому если они хотят кого-то обмануть, то говорят что-то такое, чтобы у человека возникли омрачения в уме. Они говорят: «Если вы получите этот объект, то у вас будет миллион долларов. За миллион долларов вы сможете купить такую машину!» – ваши глаза становятся все больше и больше – и аферист понял, что вы попали. Когда

ваши глаза стали большими, он говорит «Вот, попал». Потом вы спрашиваете: «Что для этого нужно сделать?» Аферист советует вам открыть у них банковский счет, на счет положить деньги, а потом он скажет вам, что делать. Там имеется несколько нюансов, и если вы это сделаете, то сразу станете миллионером. Вы радуетесь, всю ночь не спите, все деньги положили на счет, а аферист вам сказал «до свидания» с вашими деньгами. Сколько раз в России так делали? Потому что аферисты понимают – когда в вашем уме возникают омрачения, вы становитесь ненормальными, тупыми, и тогда они вас обманывают.

Итак, вам нужно понимать, что как только в вашем уме возникают омрачения, вы становитесь глупыми. Когда у вас появляется привязанность к какому-то объекту, то все, что вы видите, это только свой нос, и не дальше своего носа. Только вокруг носа, и не дальше него. Ради этого объекта вы можете пожертвовать даже очень большими вещами, ради этой маленькой цели. Потому что привязанность делает глупым ваш ум. Когда вы начинаете злиться, вы вновь становитесь глупыми. Проверьте это. Когда вы злитесь, в этот момент у вас нет никакого объективного видения. И если в этот момент вы откроете свой рот, то произнесете много всего глупого. Кто разрушает семьи, почему расстаются отец и мать, хотя у них есть дети? Из-за гнева. Когда люди из-за сильного гнева начинают злиться, все разрушается, они становятся глупыми. Женщина, когда злится, становится как бык, говорит: «Пусть я сломаю рога, но не отступлю». Это глупо. И мужчины так же, когда злятся, ведут себя как бык: «Пусть рога сломаю, но назад не пойду». Потому что ум тупой. Поэтому гнев – это очень глупое состояние ума, и если в такие моменты вы примите какое-то решение, то это может разрушить всю вашу карьеру. Потому что в этот момент вы глупые. Поэтому мой для вас совет: когда у вас в уме возникают омрачения, в такие моменты никогда не принимайте решений, это для вас очень опасно. Это мой совет для вас.

Недавно я написал такой афоризм в качестве совета, сейчас я поделюсь им с вами: «Когда вы счастливы, не давайте много обещаний», – это я адресую мужчинам. Когда мужчина немного выпьет водки, и при этом счастлив, он слишком много болтает, что-то обещает: «Я тебе это сделаю, тебе то-то сделаю», подруге говорит: «Я куплю тебе машину». Подруга верит, что, правда, он купит ей машину, начинает ждать этого, и потом расстраивается. И поэтому первый совет – когда вы счастливы, не давайте много обещаний. Второй совет для женщин: «Когда вы в печали, не принимайте поспешных решений». Это то, как делают женщины. Они немного расстраиваются и сразу принимают решение. Если женщина чуть-чуть недовольна своим парнем или мужем, то сразу говорит, что не будет с ним жить, уйдет от него. Это неправильно. Такие слова говорить не нужно, не то, что говорить, даже думать не нужно. Иначе вы создаете причины для того, чтобы однажды разойтись. Все равно – муж и жена однажды разойдутся, но вы создаете еще и причины для этого. Если вы расстраиваетесь, то говорите, что не будете с ним жить, или не

будете разговаривать с мамой и папой. Этого не нужно. Поэтому слушайте внимательно: когда вы расстроены, когда вы в печали, не принимайте поспешных решений. Вы должны понять, что ваш ум находится под контролем омрачений, поэтому вы несчастны. Думайте так: «Вместо того чтобы принимать решения, мне нужно избавиться от такого доминирования омрачений, нужно мыслить позитивно». И сразу же вы станете счастливы. Это относится не только к женщинам. Так поступают не только женщины, так поступают и многие мужчины. Далее, третий совет – это и для мужчин и для женщин: «Когда вы в гневе, не говорите все, что приходит на ум». Когда вы начинаете злиться, вы говорите все подряд, произносите очень много ненужных слов. Но как только вы их произнесете, обратно слова уже забрать не сможете. Но если вы их не сказали, то затем вы их сможете произнести в любое другое время. И четвертый совет: «Всегда будьте осторожны, когда выходите за границы». Такая самодисциплина называется этикой, и она является источником силы ума.

Так, эти советы вам нужно использовать в повседневной жизни. Это называется самодисциплиной. Вам нужно контролировать себя. Когда вы в гневе, вам нужно себе говорить: «Не говори все, что тебе приходит на ум, молчи, а лучше спи, потому что ты ненормальный в это время». Итак, вам нужно понимать, что состояние гнева, состояние привязанности, состояние высокомерия – это все очень глупое состояние ума. И кроме этого они также ядовиты. Почему? Почему это яд? И здесь третий момент. Это функция ваших омрачений. То, являются ли они ядом или нет, вы можете понять по их функции. Если по функции они вам вредят, то это яд, а если они не вредят вам, то по функции не являются ядом. Яд это или нет, вы не можете судить на основании того, как красиво выглядит объект, или как уродливо он выглядит, вы можете оценивать только по его функции. И поэтому вам необходимо исследовать функцию своих омрачений на основе собственного опыта.

Например, вспомните, столько раз вы испытывали омрачения, в частности гнев, и бывало ли такое, чтобы гнев хотя бы на одно мгновение приводил вас к счастливому состоянию? Такого не было. Но затем вы можете подумать: «Ну, хорошо, гнев никогда меня не приводил к счастливому состоянию, и зависть тоже никогда не делала меня счастливым, а всегда огорчала меня. И высокомерие сразу же делает меня несчастным. Это на сто процентов ядовитое состояние. Но привязанность делает меня счастливым. Как же она может быть ядом?» Привязанность не делает вас счастливым. Привязанность вредит вам таким образом, что на какое-то время вы чувствуете небольшое удовольствие. Потому что когда вы привязываетесь к какому-то объекту, этот объект уменьшает крайние страдания, которые вы испытывали раньше. Например, если вы сильно замерзли на улице, и подходите близко к огню, то вы говорите, что огонь – это объект счастья. Будда говорил, что это не объект счастья, но как же я могу с этим согласиться, ведь я же сейчас чувствую себя очень счастливо! В действительности вы не испытываете счастья, вы все равно испытываете страдание. Но вы этого не замечаете. Почему? Из-за контраста.

Буддизм – как наука. Поскольку вы сильно замерзли на улице, когда подходите близко к огню, с самого первого мгновения этот огонь дает вам страдание от жары, но вы этого не замечаете, не чувствуете из-за контраста с холодом. Это наука, это правда. Но все равно то, что вы испытываете, это страдание от холода или от жары, а счастья там нет. Но когда вы доходите до такого промежуточного состояния, когда вам не холодно, но еще не жарко, вы говорите, что это счастье. На самом деле вы испытываете на пятьдесят процентов холод, а на пятьдесят процентов жар. Какое удовольствие вы испытываете? Там его нет, речь идет о температуре. Далее, если температура повышается, становится пятьдесят два или пятьдесят три градуса, то есть, когда вы испытываете жар более чем на пятьдесят процентов, тогда начинаются страдания от жары. И тогда вы говорите огню «до свидания».

Точно также, когда встречаются мужчина с женщиной, вначале отношений он говорит: «Как хорошо, я нашел свою вторую половинку!» Как будто он нашел какую-то недостающую часть тела, или похожего на себя человека: «Сейчас мы вместе и я полный», – это иллюзия. Он и она – всегда отдельные два человека, он – не ваше счастье, вы сами – целый человек. Опасно думать, что этот человек – мое счастье. Когда вы расходитесь, вы думаете, что вы теперь не целый человек: «Мое счастье ушло от меня. Этот мужчина забрал мое счастье, сейчас я половинчатый человек и поэтому не хочу жить». Это очень опасные мысли. Все время думайте, что вы полноценный человек, а не половина, не нужно думать, что вам нужно найти свою половину, и тогда вы станете таким полным человеком, – это иллюзия. Это заблуждение. Поэтому не ждите свою вторую половинку, не ждите, чтобы кто-то пришел в вашу жизнь для того чтобы вы стали счастливыми.

Недавно в Тыве группа моих учеников в университете провела диспут о том, как им выбирать спутника жизни. И в процессе этого диспута я понял, что их идеал спутника жизни очень высок. Я сказал им: «У вас у всех есть одинаковое представление о том, что спутник жизни должен быть не только красивым, самое главное – чтобы он был добрым». Далее они говорили, что он должен быть мудрым, заботливым, а также богатым человеком. Я сказал, что если вы ищите такого человека, то в Тыве не найдете ни одного спутника жизни. И я сказал им, что нужно сделать. Я сказал: «Не ищите такого спутника жизни, а вначале сделайте себя таким человеком. Станьте добрыми, надежными, мудрыми, сделайте себе карьеру. Есть такая русская поговорка, что рыбак рыбака видит издалека. Тогда к вам придет спутник жизни, вы встретите такого спутника жизни. Если с обеих сторон и девушки и парни будут развивать у себя такие хорошие качества, то у вас будет очень большой, богатый выбор. Даже если кто-то вам не подходит, ничего страшного – до свидания». Я сказал им, что в первую очередь очень важно начать с самих себя, не искать хорошего человека, а нужно себя сделать хорошим человеком, и тогда в силу кармической связи вы встретите хорошего спутника жизни. Далее я им также сказал, что спутник жизни – это для вас не объект счастья, это

иллюзия. Зачем тогда нужен спутник жизни, если это не объект счастья? Вам нужен спутник жизни, потому что в вашей жизни не всегда будет идти все хорошо, иногда будут проблемы, и вам нужен такой надежный человек, на которого вы могли бы положиться. Но это также не обязательно должен быть муж, или жена. Если у вас хорошие друзья, то это тоже хорошие спутники жизни. То есть это должен быть надежный человек, на которого вы смогли бы положиться, и в трудные времена он поддержал бы вас.

А сейчас вернемся к теме. Функция омрачений всегда в том, чтобы вредить вам, даже привязанность вам вредит и никогда не помогает. Теперь, когда современные ученые проводят исследования, о чем они говорят? Когда с привязанностью вы обретае какой-то объект, вы получаете определенное счастье. Но когда вы теряете этот объект, вы испытываете в четыре раза больше боли, чем то небольшое счастье, которое вы получили от обретения этого объекта. Таково их открытие. В конце концов, этот объект обязательно вынужден будет с вами расстаться, и в это время вы испытаете в четыре раза больше проблем, страданий. Так вам вредит привязанность. Она приносит счастье, но потом в четыре раза больше принесет страданий. Это логически доказано. Как сладкий яд – немного сладко, но потом он принесет больше вреда, боли, потому что это яд. Хотя о привязанности мы думаем, что она делает нас немного счастливыми, но на самом деле она больше причиняет боли, поэтому это яд. Что говорил Шантидева? Он сказал это более тысячи лет назад. Сейчас время поменялось, человек поменялся, но его слова нам точно помогают. Он говорил: «Если вы почесываете рану, то вам может быть немного приятно. Но если у вас нет раны, то это намного лучше». Это золотой совет. Когда я читал это, я плакал. Если у вас есть голова, есть мозг, то вы поймете, как тонко он это сказал. Когда у вас есть рана, почесывание вам приносит немного приятные ощущения. Но если нет раны вообще, то это приятнее еще больше. Если вы чешете больше, то рана становится еще больше. Он не сказал, что привязанность принесет много страданий, но он сказал, что если нет привязанности, то в этом больше счастья. Привязанность – как рана, если вы почесываете рану, то вам будет немного приятно, но если у вас раны нет вообще, то это намного приятнее, это настоящее счастье. Поэтому помните эти слова, не забывайте их.

Вам нужно наизусть запомнить эти слова, потому что в настоящий момент вы являетесь жертвой привязанности. Когда вы открываете глаза, сразу же демон привязанности начинает вас контролировать, когда открываете уши, также демон привязанности берет вас под контроль, или почувствуете приятный запах – сразу же оказываетесь под контролем привязанности. Из-за такого контроля вы говорите: «Я хочу только французские духи». На последние деньги вместо еды вы едете в магазин, чтобы купить французские духи, потому что вы сошли с ума. Все это из-за привязанности. Я слышал о некоторых женщинах, которые не покупали продуктов, а ехали покупать одежду, потому что сошли с ума из-за привязанности. Вам нужно понимать, что таким же

образом мы являемся жертвами привязанности. Контролировать гнев не очень трудно, а контролировать привязанность очень трудно. Я могу контролировать гнев, и практически не гневаюсь, это нетрудно. С привязанностью у меня до сих пор есть трудности. Поэтому слова Шантидевы очень полезны: «Почесывать рану немного приятно, но если раны нет вообще, то это просто безупречно». Когда вы об этом думаете, сразу ваша привязанность становится меньше. Это как привычка чесать, и от этого щекотно. Иногда у вас такая привычка, что вы не можете не чесать, но потом вы решаетесь больше не чесать рану. Если не трогать рану, а промыть немного холодной водой, тогда боль в ране немного успокоится. Если объект привязанности не трогать, то когда он вас не беспокоит, это счастье. Тогда среди ночи вы не будете просыпаться и у вас не будет бессонницы. Как только ваша привязанность становится активной, вы не сможете спать, даже среди ночи просыпаетесь. Это очень ясно. Может быть, с вами со всеми такое происходило, что среди ночи вы вдруг вспоминали про какую-то красивую одежду и спрашивали: «А где же она лежит, она очень красивая». Вспоминаете, что раньше вы ее надевали, потом среди ночи включаете свет, ищите эту одежду, всем мешаете, говорите: «Если я не найду эту одежду, то я не буду спать». И так вы сходите с ума. В этот момент вы видите только этот объект, и ничего другого, это ненормальное состояние ума.

Поэтому вам необходимо все время помнить эти слова, что почесывать рану немного приятно, но не иметь раны вообще – это просто безупречно. И как бы это было хорошо, если бы я полностью излечился от этой раны привязанности омрачений! Не пытайтесь сразу устранить тонкую привязанность. Это невозможно. Тонкая привязанность может уйти из вашего ума, только когда вы увидите абсолютную природу феноменов. Поэтому если вы пытаетесь устранить привязанность полностью, даже самые тонкие ее виды, то вы можете впасть в другую крайность. Вы можете думать, что вы боритесь с привязанностью, но на самом деле поступать будете неправильно. Что касается грубой привязанности, то боритесь с ней, не позволяйте ей возникать, но с тонкой привязанностью так не поступайте, вы не сможете побороть ее силой. Если вы станете слишком строги с собой, перестанете есть пищу и так далее, то можете сойти с ума. Такие истории вы можете увидеть в прошлом. Когда человек начинает бороться с любой привязанностью, то в конце его ум становится ненормальным. Сначала он перестает смотреть телевизор, потом закрывает все окна, двери, никого не приглашает, никто ему не нравится, говорит, что не будет привязываться ни к чему, это тоже неправильно. Нужно знать, как действовать. И также с вашими болезнями, устраняйте их постепенно, сначала устраните грубые формы болезни, а затем постепенно перейдите к более тонким формам болезни. Поэтому я бы не хотел, чтобы вы говорили: «Геше-ла сказал, что привязанность – это плохо, поэтому я не буду смотреть телевизор, не буду кушать и так далее. Не буду работать, а только буду медитировать», – это невозможно. Так вы сойдете с ума. Поэтому вам необходим духовный наставник.

С грубой привязанностью вам нужно бороться, а что касается тонкой привязанности, например, к еде, то не боритесь с ней, поскольку пища вам необходима для выживания. Работать тоже нужно, кушать что-то тоже нужно, но не думайте, что это самое главное, иначе это будет сильная привязанность. Вы думаете, что вам это необходимо для выживания, в этом есть некоторая привязанность, но не очень опасная. А если вы думаете, что это самое главное, то это очень глупо, это глупая привязанность. Так не нужно. Если вы думаете, что моя жена для меня очень важна, мой парень или моя девушка для меня – это все, то в этом случае вы глупые. Вам нужно сказать, что если у меня есть парень, это хорошо, а если парня нет, то еще лучше. «Без него я жить не могу», – так не нужно думать. Жена есть – хорошо, нет жены – тоже хорошо. Если ваша подруга уйдет с каким-то другим мужчиной, то вы должны быть рады этому. Вам нужно сказать этому парню: «Моя подруга любит такую-то и такую-то еду. Сейчас я отдаю ее тебе как подарок, пожалуйста, заботься о ней». У вас нет просто другого выбора. Если вы плачете, то она от этого не вернется, поэтому у вас нет другого выбора, как отдать. У вас нет другого выбора, как только сказать ему: «Забирай ее». Если ему дадут второй шанс, то, может быть, он скажет, что больше не хочет ее брать. Если вы скажете: «Пожалуйста, забирай ее», то есть шанс, что он скажет: «Нет, нет, она мне не нужна, оставь ее у себя». А если вы скажете, что я ее не отдам, то он тоже скажет, что он ее не оставит. Это то, что я хотел сказать в отношении всего грубого, даже в отношении своего тела, не думайте, что это самое главное. Из-за этого возникает привязанность.

Далее, вам нужно понимать, что не все ваши желания – это привязанность. Это знать очень важно. Если ваше желание такое, что это тело сделает меня счастливым, или эта девушка сделает меня счастливым, или какой-то другой объект сделает меня счастливым, если вы думаете, что это объекты счастья, то это ошибка. Они никогда не были объектами счастья. Они могут лишь принести вам другие страдания. Поэтому это называется привязанностью. Потому что такие желания – это ошибочные желания. Но существуют также и безошибочные желания. Поэтому не думайте, что все желания – это привязанность. Например, такое желание, когда вы думаете: «Здоровый ум подарит мне безупречное счастье», – это достоверно, и это не привязанность. Чем более здоровым становится ваш ум, тем более по-настоящему счастливыми становитесь вы сами. Поэтому желание обрести здоровое состояние ума – это не привязанность, это называется отречением. Отречение – это не когда вы говорите «до свидания» своим детям и жене. Отречение – это когда вы отказываетесь от такой мысли, что если обретете какой-то внешний объект, то он сделает вас счастливым. Вам нужно понять эту мысль как ошибочную и отказаться от нее. Какое желание вам необходимо? Это желание обрести безупречно здоровое состояние ума с пониманием того, что тогда я буду счастлив жизнь за жизнью. Это достоверно, и это не называется привязанностью. Вам нужно понимать, что не все желания – это

привязанность. Например, нездоровые желания называются привязанностью, а здоровые желания называются отречением.

А сейчас мы вернемся к теме. Итак, все омрачения вам только вредят, и у них нет такой функции, чтобы сделать вас счастливым. Поэтому, к какому выводу вы можете прийти? С этого момента я никогда не буду использовать омрачения как методы обретения счастья и устранения страданий. Это самая большая дебютная ошибка в моей жизни. В особенности если вы используете омрачения для решения проблем, то вам невозможно будет решить ваши проблемы, наоборот, ситуация будет становиться только и хуже. Посмотрите кино и вы можете увидеть это очень ясно. И что касается настоящего счастья, то омрачения тоже никогда не приведут вас к настоящему счастью, а приведут вас только к большим страданиям. Вместо обретения счастья вы наоборот получите много проблем из-за использования омрачений в качестве средств для достижения счастья. Какие бы комбинации вы ни строили, используя омрачения, все это будет самообманом. В конце концов, на сто процентов вы проиграете. Это мой совет вам. Поэтому один из очень важных советов для молодого поколения – в своей жизни никогда не использовать омрачения для решения проблем и обретения счастья. Если по привычке возникает какое-то омрачение, то сразу же боритесь с этим омрачением и не позволяйте ему слишком долго пребывать в вашем уме. Шантидева говорил: «Если ядовитая змея падает вам на колени, как вы реагируете? Вы не говорите: “О, какая красивая змея”, не играете с ней и потом сбрасываете. Вы сразу же сбрасываете ее. Почему? Потому что она очень опасна и ядовита». Вы не говорите: «О, какая красивая змея, я немного поиграю с ней, а потом сброшу». Вы сразу же отбрасываете ее, потому что вы знаете, что змея опасна. И точно также, какие бы омрачения ни возникли у вас по привычке, сразу же отбросьте их, не позволяйте им проникнуть внутрь, не позволяйте им занять позицию в вашем уме. Сохранение такой позиции очень важно. Утром ваши позиции должны взять инициативу в свои руки. Это футбольная игра длиной в один день. Итак, ваш ум – это как футбольный мяч и сразу же вам необходимо завладеть позицией, чтобы ваши позитивные эмоции контролировали этот мяч. А как скажет футбольный тренер? Опытный тренер скажет, что ваш противник, каким бы хорошим он ни был, без мяча ничего не сможет сделать. Без мяча даже Рональдо ничего не сможет сделать, он просто проиграет. Когда вы меньше контролируете мяч, это становится опасно. Когда мяч у вас, тогда опасности нет. Поэтому тренер скажет, что с самого начала футбольной игры сразу же нужно завладеть такой контрольной позицией. Хороший тренер скажет, что нужно сразу занять хорошую позицию. Это очень важная стратегия. И тогда постепенно вы сможете забить гол. В настоящий момент вы все время проигрываете своим омрачениям. Почему? Потому что никогда не стараетесь контролировать свой мяч. Вы ни одного дня не выигрывали у своих негативных состояний ума, они всегда забивали вам голы. С раннего утра ваш вратарь спит, защитник тоже спит, и негативные состояния ума одним ударом забивают вам гол. Потому что вы к этому не готовы, вы не контролируете

ничего в гневе. Поэтому мы такие неудачники, всегда проигрываем. А наши позитивные состояния ума очень слабы. Теперь вам необходимо тренировать свои позитивные состояния ума, сделать их очень сильными.

А сейчас я вам расскажу, в чем состоит настоящая практика буддизма. Это наука об уме. Она не имеет отношения к молитвам и так далее, молитвы – это вторично. Сам Будда говорил, что если есть лодка, то нужно найти эту лодку и на ней переплыть реку. Если река неглубокая, то нужно перейти ее вброд, а не сидеть и молиться. Поэтому буддизм – это наука об уме. В чем самая существенная буддийская практика, я вам сейчас расскажу. Наш ум подобен царству. Недавно я написал такое изречение, такой совет. В царстве вашего ума вы являетесь царем, и обладаете всей необходимой властью для того, чтобы менять свое царство. Но вы ленивые цари. И все время хотите что-то создавать во внешнем мире. Вы все время жалуетесь, что вам не хватает сил. Но в царстве вашего ума вы обладаете невероятной силой, огромной властью, потому что вы являетесь царем, но там вы ничего не делаете. Вы говорите: «Если бы я был мэром города, то я бы то сделал, это сделал». Вы цари своего ума, но с этой властью вы ничего не делаете. Зато думаете, что если бы стали мэром города, то возвели бы на улице великолепный сад, но это просто болтовня. Итак, не говорите мне, что у вас нет сил, поскольку вы обладаете невероятной силой. Самая главная ваша сила – это могущество, с помощью которого вы можете произвести перемены в царстве своего ума, и это гораздо важнее, чем обладать силой для того, чтобы менять что-то во внешнем мире, поскольку это ничего не изменит в вашей жизни. Но если ваш ум изменится, то это произведет просто феноменальные перемены в вашей жизни, и такой силой вы обладаете. В этом отношении у вас есть такая власть, которой нет даже у Будды. Из царства вашего ума только вы можете выдворить все негативные состояния ума, и заменить их на позитивные состояния ума. Будда такое за вас сделать не сможет. Будда говорил: «Я могу вам указать путь к освобождению, но освобождение зависит от вас». Потому что вы обладаете всей необходимой властью для произведения изменений в царстве своего ума. И то, что вы являетесь царем своего ума, это называется природой будды.

А теперь, настоящая буддийская практика состоит в том, что вам необходимо изменить царство своего ума. В настоящий момент, какова ситуация в царстве вашего ума? Сейчас я поставлю вам диагноз. Какова система в царстве вашего ума? Система очень плохая. И невозможно, чтобы с такой системой в царстве вашего ума царил мир и покой, это невозможно. Если вы не измените эту систему, то можете молиться день и ночь, но ничего хорошего не случится. Итак, система в царстве вашего ума в настоящий момент такова, что премьер-министром является ваш эгоистичный ум. Вы открываете свои глаза и первая мысль, которая возникает: «Я. Все должны обо мне заботиться, а я ни о ком не должен заботиться. Я самый главный, а другие вообще не важны». Это глупое состояние ума, эгоистичный ум – это источник всех ваших проблем. И в настоящий момент он преобладает в вашем уме, является премьер-министром.

Кто является министром обороны? Это ваш гнев. Стоит вас кому-нибудь толкнуть, и сразу же возникает гнев как министр обороны. Но на самом деле это не министр обороны, он не может вас защитить, гнев очень глуп. Когда возникает гнев, то появляется также опасность потерять свою жизнь из-за гнева. Из-за гнева человек становится глупым, два глупых человека под воздействием сильного гнева друг друга режут ножом, и оба умирают. Кто убил их? Это не два человека друг друга убили, их убил их собственный гнев. Из-за собственного гнева каждый из них убил сам себя. Поэтому такой министр обороны как гнев очень глуп, он не может вас защитить, а наоборот делает ситуацию только хуже. Иногда вы говорите, что Бог меня не защищает. Но если вы полагаетесь на такого министра обороны как гнев, то как же Бог вас сможет защитить? Поэтому ваша ситуация становится только хуже. Если вы слишком полагаетесь на этот гнев как на министра обороны, то куда бы вы ни отправились, у вас всегда будут проблемы. Если вы положитесь на терпение как на своего министра обороны, то куда бы вы ни отправились, везде будет царить мир и гармония. Кто-то вначале может быть немного груб с вами, но постепенно, если вы сохраняете терпение, проявляете любовь и сострадание, он станет вашим лучшим другом. Даже дикое животное станет вашим лучшим другом, если вы проявите к нему любовь и сострадание.

Далее, ваш министр экономики – это ваша жадность. Она никогда не сделает вас богатым. То, что $2+2=4$, кто этого не знает?! Даже маленькие насекомые знают, что если копить что-то, то можно накопить достаточно много, еще больше. Немного начинаете копить, и становится у вас все больше, это знает даже крыса, поэтому, где бы она ни нашла зерно, она принесет его в нору, потому что она знает, что чем больше принесет зерна, тем его будет больше. Этому учиться не нужно. Настоящая экономика – это щедрость. Что такое щедрость? Щедрость – это мудрое состояние ума, при котором есть понимание, что если копить, то вы сможете накопить чего-то больше, но при этом оно может у вас иссякнуть, исчезнуть. Но если такие семена вы посеете в землю, из них вырастут деревья, на которых созреют миллионы плодов, и съесть их сможете не только вы, но и все остальные. Это творчество щедрости. Это буддийская экономика. Если вы хотите богатства, то вам нужно научиться тому, как отдавать другим. Если вы что-либо отдаете другим, то тем самым вы сеете семена в почву своего ума, и когда они встретятся с условием, то вы получите хороший результат. И жизнь за жизнью вы сможете использовать этот результат. Это буддийская экономика. Для этого вам нужно знать закон кармы, функционирования ума, как ум продолжает существовать.

Далее, ваш министр культуры – это безнравственность. И заменить его нужно на нравственность, этику. И тогда в царстве вашего ума установится мир и гармония. Теперь вы как президент Путин в царстве своего ума. Что вам нужно сделать в первую очередь? Какая ваша главная стратегия? Теперь вы узнали, что все ваши негативные состояния ума – это яд, и вредят они не только вам, но и другим. То, что вы использовали их для решения проблем, ради обретения

счастья – это была большая ошибка, и в особенности то, что вы предоставляли им большие должности. Это была самая большая ошибка. Поэтому скажите так: «Я как президент в царстве своего ума с этого момента издаю указ, в котором увольняю все эти состояния ума со всех должностей, со всех важных постов. Одновременно с этим я издаю указ о том, чтобы все позитивные состояния ума заняли ответственные посты в царстве моего ума». Это то, что должно стать вашим первым шагом. Это очень важный шаг в вашей жизни. Благодаря такому шагу однажды вы сможете обрести полный контроль над своим умом, и царство вашего ума станет безупречным. Это будет называться нирваной. Сансара и нирвана – это две грани одной монеты. Состояние ума, находящееся под контролем омрачений, называется сансарой, а состояние ума, полностью свободного от омрачений, называется нирваной. Поэтому ищите такое безупречное счастье, которое находится не во внешнем мире, оно находится в вашем уме. Такие слова я тоже недавно написал. В будущем все эти советы выйдут в качестве книги, и эта книга будет полезна для вас, это такое учение в сжатой форме. Потому что вы очень быстро забываете наставления, поэтому я пишу их таким образом, чтобы вы их не забывали. Поэтому, чтобы обрести безупречно здоровое состояние ума, в качестве первого шага вам необходимо издать такой указ. Вам нужно думать об изменении системы в своем уме. Я хочу сказать вам следующее, что сегодня вечером вы издадите такой указ, и это будет один из очень важных шагов в вашей жизни. Так царь постепенно просыпается. Это очень хорошая новость. До этого царь спал, в то время как премьер-министр делал что хотел, и все остальные министры – омрачения также делали все что хотели, поэтому вы сами были несчастливы и делали несчастными других. Сейчас ваш царь немного приоткрывает глаза, и вы выступаете с очень сильным заявлением. Но далее, на следующее утро омрачения у вас возникнут, так же как и раньше, как будто с ними ничего не происходило. Они скажут, что не получали никаких уведомлений о том, что они уволены со своих должностей. Они займут все свои посты, как и раньше. И вам нужно сказать им: «Вчера я издал указ, что вы все уволены». Только вы сможете это сделать, Будда за вас этого не сделает. Это царство вашего ума и только вы сможете произвести в нем изменения, а Будда только может дать советы, он не может сам изменить царство вашего ума. И здесь вам нужно быть строгими со своими омрачениями. Никогда им не улыбайтесь, с омрачениями будьте очень строгими.

Я расскажу вам один анекдот. В доме одного человека завелось много тараканов. Он спросил у соседа: «Что мне нужно сделать, чтобы вывести тараканов?» Сосед сказал, что ему нужно быть очень строгим с тараканами, ругать их, говорить: уходите отсюда, но только не улыбаться им. Итак, он строго сказал тараканам: «Уходите». И они все пошли. У последнего таракана были сломаны ноги, и он хромя, с тарелками за спиной еле-еле двигался. Хозяин дома посмотрел на него и немного улыбнулся. Этот таракан тут же выбросил тарелки и сказал: «Тараканы, хозяин пошутил, возвращаемся». И все вернулись обратно. Точно так же и наши омрачения, как тараканы. Если вы им

немного улыбнетесь, то они скажут, что ничего страшного, хозяин шутит, и так они никогда вас не будут слушаться, и всегда будут делать то, что хотят. Они очень наглые и вам нужно быть с ними очень строгими. Это ваша стратегия.