

Я очень рад вас всех здесь видеть. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Здоровая мотивация, правильная мотивация не порождается у нас спонтанно, поэтому нам необходимо прикладывать усилия к порождению правильной мотивации. Чтобы породить правильную мотивацию, здоровую мотивацию, очень важно думать, что однажды мы уйдем в историю. Любое рождение заканчивается смертью. И что наступит раньше, завтрашний день или будущая жизнь, сказать очень сложно. Поэтому с этой точки зрения, что является очень важной вещью? В момент смерти, каким бы богатством, имуществом вы ни обладали, ничего из этого вы не сможете забрать с собой. Также славу и репутацию, слова похвалы или критики, все, что вы считаете таким важным. В том случае, если ваше счастье сильно зависит от того, что вас кто-то хвалит или наоборот критикует, все это очень глупый образ мышления. Ваше счастье не зависит от того, что говорят люди, ваше счастье не зависит от материальных объектов. Ваше счастье не зависит от отсутствия славы и репутации или наоборот наличия славы и репутации. Все это мирской глупый образ мышления.

Если ваше счастье зависит от того, что говорят другие, то чаще всего вы будете несчастны. Потому что из ста может быть два или пять человек будут вас хвалить, а остальные будут вас критиковать. Такова природа. Также посмотрите на себя – скольких вы хвалите? И вы увидите, что вы хвалите лишь немногих, а остальных критикуете, так же поступают и другие. Поэтому никогда не ставьте свое счастье в зависимость от того, что говорят другие. Ваше счастье должно зависеть от состояния вашего ума. Для этой жизни это очень важно, и для будущей жизни здоровое состояние ума, благие качества ума очень полезны. Поэтому думайте так: «И с точки зрения этой жизни, и с точки зрения будущей жизни, я хотел бы обрести здоровое состояние ума. И с этой целью я получаю учение». Очень важно все время напоминать себе, что в вашей жизни очень важным является здоровое состояние вашего ума. Далее, второе – это здоровье тела, и третье – это богатство и имущество. А что касается славы, репутации, похвалы и критики, то это вообще не имеет значения, даже в этой жизни это ничем вам не помогает. Богатство и имущество в этой жизни могут решить какие-то ваши проблемы, поэтому вам необходимо немного изменить свою установку, поставить для себя такую взрослую цель и не быть подобным ребенку. А самая лучшая мотивация: «Для того чтобы принести благо всем живым существам, чтобы избавить их от страданий и привести к безупречному счастью, пусть я достигну состояния будды и с этой целью я слушаю учение». Это самая высшая мотивация.

Далее, во время слушания учения необходимы шесть осознаний. Первое – осознание себя больным человеком, второе – важно осознавать учение как лекарство, третье – осознание Духовного Наставника как подлинного доктора. Четвертое – также важно сознавать Будду как достоверное существо, подлинное. Пятое – это такое осознание как решимость искренне применять то учение, которое вы получаете, это очень важно. Если у вас нет такого желания искренне применять то учение, которое вы получаете, в повседневной жизни, тогда учение никогда не принесет для вас пользы, вы не будете принимать это лекарство.

Как в случае с одним монгольским геше. Один монгольский геше читал текст. Это был текст по Винае. В этом тексте говорилось о том, что монахам не разрешается сидеть на кожаных подстилках. Он сразу же обратил внимание, что сидит на кожаной подстилке, выхватил ее и вышвырнул. Хотя он сидел на ней не ради удовольствия, а потому что был болен. Но в тексте говорилось, что сидеть не следует, поэтому он сразу же выбросил эту подстилку. И это называется жизнью, соответствующей текстам. В особенности очень важно жить в соответствии со святым учением Будды, в этом нет ничего ошибочного. Тогда в конце на сто процентов вас ждет хороший результат. Может быть, будет немного трудно вначале, но в конце будет хороший результат. Далее, он продолжил читать этот текст, и в тексте говорилось, что если монах болен, то ему разрешается сидеть на коже. Он сказал: «О, очень хорошо», – взял обратно свою подстилку и сел на нее.

Это пример того, каким образом вам необходимо применять учение Будды. Как только вы услышали какой-то совет, сразу же старайтесь применить его. Так, если у вас появится мысль, что богатство и имущество – это самое важное в вашей жизни, то сразу же скажите себе: «Нет, это не имеет такого значения, самое главное – это здоровый ум. Это имеет определенный смысл, но самое главное – это здоровый ум. Итак, в моей жизни самое главное – это здоровый ум, на втором месте здоровое тело, и на третьем месте – богатство и имущество». Если вы считаете, что богатство и имущество – это самое главное в жизни, то из-за такой неверной философии в вашей жизни сразу же начнутся проблемы. Вы все время будете думать: «У меня недостаточно богатства. Если я по-настоящему разбогатею, стану очень богатым, тогда я стану счастливым».

Таким образом, вначале у вас начинаются страдания от отсутствия богатства. Далее, даже если вы обретете какое-то богатство, то не будете им довольствоваться, а будете хотеть все больше и больше. И в конце у вас появится страх потерять его. Богатство все время исчезает. Если вы посмотрите на ситуацию в нашем мире, то увидите, что большинство конфликтов и кризисов возникают из-за такого представления, что богатство и имущество – это самое главное в жизни. Поскольку люди считают, что богатство и имущество – это самое главное, то они готовы пойти на все, что угодно для достижения этого, и так возникают конфликты. Но если все люди в нашем мире будут думать, что самое главное – это здоровый ум, внутренне богатство, тогда сразу же все конфликты исчезнут. Не останется никакой основы для конфликтов, все будут очень заняты оздоровлением своего собственного ума, развитием ума. Тогда не останется времени на глупую внешнюю деятельность. Поэтому все эти несчастья, катастрофы также прекратятся.

Так обстоит дело в целом мире и также в вашей личной жизни. Если вы начнете думать, что самое главное в вашей жизни – это здоровый ум, то сразу же в вашей жизни появится мир и гармония. Если вы будете думать, что богатство и имущество – это не так важно, а что касается славы и репутации, то это вообще детские вещи, и перестанете о них заботиться, также в отношении похвалы и критики вы будете думать, что это просто как игрушки маленьких детей, то сразу же вы станете очень умиротворенным. Тогда вас не будет интересовать, что о вас говорят другие. Если вас будут хвалить, вы не будете этому слишком радоваться, а если будут критиковать, то вы сильно не расстроитесь из-за этого. Так постепенно у вас пропадет это деление людей на друзей и врагов, и постепенно вы всех начнете видеть равными.

Если вам очень нравится, когда вас хвалят, и очень не нравится даже небольшая критика, тогда вы сразу делите: это мой друг, а это мой враг. Это глупый ум. Если вы знаете, что самое главное – это здоровье ума, а все живые существа были моими матерями, что они были очень добры ко мне, тогда, если в один день они будут вас критиковать, а в другой день будут хвалить, какая разница? У них ум ненормальный, он находится под влиянием омрачений. Жалко их! Так думать очень полезно, я это говорю через свой опыт. Я вижу всех ровно. Не потому что я святой человек. Сначала я делил людей так же, как и вы, на друзей и врагов, думал так: «Какой приятный человек». Потом, когда я узнал эту философию, я понял, что самое главное – это здоровье ума. И теперь я хочу иметь здоровье ума, внутреннее богатство. Это знание было очень полезно в моей жизни, оно чуть-чуть открыло мои глаза. Поэтому, когда люди меня хвалят, это как детские игрушки, мне это вообще неинтересно. Если вы потеряете к этому интерес, тогда у вас не будет ни друзей, ни врагов.

Когда вы раскроете свой ум и поймете, что здоровье ума – это самое главное, у вас потеряется интерес к славе, репутации, похвале и критике. Такова психология. Например, евреи понимают, что богатство, деньги – это очень важно, и когда у них появляется большой

интерес к накоплению денег, также появляется понимание, что похвала и критика не имеют значения в жизни. Они думают: «Самое главное – мне нужны деньги, богатство, а кто и что говорит, какая мне разница? Самое главное – мне надо иметь в кармане деньги». Поэтому если еврею сказать: «Ты бедный», – он ответит: «Да-да-да, я бедный». Он не будет возмущаться: «Как ты мог назвать меня бедным? Ты знаешь, как много у меня денег». Он говорит: «Да-да, я бедный, у меня ничего нет». Евреи немножко умнее тех людей, которые думают, что для них очень важно то, что говорят другие. Это самое глупое. Евреи чуть-чуть умнее, но все равно они думают, что богатство – это главное, а это тоже глупо. Поэтому те люди, которые думают, что здоровое тело важнее, чем богатство, они еще чуть-чуть умнее. Стив Джобс в конце своей жизни стал более умным человеком и понял, что в его жизни была большая ошибка – он не заботился о своем здоровье. Он говорил, что очень много усилий прикладывал к заработку денег и в конце сказал, что сейчас у меня есть деньги, но нет здоровья. Здоровое тело на деньги невозможно купить, поэтому в конце его не стало.

В буддийской философии говорится, что здоровье тела – это важно, но если вы не понимаете, что здоровье ума еще важнее, тогда вы все равно глупые. Если вы будете медитировать на непостоянство и смерть, тогда по-настоящему поймете, что здоровый ум и внутренне богатство – это очень важно. Потому что его вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. В момент смерти ничто другое вам не поможет, только это принесет пользу. Так вы поймете, что полезной является только эта вещь. И поэтому все время помните о непостоянстве и смерти. Это осознание является очень важным для духовной практики.

Далее шестое осознание во время получения учения – ради блага других вы сохраняете драгоценное учение Дхармы. Это шестое осознание. И с такими шестью осознаниями вам нужно слушать учение. А что касается учения, которое я вам передаю, то, как я говорил вам, у вас, как у ребенка в сансаре, одна из причин возникновения проблем состоит в том, что вы не знаете, какие плоды следует есть, а какие плоды не следует есть. Если этот ребенок в лесу сансары будет поедать полезные плоды и не будет есть вредных плодов, то, хотя он будет оставаться в лесу сансары, но все равно будет жить мирно. Он будет счастлив и также сможет помогать другим.

Таков пример, подобно этому вы как ребенок находитесь в лесу сансары. И в этом лесу своего ума вы не знаете, какие состояния ума следует использовать и какие состояния своего ума не следует использовать. Как вы поступаете? Какая бы мысль ни пришла вам на ум, вы сразу же используете ее. В основном вы чаще всего используете те мысли, к которым очень привыкли. К чему вы привыкли? Вы привыкли к негативному образу мышления. Поэтому вы используете негативные мысли, негативные состояния ума. Из-за негативных состояний ума в первую очередь вы станете несчастными, и далее, второе, станут несчастными также все окружающие вас люди. И поэтому в первую очередь очень важно проанализировать, что представляют собой негативные состояния ума, какова их причина, сущность и функция. И развить убежденность в том, что это яд и они очень опасны. Как только вы убедитесь в этом, больше вы уже не захотите использовать эти негативные состояния ума. Так постепенно у вас исчезнет пристрастие к такому негативному образу мышления. И это будет очень важной реализацией. В настоящий момент у вас есть пристрастие к негативному образу мышления. Устраните его, и тогда в вашей жизни начнется счастье. Алкоголики хотят избавиться от алкоголизма, но у них есть зависимость. И им необходимо для борьбы с этим пристрастием проявить решимость, бороться с этим, иначе они не смогут победить его. Точно также у всех нас есть пристрастие к негативному образу мышления. И нам необходимо бороться с ним. Бороться с негативным образом мышления и с радостью порождать позитивные состояния ума – это практика нравственности, это называется нравственностью. Никогда не использовать негативные состояния ума, всегда использовать позитивные состояния ума – это нравственность, этика. Это высочайшая этика.

Шантидева говорил, что если вы не охраняете свой ум, то какой смысл в большом количестве этических норм? Поэтому самое главное – это не использовать негативные состояния ума и использовать позитивные состояния ума, в этом заключается главная этика. В настоящий момент вы не можете добиться этого по двум причинам. Первая причина состоит в том, что ваш ум не убедился, что негативные состояния ума очень опасны. Потому что вы не анализируете их причину, сущность и функцию. Поэтому у вас нет такой убежденности, и вы продолжаете использовать свои негативные состояния ума. Второе, вы делаете это из-за привычки. И поэтому в первую очередь, что нам необходимо сделать? Это развить сильную убежденность в том, что негативные состояния ума очень опасны. И второе, с решимостью приступить к практике – не использовать негативные состояния ума, а использовать только позитивные состояния ума. А для этого очень важна самодисциплина.

Поэтому с решимостью скажите: «С этого момента, что бы со мной ни произошло, даже если я сильно проголодаюсь, я никогда не буду использовать негативные состояния ума. В таких ситуациях я попрошу подать мне пищу, но никогда не буду использовать негативное состояние ума для того, чтобы заработать деньги. Я буду жить честной жизнью, и никогда не буду зарабатывать деньги, используя негативные состояния ума». Если вы будете использовать позитивные состояния ума, то сможете заработать столько денег, что все станут счастливыми, не думайте, что вы сможете заработать, только используя негативные состояния ума. В мировой экономике, в конце концов, происходит кризис, потому что эта экономика основана на негативных состояниях ума.

В основании лежит один камень – это эго. На этот один камень сверху ставят два камня. Затем сверху четыре камня и так далее. И потом все время приходится что-то делать, чтобы эта конструкция не рухнула. Так получается перевернутая пирамида. Какой должна быть пирамида? С широким основанием и узкой вершиной. И это нам показывает, что нашим фундаментом не должен быть эгоизм, а должен быть ум, который заботится о благе всех. Поэтому с позитивными состояниями ума ради блага всех вы сможете создать очень хорошую систему бизнеса. Это называется динамичностью. Чтобы с позитивными состояниями ума создать очень хорошую систему, вам необходимы блестящие умственные способности, потому что для того, чтобы заработать деньги с негативным состоянием ума, вам не нужно особо думать. В обмане или воровстве ничего особого нет, этому много учиться не надо. Надо менять свой ум и смотреть на все другими глазами. Тогда все люди станут хорошими, вся Бурятия станет хорошей, благодаря этой новой системе. И для этого всем надо иметь блистательный, динамичный ум. Один человек не сможет это так просто осуществить. И поэтому новому поколению, даже если вы создаете систему бизнеса, очень важно использовать позитивные состояния ума и создавать такую систему, при которой вы никому не будете вредить, и при которой благо обретут все.

А сейчас мы вернемся к теме. Основная мысль, которую я хотел донести, это то, что если вы используете позитивные состояния ума, то вы сможете выжить в нашем мире, и даже сможете существовать более эффективно. Потому что позитивные состояния ума – это очень мудрые состояния ума. Позитивные состояния ума видят далеко вперед очень хорошо. И поэтому, если с такими позитивными состояниями ума вы начнете планировать источник заработка в этой жизни, то вам на ум будут приходить просто блестящие идеи.

Иногда люди думают, что если вы духовная личность, то все, что вам нужно, это начитывать мантры, молиться, и больше ничего не делать, но это неверно. И поэтому я бы хотел, чтобы молодые люди с блестящим умом не все шли в монахи, но также интересовались политикой, экономикой, и, используя позитивные состояния ума, создавали экономическую и политическую систему. Это возможно. Что касается использования негативных состояний ума, то в буддизме говорится, что хоть это и очень вредные, глупые состояния ума, но даже

с этими глупыми состояниями тоже можно создать определенную систему. Когда вы используете эти глупые состояния ума и очень долго анализируете, анализируете, то, в конце концов, вы тоже можете создать определенную систему. А позитивные состояния ума обладают невероятным потенциалом, они невероятно мудрые и поэтому, если вы будете их использовать, то совершенно точно сможете создать очень хорошую систему.

Что говорит Его Святейшество Далай-лама? Его Святейшество подчеркивает, что нам в XXI веке необходимо развиваться таким образом, чтобы материальное и духовное развитие шли вместе рука об руку. Это очень важный совет. Я также все время подчеркиваю, что духовная практика не означает, что вы должны уйти в горы. Вам необходимо сохранять связь с обществом и помогать обществу. Если люди пребывают в обществе и при этом понимают ценность любви и сострадания, доброты, то в этом случае они напрямую смогут повлиять на общество. В горах ваши любовь и сострадание особо не окажут влияния на людей, поскольку там вы находитесь в одиночестве. Поэтому Его Святейшество Далай-лама подчеркивает, что люди, которые живут в обществе в окружении большого количества других людей, должны понимать ценность любви и сострадания и использовать позитивные состояния ума. Также я хотел бы обратиться к молодому поколению: используйте свой динамичный ум и постарайтесь с помощью этих позитивных состояний ума создать очень хороший источник дохода. Если в Бурятии вы хорошие экономисты, то я прошу вас, используйте позитивные состояния ума и продумайте, каким образом в Бурятии создать совершенную экономическую систему. Старайтесь понять, как создать правильную экономическую систему, используя позитивные состояния ума, используйте творческую способность, подумайте об этом. Напишите книгу, это будет полезно, а сейчас мы вернемся к теме.

Например, когда ученые исследуют какие-то продукты на тему того, полезны они или вредны, то они исследуют их причину, сущность и функцию. И точно также обстоит дело с нашими негативными состояниями ума. Чтобы исследовать, полезны они или вредны, точно также надо рассмотреть их причину, сущность и функцию. Что касается их причины, то я вам объяснил это уже раньше, причина всех негативных состояний ума – это ошибочное состояние ума. Нет ни одного негативного состояния ума, которое возникло бы на основе какой-то достоверной причины, у всех ошибочная причина. Например, вы можете подумать, что у вас есть очень хорошие основания злиться, но это неверно, у вас нет оснований для гнева. И для зависти также нет никаких причин, это ошибочное состояние ума и очень ненормальное состояние ума. Когда вы завидуете счастью других, вы очень глупые. Потому что этому человеку все время не хватает счастья, а сегодня он немного счастлив, почему же вы не можете это вытерпеть? Если вы по-настоящему хотите завидовать, то завидуйте Будде, потому что Будда по-настоящему обладает безупречным счастьем. Он все время счастлив. Он обладает таким невероятным позитивным состоянием ума, таким огромным внутренним богатством! Каждое его качество просто невероятно. Итак, завидуйте ему и говорите: «Я тоже хочу быть таким же, как Вы». Это хорошая зависть. Завидовать Будде было бы очень хорошей завистью, но вы никогда не завидуете Будде. Вы никогда не говорите: «Я не обладаю очень хорошим состраданием, сострадание Будды гораздо сильнее, а у меня очень много негативных качеств, у меня нет такого хорошего сострадания. Как плохо, у меня мало сострадания и оно слабое, я хочу еще больше сострадания. Я ночью спать не буду, буду развивать сострадание». Так вы не говорите, но это хорошая зависть. А вы что говорите? «Мой сосед машину купил, а у меня машины нет, как плохо, я должен жить лучше, чем он, я тоже хочу машину, у меня тоже должна быть машина», – всю ночь вы не спите и думаете о том, как вы хотите купить машину, и что бы такое сделать, чтобы купить машину. Это глупая зависть. Машина этому человеку счастья не дает. Вам надо говорить: «Как хорошо, что ты купил машину, это наша машина, пусть она никогда не сломается». Но все это быстро ломается. Поэтому, если уж завидовать, то надо завидовать Будде. У него так

много хороших качеств, а у вас этого нет, поэтому говорите так: «Я хочу развивать позитивные качества ума». Это очень хорошо.

Что касается негативной зависти, то вся она безосновательна. Это очень глупый образ мышления и из-за него возникают все возможные нездоровые состояния ума. И так вы становитесь несчастными, и другие люди тоже становятся несчастными. Поэтому, когда у вас возникает зависть, скажите себе: «Ты так глуп в этот момент. Эта зависть пришла по привычке. Они так страдали, а сегодня они чуть-чуть счастливы, почему я не могу терпеть их счастье?» Вы сразу успокоитесь. «Да-да они так много страдали, а сегодня у них чуть-чуть удача, потом опять будут проблемы, пусть они всегда будут счастливы!» – если так думать, то это буддийская практика. Если вы так не думаете, а читаете мантры, ездите в храм, просите там сделать для вас сергим, то это не буддийская практика.

Когда вы видите счастье, удачу других людей, что они машину купили, думайте так: «Они так много работают-работают, а получают в жизни так мало счастья, это сансара. В конце концов, все равно будут страдания». Это двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. В конце концов, что мы имеем? Страдания сансары. До тех пор, пока не устранить корень сансары, все время будут эти страдания. Будут небольшие подъемы, а затем падения. Это на сто процентов, так происходит везде, и нет ни одного объекта, которому можно было бы позавидовать. А что касается белой зависти, то Будда хороший объект для белой зависти. «Я тоже хочу так, как Вы», – это белая зависть, а у черной зависти нет основы. Если вы будете думать таким образом, то это практика. Какое бы негативное состояние ума ни возникло, скажите: «Ты не имеешь основы», и не поддерживайте его. А вы как поступаете? Вы никогда не говорите: «У тебя нет основы», а все время поддерживаете его. Вы все время поддерживаете свои негативные состояния ума и никогда не поддерживаете позитивные состояния ума. Иногда Духовный Наставник что-то скажет вам, вы его слушаете, и у вас появляется позитивная мысль, но поскольку вы ее не поддерживаете, то все забываете.

Но если вам произносят одно слово, которое вам вредит, то вы этого не забываете. Вы говорите, что геше Тинлей сказал это перед лицом большого количества людей, а два года назад сказал еще вот это. А четыре года назад он так косвенно намекнул на что-то, вы думаете таким образом и омрачения становятся больше. Как только что-то касается негативной темы, то сразу же вы поддерживаете эту негативную тему, поэтому ваша негативная память просто феноменальна из-за такого механизма. А если вы будете поддерживать позитивные темы, то у вас появится феноменальная память в области таких позитивных тем.

Поэтому недавно я написал одно изречение: «Когда вам кто-то помогает, глупец не замечает этого, слабый человек иногда вспоминает, а мудрый все время хочет отблагодарить за доброту, а когда вам кто-то вредит, то все полностью наоборот: глупый никогда не прощает и хочет отомстить». Смотрите, когда вам помогают, то глупец этого не замечает, а когда чуть-чуть плохо делают, то глупец этого никогда не забудет. Он хочет реванша, поэтому он не забывает и хочет отомстить. Слабый человек прощает, еле-еле с трудом прощает. Так поступает слабый. А мудрый человек не замечает этого. Если вам кто-то скажет: «Пожалуйста, простите меня, я сказал о вас то-то и то-то (или сделал что-то такое)», – отвечайте так: «О чем идет речь? Я даже этого не заметил». Так скажет мудрый человек. А глупец, если ему скажут: «Извини, я год назад так-то и так-то поступил», он ответит: «Нет, не только это, а три года назад?» Глупый ум все такие вещи держит в памяти. Итак, здесь полностью противоположный механизм того, каким образом глупец и мудрый человек реагируют на помощь со стороны других или когда им кто-то вредит. Поэтому будьте мудрыми, а то хорошее, что другие делают для вас, никогда не забывайте. А плохое, вред, который они причиняют вам, просто не замечайте, это ушло в историю.

Ненормальный человек сказал ненормальные вещи, какая разница? Здесь в сансаре все вы ненормальные. У кого в сансаре нормальный ум? Если ум нормальный, то такой человек уже стал архатом, арьей. Поэтому у всех ненормальный ум. Это как пьяный что-то говорит, зачем думать: «Этот пьяный мне так-то сказал, и я даже спать не могу», – это глупо. Ненормальные люди сами себя делают ненормальными, когда все время вспоминают, думают о том, кто и что им сказал. Все это надо быстро забывать, тогда ваш ум будет спокойным, счастливым. Что называется созданием проблем на пустом месте? Это вы делаете довольно часто. Особенно посмотрите «Дом-2», там люди создают проблемы на пустом месте, а затем плачут и говорят, что не могут больше там оставаться, говорят, что жить не хотят. Там еда есть, дом есть, одежда есть, карманные деньги есть, но все равно они несчастны, почему? Потому что создают проблемы на пустом месте. Так поступают не только они, но и все мы.

В нашей жизни возникает множество разных видов проблем. Например, случаются определенные трагедии, они происходят, и с этим вы ничего поделать не можете. Если вы заболели, то эта проблема возникла в силу определенной конкретной ситуации, и вам нужно принять ее. Но большое количество своих проблем вы создаете себе на пустом месте, это делает ваш ум, глупый образ мышления. Поэтому вы не можете спать, но все эти проблемы вы создали своим глупым умом. Если вы перестанете использовать негативные состояния ума, то и все эти проблемы, которые возникают на пустом месте, также исчезнут. А что касается проблем, которые имеют определенную основу, трагедии, болезни и так далее, то все это можно будет привести на путь духовного развития. Поэтому проблемы для вас будут не трагедией, а очень хорошими возможностями заняться развитием ума. Что касается превращения проблем в развитие ума, то этого вы сможете добиться только с использованием позитивных состояний ума и никак иначе.

Что касается использования негативных состояний ума, то, не говоря уж о такой трансформации, наоборот ваши проблемы будут становиться все больше и больше. Также вам нужно понимать, что каждое ваше негативное состояние ума не имеет никакой основы. Когда бы у вас ни возникло негативное состояние ума, скажите себе: «На сто процентов это какое-то недопонимание, или это то, что возникло из ошибочного состояния ума. Хорошей причины для такого моего негативного состояния ума совершенно нет». И тогда негативное состояние ума сразу же станет слабым. Потому что у него не будет поддержки. Это очень полезно. Если сегодня вы это слушаете и не понимаете, то я нечего не могу поделать. Я толкаю лекарство к вам внутрь, и сейчас у вас внутри, в вашем уме должно что-то меняться. У людей в Бурятии хороший мозг, я слышал, что в нашем мире самый большой вес мозга у бурят. У вас есть очень хороший мозг, большой мозг, но вы его не используете. Вам нужно его использовать, если бы у евреев был такой же, как у вас мозг, они были бы очень счастливы. Я просто шучу. Для меня нет разницы между евреями и бурятами, я просто шучу. Мы все люди и с этой точки зрения между нами нет никакой разницы. Я с вашей точки зрения иногда привожу примеры о евреях, бурятах и так далее, но мы все одинаковые люди, разницы между нами нет. В действительности, если вы настоящий буддийский философ, то для вас нет разницы даже между людьми и животными, и вы на всех смотрите совершенно одинаково, все это живые существа. Это просто живые существа, каждое из которых хочет счастья и не хочет страдать и не знает, как добиться своей цели. Такова реальность.

Арьи не видят вас такими, какими вы себя считаете, например: я красивый, я такой-то и такой-то, они видят вас как просто живое существо. Среди вас я вижу, что вы все буряты, а вы думаете: я уланудинский бурят, я кяхтакинский бурят. Для меня таких различий между вами не существует, это ваша придуманная концепция: «Я такой-то особый бурят». Я не

вижу этого, это ваша концепция, ее создал узкий концептуальный ум. Так же как концепция красоты, вы говорите: «Я такой красивый человек». Это узкий ум. Арья вас видит и жалеют. Арья видит вас как объект сострадания и не видит никакой красоты. Это объект сострадания. Поэтому все ваши концепции: я такой-то, я такой-то, все это фантазии. Немного уменьшите их, так же как концепции: я бурят, я россиянин. Думайте так: «Я живое существо». Это очень полезно. И тогда вы никогда не почувствуете, что вы одиноки. Когда я находился в медитации в горах, вокруг меня не было других людей, но я никогда не чувствовал одиночества. Я живое существо и сколько еще живых существ вокруг меня! Сколько секунд в году? Миллиарды! Так же огромно и количество живых существ. Как я могу быть одинок? Везде есть живые существа, в любую секунду посмотрите, везде есть живые существа. И это очень полезный образ мышления.

Вам необходимо таким образом менять свой образ мышления. Далее, следующий момент, это то, что ваши негативные состояния с точки зрения причины обладают ошибочной причиной, для вас это хорошая новость. В чем она состоит? Негативные состояния ума – это наши враги. И наши враги опираются на очень слабую основу, поэтому для нас это хорошая новость. Если бы наши враги опирались на очень крепкую основу, тогда вам очень трудно было бы устранить их. Они были бы просто непобедимы. И вам бы пришлось просто сдаться и сказать: «Бессмысленно бороться с этими врагами, освобождение недостижимо». Дигнага подчеркивал очень важный момент, что все омрачения возникают из ошибочных состояний ума и их фундамент является непрочным.

И поэтому, когда вы поймете реальность, то все омрачения даже подобные горам, рухнут благодаря пониманию реальности. Вы поймете реальность, и непонимание, фундамент омрачений, исчезнет. И омрачения также уже не смогут оставаться. Наши омрачения – это как ледяной дом в нашем уме. Это очень красивый и очень большой ледяной дом. Зимой он кажется очень прочным. И вы думаете, что его уничтожить невозможно. Но если вы поймете, что он построен из льда, который по природе является водой, и измените температуру в своем уме, то он растает. Чаще всего в нашем уме сохраняется отрицательная температура, потому что мы все время думаем о каких-то негативных темах, из-за негативного мышления у нас в уме не бывает теплой погоды, и поэтому такие ледяные глыбы омрачений очень прочны. А когда вы разожжете огонь мудрости, познающей пустоту, погода начнет меняться. И все подобные ледяному дому омрачения растают и превратятся в воду. Поэтому то, что основа омрачений – это ошибочное состояние ума, для нас это очень хорошая новость. Этого не забывайте.

Далее, следующее – это сущность омрачений. В первую очередь это глупость, второе – это яд. Такова сущность ваших омрачений. И поэтому когда бы ни возникли у человека омрачения, о каком бы человеке мы ни говорили, на сто процентов он становится очень глупым. Иногда мужчины говорят, что женщин понять невозможно, в действительности женщин понять очень просто, это труда не составляет, так же как и мужчин. У мужчин и женщин чуть-чуть разные эмоции, но все равно ум одинаковый. Большой разницы нет. Женщины слишком эмоциональны, много говорят, мужчины чуть-чуть держат эмоции в себе, поэтому обычно думают, что они лучше, чем женщины. Но по-настоящему все у них одинаково, эмоции одни и те же, но мужчины чуть-чуть держат их внутри, все не говорят, поэтому думают, что они не так плохи, а женщины – это кошмар. Но это не так, все одинаковы. С точки зрения ума разницы нет. И у мужчин, и у женщин ум одинаковый. Но когда мужчина или женщина оказываются под контролем омрачений, то становятся совершенно другим человеком, в то время как под влиянием позитивных состояний ума они были совсем другими. То есть это как шизофрения. В настоящий момент мы все шизофреники.

Если мы станем стопроцентными шизофрениками, тогда к нам будет применен такой общеизвестный термин как «шизофреник». Но, тем не менее, нам нужно понимать, что мы все на восемьдесят процентов шизофреники. Если вы стопроцентный шизофреник, то я не смогу вам помочь. Тогда в первую очередь вам нужно будет пойти к доктору, психиатру, чтобы он помог вам стать восьмидесяти процентным шизофреником, а затем я смогу вам помочь. На сто процентов ясно, что мы все являемся шизофрениками на восемьдесят процентов, потому что, как только в уме появляются негативные состояния ума, мы являемся каким-то одним человеком, одной личностью, а как только проявляются позитивные состояния ума, то становимся совершенно другой личностью. Здесь у вас я вижу один аспект ума. Вы добрые, у вас есть вера в Будду, лицо сияет, рогов на голове нет, это такой приятный один человек. Но с шизофреником это долго так не будет, это я знаю. Когда вы возвращаетесь домой, то возникает другая личность. Из головы дым идет, красное лицо, глаза горят, в этот момент вы говорите очень много всего глупого и в вашем уме уже нет философии. Когда вы злитесь, вы не говорите: «В Ламриме сказано, что надо заботиться о других больше, чем о себе». Когда приходят омрачения, ни одного слова из буддийской философии у вас нет. Это шизофрения. Что вам нужно сделать? Вам нужно сделать так, чтобы состояние вашего ума было все менее и менее таким шизофреническим. Чтобы благодаря пониманию философии и применению ее в жизни, вы все время были одной личностью. Такие люди бывают, они каждый день ведут себя как один человек, у них по утрам не бывает плохого настроения. Такой человек всегда одинаково ведет себя, всегда счастлив, спокоен, и это возможно! Если вы поймете, что негативные состояния ума очень опасны, что это яд и породите решимость никогда их не использовать и перестанете их использовать, тогда вы все время будете такой одной личностью.

Даже если придет беда, болезнь, ваш ум останется спокойным. Даже если вы заболите, у вас будет оставаться то же самое состояние ума. И поэтому вам нужно понимать, что негативные состояния ума делают вас очень глупыми. Если вы хотите решить проблему, то, как же вы сможете решить проблему с негативными состояниями ума? Это очень логично. Ум становится очень глупым, если проявляются негативные состояния ума. Проблемы решать надо, и для решения проблем требуется много ума, а тупой ум сделает ваши проблемы еще хуже. В семье у мужа и жены сначала возникает маленькая проблема. Затем они используют негативные состояния ума, и эта их проблема становится все больше и больше, и, в конце концов, они уже не могут жить вместе. Это очень ясный пример.

Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись в своей жизни, всегда используйте только позитивные состояния ума. И также вам нужно понять, что если возникает проблема, и вы начнете кричать из-за этого, эта проблема никуда не денется. Это очень неправильно, когда возникает проблема, кричать: «Он виноват, она виновата», всех ругать – это еще хуже. Проблема уже возникла, вам нужно принять ее, это очень важно. Нужно думать так, что эта проблема возникла по определенной причине, эту причину создал я, поэтому я виноват. Я виноват, никто не виноват. Это я виноват – и сразу ум спокоен. Но если думать: «Он виноват, она виновата, из-за этого у меня проблемы», тогда у ваших проблем конца не будет. Это нездоровый образ мышления. Все время думайте так, не кричите, примите проблему. И как только вы ее примете, она не будет для вас большой. Это очень интересный момент.

Поэтому недавно я написал один совет: «Если вы бежите от своих проблем, то это все равно, что бежать от своей тени, так невозможно будет сбежать от проблем. А если вы принимаете свои проблемы, то это все равно, что погрузиться под воду, если вы находитесь в воде, то дождь страданий вас не побеспокоит». Если вы примите проблемы, то они не будут для вас слишком большими. Это очень ясно, например, если вы принимаете сауну, то в этом случае жар сауны вам не доставляет какого-то дискомфорта, вы наоборот получаете удовольствие.

В Москве я один раз сидел в сауне, в это время зашли два человека и сказали: «Холодно». Я сидел в такой жаре, а они говорят «холодно». Почему? Это жара, но они привыкают, и потом говорят: «Не так жарко, я хочу еще жарче». Им холодно, а мне очень жарко. Я думал, почему так получается? Это потому, что они понимают пользу сауны, постепенно привыкают к жаре, их тело становится сильнее, и тогда они уже хотят, чтобы было еще жарче. Поэтому, когда вы принимаете свою проблему, то она становится маленькой проблемой, и вы скажете: «Еще больше проблем – у меня будет ум еще сильнее, я буду развивать силу ума».

Но это не означает, что вам нужно создавать проблемы, просто, когда проблемы возникают, используйте их для развития ума. Даже если вы не можете превратить их в развитие ума, никогда не бегите от проблем, все время принимайте их. Так, когда у вас появляются негативные состояния ума, они, по сути, не только глупость, но также и яд. Почему? И это доказывается с точки зрения третьего положения о функции негативного состояния ума. У ваших негативных состояний ума есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. Это очень ясно, когда вы начинаете злиться, в первую очередь вы становитесь несчастны, затем сходите с ума и делаете несчастными других людей. Затем перебиваете все стаканы у себя дома. Свой самый лучший мобильный телефон, который вы недавно купили, вы со зла разбиваете. Злой дух не пришел в ваш дом и все перебил, это вы сделали сами. Этот внутренний злой дух сломал ваш новый телефон. Потом утром вы плачете: «Зачем я сломал этот телефон? Хуже меня нет».

В Бурятии нет ни одной истории, что к вам домой пришел злой дух и перебил стаканы и тарелки. Ни одной такой истории нет, настоящий злой дух сидит у вас внутри. Омрачения – это злой дух. Его мы не боимся, его всегда кормим: «Да-да, молодец, надо еще, еще сильнее плохо говорить!» Это ошибка. Этот злой дух находится у вас внутри, и у него только одна функция – вредить вам и вредить другим. Это ваш самый худший враг. Обычно, когда говорят о внешних врагах, говорят, что если люди находятся от вас далеко, то они не очень опасны, а если враги притворяются вашими друзьями и находятся рядом с вами, то они самые опасные. В буддизме говорится, что ваши негативные состояния ума находятся внутри вашего ума, и так они еще опаснее. Они самые опасные. Это самые опасные враги, а вы дали им всю власть, как же вы можете быть счастливы? Это самая большая ошибка, которую вы только могли совершить в этой жизни.

А вы можете подумать, что ваша самая большая ошибка – то, что вы потеряли ключи или кошелек, или потеряли возможность стать успешным, богатым бизнесменом, но это не такая уж большая ошибка. В вашей жизни самая большая ошибка состоит в том, что в царстве вашего ума вы являетесь царем и обладаете всей властью для того, чтобы менять все, что хотите. У вас есть такая власть, которой нет даже у Будды, вы можете изменить систему в своем уме, а Будда не может изменить систему в вашем уме, вот такой силой вы обладаете. Итак, в царстве своего ума вы обладаете невероятной властью, но при этом не используете эту власть. Если вы используете эту власть, то сможете стать счастливыми на период из жизни в жизнь, но вы не используете такую золотую возможность.

Как поступаете вы? Вы все время стараетесь создавать что-то во внешнем мире и все время жалуется, что вам не хватает власти. Вы говорите: «Вот если бы я был мэром города, то сделал бы то-то и то-то. Если бы я обладал властью, то сделал бы так-то и так-то». Но вы обладаете властью в царстве своего ума и что вы сделали? Ничего. Так долго получаете учение, а в царстве вашего ума не произошло никаких изменений. Если в царстве вашего ума нет перемен, то нет результатов практики Дхармы. И поэтому, что вам необходимо сделать? У вас, как у Владимира Путина, в царстве своего ума есть такая власть назначать того, кого вы хотите, на должность премьер-министра, и также вы можете уволить из своего царства любого министра. А теперь посмотрите в царстве своего ума, кто является у вас

премьер-министром? Это ваш эгоизм. Это мысль, что я самый главный. Это называется эгоизмом.

Делать что-то хорошее для себя – это не эгоизм, но когда вы думаете: «Я самый главный, все должно существовать для моего блага», – это эгоизм. Иногда люди думают, что не иметь эгоизма – значит не заботиться о себе. Вам нужно о себе заботиться, это очень важно. Если вы правильно о себе заботитесь, это называется любовью к себе, вы должны любить себя. А эгоизм – это когда вы думаете: «Я самый главный, а другие не имеют значения. Все должны для меня что-то делать, а я ничего никому не должен. Сестра должна мне помогать, брат должен мне помогать, мама-папа должны мне помогать. А я никому не должен». Вот это эгоизм. Это ваш премьер-министр. Когда вы просыпаетесь, у вас появляется мысль: «Я, я самый главный». Глаза большие открываете и думаете: «Я самый главный, сегодня я пойду, все должны меня уважать. Я всегда так делал, и моя карьера удалась, все меня уважают». У вас так много неверных фантазий, из-за которых потом начинаются страдания, и в результате ничего не получается. Потом у вас появляется страх потери, и, в конце концов, начинается депрессия.

Все это из-за эгоизма. Таким образом, это премьер министр. Вам нужно сказать ему: «Все, с этого момента ты не являешься премьер-министром, я увольняю тебя с должности премьер-министра». Издайте такой указ, как Путин. Далее, ваш министр обороны – это гнев. Это очень глупое состояние ума, как же он может защищать вас? Он будет делать вашу ситуацию все хуже и хуже из-за глупости. Далее, ваш министр экономики – это жадность. Из-за такого министра экономики как жадность для вас невозможно обладать настоящим богатством и имуществом. Далее, ваш министр образования – неведение. Министр внутренних дел – это безнравственность. И так, все эти ответственные посты оккупировали ваши омрачения. А теперь, что же вам необходимо сделать? Скажите так: «С этого момента я как президент, как царь в царстве своего ума, издаю указ о том, что все эти негативные состояния ума уволены со своих должностей». Вам нужно быть очень строгими со своими негативными состояниями ума. С другими людьми не будьте строгими, а со своими негативными состояниями ума вам нужно быть очень строгими. Если вы проявите немного мягкости, то они не уйдут.

Есть такой анекдот. У одного человека дома поселилось много тараканов, и он посоветовался с соседом, что же ему сделать, чтобы вывести тараканов. И его сосед посоветовал: «Тебе нужно быть очень строгим с ними, скажи им: уходите отсюда, и при этом не улыбайся». Так он строго сказал всем тараканам: уходите отсюда, и все тараканы дружно пошли. У последнего тараканы были сломаны ноги, он собрал свою посуду, стаканы и, хромя потихоньку, плелся сзади. И хозяин, глядя на этого последнего таракана, немного улыбнулся. Этот таракан сразу же побросал свою посуду и закричал: «Хозяин пошутил, возвращаемся». Это анекдот, но он очень подходит к вашим омрачениям. Если ваши омрачения поймут, что вы несерьезны, то они никогда не уйдут. Поэтому вам нужно быть серьезными с вашими омрачениями. До сих пор я был строг с вами, сказал, что вам необходимо устранить омрачения, выгнать их, и вы также издали такой указ, что все омрачения уволены со своих должностей. Они ушли отсюда и сейчас ждут снаружи. Они говорят друг другом: «Что же теперь произойдет?» И кто-то из них говорит: «Не беспокойтесь, когда геше Тинлей уедет, когда они выйдут из зала, мы подарим им цветы и обратно вернемся на свои места, поэтому не беспокойтесь. Самое главное, нам надо вести себя так, как будто мы ничего не слышали об этом приказе, вести себя так, как будто ничего не происходило».

Итак, завтра утром они сделают то же самое, как будто они ничего не слышали. А вам нужно сказать им: «Я уволил вас с этого ответственного места». Будьте строги с ними, а

своим позитивным состояниям ума скажите: «Почему вы не активны, почему не проявляете инициативу?» Они скажут: «Как же мы можем быть активными, как можем быть сильными, если ты не кормишь нас? Ты все время кормишь негативные состояния ума, а нас никогда не кормишь». Это правда. Поэтому они слабы. Что является питанием? Ваши негативные мысли – это пища для негативных состояний ума, а ваши позитивные мысли – это пища для позитивных состояний ума. Поэтому вам необходимо обладать богатым материалом таких позитивных тем, это будет очень хорошей пищей для позитивных состояний ума. И поэтому каждая тема «Ламрима» – это очень хорошая пища для позитивных состояний ума. Я это говорю вам, исходя из своего опыта, это не просто информация, которую я почерпнул из книг: свои позитивные состояния ума надо кормить, думать позитивно, каждый день понемногу приучать свой ум к позитивным мыслям. Тогда позитивные состояния ума будут становиться все сильнее и сильнее. Это называется медитацией. Медитация необязательно означает, что надо закрыть глаза и так сидеть.

Если вы приучаете свой ум к позитивному образу мышления, если порождаете позитивные мысли, то это называется медитацией. Это медитация. Тибетское слово «медитация» означает приучение, освоение, это не имеет отношения к позе. Даже если вы готовите еду, в это время мыслите позитивно, это тоже медитация. Когда вы моете посуду, думайте так: «Очищаю посуду, очищаю ум, грязь – это не грязь». Очищение – это тоже практика. Тогда вы не будете уставать. Вы же думаете: «Я всегда мою посуду, никто мне не помогает», и разбиваете стакан. Это негативная медитация. Когда дом убираете, думайте: «Грязь – это не грязь, грязь – это омрачение, очищая грязь, очищаю ум». Чистить дом, все вещи содержать в порядке – это как духовная практика. Дома еду готовить, посуду мыть – это тоже практика, если это делать с позитивным умом.

Если вы все время будете мыслить позитивно, то на сто процентов в вашей жизни начнут происходить позитивные события, позитивные вещи. А если вы все время мыслите негативно, то на сто процентов однажды случится что-то тяжелое, негативное в вашей жизни. Это не мои слова, это слова великих мастеров прошлого, поэтому вам нужно быть очень осторожными. Даже если одна негативная мысль закралась в ваш ум, вам нужно быть очень осторожными, потому что из-за нее может произойти что-то очень плохое в вашей жизни. Шантидева говорил: «Когда вам на колени падает ядовитая змея, как вы реагируете? Вы реагируете так, что еще до того, как она вас укусила, вы сбрасываете ее, а негативные состояния ума еще опаснее, чем ядовитая змея. Как только они появляются в вашем уме, сразу же отбросьте их, как вы сбрасываете ядовитую змею». Если вы их отбрасываете, когда они возникают, то это сделать легко, а если они проникают все глубже и глубже, то это сделать будет уже очень трудно. И тогда всю ночь вы будете заниматься негативной медитацией. Из-за этого здоровье вашего тела будет очень плохим, и для здоровья ума это тоже очень опасно. Из-за этого в вашей жизни даже мирские желания не будут осуществляться. Так одно негативное состояние ума вредит здоровью вашего тела и также вредит вашему богатству, имуществу, поэтому никогда не используйте негативные состояния ума.

Итак, это мой совет для вас, а вы применяйте его на практике. Все время, каждое утро издавайте такой указ: «Вас, негативные состояния ума, я увольняю с ответственных должностей». А также все время кормите свои позитивные состояния ума и назначайте их на ответственные должности. Таким образом, у вас в уме свершится революция. И когда будет иметь место такая революция, когда произойдет полное преобразование вашего ума, это будет называться нирваной.

Недавно я написал один совет: «Сансара и нирвана – это две грани одной монеты. Состояние ума, находящееся под контролем омрачений, называется сансарой. Состояние

ума, полностью свободного от болезни омрачений, называется нирваной. Поэтому никогда не ищите счастья снаружи».