

Я очень рад всех вас видеть, жители Санкт-Петербурга, после долгого перерыва. Как обычно, чтобы получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией – сделать свой ум более здоровым. Я со своей стороны развиваю правильную мотивацию и вам со своей стороны очень важно породить правильную мотивацию, с некоторым уровнем понимания того, что в нашей жизни самое главное – это здоровое состояние ума. Мы об этом не заботимся и это наша самая главная, самая большая ошибка. Цель медитации, цель получения буддийской философии в первую очередь состоит в укрощении ума, оздоровлении ума. Тут нет такой необходимости, что за какое-то короткое время, за несколько лет вы добьетесь сразу же безусловно здорового состояния ума. Если ваш ум постепенно, со временем становится немного более здоровым, то ровно настолько покоя вы обретаете в вашей жизни. И не только вы будете счастливы, но также и окружающие вас люди станут счастливее. Все проблемы, которые вам не нравятся, если вы исследуете, то окажется, что все они сводятся к вашему не укрощенному состоянию ума, к больному состоянию ума. Если вы сделаете свой ум немного более здоровым, то и вы станете счастливыми, и другие станут счастливыми.

Почему у нас нездоровое состояние ума? Из-за нездорового образа мышления. Почему у нас нездоровый образ мышления? Из-за того, что у нас очень много материала для нездорового мышления и очень мало здорового материала. Поэтому, когда вы получаете учение по философии, то получаете больше материала для здорового мышления. А когда вы получаете больше богатого материала для здорового образа мышления, то, когда сталкиваетесь далее с каким-то плохим условием, и ваш ум может по старой привычке породить какие-то нездоровые мысли, в этом случае вы сразу же себя останавливаете и говорите: «Не думай таким образом. Нужно мыслить более здоровым образом». И это называется «буддийская практика». Многие думают, что буддийская практика означает закрыть все окна двери, сесть и начать начитывать мантры, – но это не самое главное, это как подготовка. Это подготовка. Настоящая практика – это когда вы, сталкиваясь с каким-то плохим условием, не мыслите в этот момент старым образом, так же как мыслят другие, а порождаете более здоровое мышление. В этом ваша практика. Итак, то учение, которое вы сегодня получите, вам очень важно применять в повседневной жизни и начать немного отличаться от обычных людей.

Вначале я объясню вам, почему у нас очень мало счастья и почему то счастье, которое к нам приходит, быстро исчезает, и почему мы испытываем большое количество страданий. На это существует множество причин. Я объясню сейчас поверхностные причины, то, что вы можете изменить. Одна из причин – мы полагаемся на временные факторы счастья, и это наша стратегическая ошибка. Все свои усилия мы прикладываем к обретению временных факторов счастья, эти временные факторы счастья приносят нам небольшое счастье, но потом исчезают, и у нас возникают трудности. Итак, если ваше счастье зависит от временных факторов, то временные факторы быстро исчезнут. И когда вы с ними расстаетесь, то возникает депрессия, проблемы. В этом наша стратегическая ошибка. Что нам нужно сделать – это изменить наш стратегический образ мышления, и тогда, я точно могу сказать, что ваша жизнь станет другой.

Если вы допустите ошибку со стратегией, то, сколько бы вы ни прикладывали усилий, вы будете твердить: «Почему же я не получаю результата?» И это не только в области развития ума, но также и в мирской сфере. Если вы совершаете ошибку со стратегией, то сколько бы вы ни прикладывали усилий, вы не получаете результата и все время спрашиваете: «Почему я не добиваюсь результата?» А если вы заложите хорошую стратегию, то, когда получите результат, вы скажете: «Я не заслужил такого результата. Почему же он пришел ко мне так быстро?» Благодаря хорошей стратегии без особых усилий вы быстро получаете результат и поэтому говорите, что не заслужили этого результата. Прикладывать слишком много усилий – в этом нет особой необходимости. Очень важно применять искусные действия с правильной стратегией, они дадут быстрый результат. Энтузиазм – это не когда вы себя принуждаете к какому-то делу, энтузиазм – это когда вы с удовольствием беретесь за то или иное дело с мудростью. Это искусное средство. Тогда вы с радостью занимаетесь этим. И тогда вы подумаете: «А как же так сложилось, что я получил результат?»

В буддизме говорится, что если наше счастье зависит от объектов пяти видов чувственного восприятия, то наше счастье будет временным. Объект чувственного восприятия для глаз – это какая-то красивая форма. Если ваш объект счастья – это какая-то красивая форма, то такая форма достаточно быстро исчезнет, и с этого момента у вас начнутся проблемы. Это может быть необязательно внешняя форма, это может быть ваша форма – форма вашего тела. Если вы очень привязаны к этой красивой форме и полностью зависите от этой формы, а эта форма каждый день меняется, то, как только ваша форма становится немного нехорошей, вы уже не хотите дальше жить.

Объект обонятельного сознания – запах. Объект слухового сознания – слух. Объект вкусового сознания – еда. Что касается объектов тактильного сознания, то это какие-то тактильные объекты. В буддизме говорится, что они не плохи, но это временные факторы счастья. И если вы полностью полагаетесь на них, то это стратегическая ошибка. Может быть так, что сегодня они у вас есть, а завтра вы с ними расстанетесь. Поэтому, если все свои усилия вы прикладываете к этим пяти объектам чувственного восприятия, то это стратегическая ошибка. Вы знаете теорию вероятности – если ваше счастье зависит от временных факторов, то ваше счастье в этом случае тоже будет временным – это логично. Вам нужно сделать так, чтобы ваше счастье зависело от более продолжительных факторов. Что представляют собой более продолжительные факторы счастья? Это благие качества вашего ума. Если ваше счастье зависит от благих качеств ума, то, поскольку это качества ума, они всегда будут с вами. Также их продолжительность будет более длительной, и так вы будете счастливыми более продолжительный период времени.

Далее, в буддизме говорится и о вечных факторах счастья. Что это такое? Это самое главное, это ум, полностью свободный от омрачений, – вот что представляют собой вечные факторы счастья. Если вы создадите такой механизм в вашем уме – чтобы ваше счастье зависело от вечного фактора счастья, то в этом случае и ваше счастье тоже будет вечным. И этот вечный фактор счастья – это ум, полностью свободный от омрачений, это пресечение омрачений. Поскольку ваше счастье зависит от пресечения омрачений, поскольку пресечение постоянно, то и ваше счастье тоже будет постоянным. Этот фактор никогда не исчезнет. А что касается Солнца, то, как бы ярко оно ни светило, однажды газ, который горит на Солнце, закончится, и оно погаснет. Свечение Солнца зависит от горения газа и как только газ закончится, то и этот свет тоже исчезнет. Так же и наше счастье, если оно зависит от временных факторов, то, как только эти временные факторы закончатся, наше счастье также исчезнет. Здесь Будда говорит о таком факторе, который является пресечением омрачений. Если ум становится полностью свободным от омрачений, то ему не требуется особая причина, чтобы стать счастливым. В силу устранения беспокоящих факторов покой проявляется в уме автоматически.

Вам необходимо понимать механизм работы нашего ума. Нашему уму не нужно создавать какую-то особую причину, чтобы стать счастливым. Покой присутствует в природе нашего ума. Но в настоящий момент он не проявляется из-за беспокоящих факторов. Поэтому мы не можем во внешнем мире купить какую-то причину, чтобы сделать наш ум спокойным. В магазине Санкт-Петербурга вы можете спросить: «А не продадите ли вы мне такой объект, который позволит моему уму стать спокойным?» Вы такого нигде не купите, это невозможно. Итак, вы не можете найти покой где-то во внешнем мире, покой присутствует в вашем уме по природе, но не проявляется из-за наличия беспокоящих факторов. Какой покой испытывает Будда, точно в таком же объеме покой можем испытывать и мы. Но почему мы его не переживаем? Из-за внутренних беспокоящих факторов. И если посредством получения Дхармы вы сделаете эти внутренние беспокоящие факторы – ваши омрачения немного слабее, то на сто процентов на собственном опыте вы скажете: «Да, я могу испытывать определенный уровень покоя». На собственном опыте вы почувствуете, что такое на самом деле возможно.

Например, если говорить о сигнале сети Wi-Fi, то я его никогда не видел. Но на собственном опыте я знаю, что если подключаю свой телефон или компьютер к сети Wi-Fi, используя специальные пароли, и устанавливаю подключение, то я получаю всю необходимую информацию. Поэтому на собственном опыте я знаю, что сигнал сети Wi-Fi существует. Также я знаю, что бывает сильный сигнал, бывает слабый сигнал, на собственном опыте я знаю о его существовании. Если бы ученые без такого эксперимента постарались бы мне доказать, что есть такой сигнал, то доказать это было бы очень трудно. Точно также, если вы не практикуете и не обретаете определенный опыт, то вам очень трудно будет доказать даже, например, существование будущих жизней, не говоря уже о существовании нирваны. Даже если я буду доказывать вам существование будущей жизни, вы все равно будете думать, что ум – это производное от деятельности мозга, какие-то сигналы мозга. Если я буду с вами дискутировать, то этому не будет конца. Если вы не хотите согласиться, то всегда сможете найти причину, почему это не так.

Если вы сможете применить определенные противоядия и уменьшить внутренние беспокоящие факторы, то на собственном опыте вы сможете прийти к такому выводу, что, возможно, вечные факторы счастья, действительно, существуют, потому что некоторые грубые омрачения у меня ослабли и ровно настолько я обрел покой ума. Не на один день. Каждый день немного уменьшайте омрачения, и сразу ум станет спокойным. Когда так происходит, вы думаете: «А, это не случайно. Это что-то, что я не вижу глазами». Менять себя важнее, чем менять что-то вовне. Раньше, когда вы были несчастливы, вы меняли соседей, дома, телевизоры, телефоны, мужа, жену, но ничего

хорошего в этом не было. И вы понимаете: «Ага, корень моих проблем находится не вовне, корень внутри меня». Количество омрачений немного уменьшаете и сразу становитесь счастливыми. Чуть-чуть довольны и сразу думаете: «Да, да, я не бедный». До этого вы думали: «У меня этого нет, того нет». Потом вы размышляете над философией и становитесь немного более довольными, думаете: «Да, у меня всего достаточно. Самое главное, что я еще живой. Многие молодые люди, мальчишки умерли, а я еще не умер». Если вы так думаете, то сразу ум успокаивается. Если ваш муж или жена скажут вам: «До свидания!» и уйдут, думайте о философии, и ваш ум будет спокойным. Думайте так: «Самый главный спутник жизни – это не муж, не жена. Самый главный спутник жизни – это моя доброта, хорошие качества ума. Они никогда мне не скажут: «До свидания!» Думайте так и вы сразу станете спокойными.

Таким образом, когда вы получаете небольшой опыт в этой области, тогда вы подумаете: «Если я устраню все омрачения из своего ума, то это должно быть просто невероятным счастьем». В Тибете был один вор. Однажды он забрался в один дом, а в Тибете варят такое пиво, которое называется «чанг». Говорится, что тибетский чанг на дне бочки вкуснее, чем на поверхности. Он забрался в этот дом, увидел бочку с чангом, открыл ее, немного зачерпнул с поверхности, потому что не хотел шуметь, отхлебнул, и ему показалось очень вкусно. Он сказал: «Если чанг такой вкусный на поверхности, то на дне он должен быть просто невероятным». Здесь то же самое. Если с помощью философии вы применяете противоядие и немного уменьшаете омрачения в своем уме, то сразу же вы почувствуете результат. И вам не нужно будет ждать результата в следующей жизни. То, о чем я говорю сегодня, примените и боритесь со своими грубыми омрачениями, не позволяйте им возникать. Если вы боретесь со своими омрачениями, то они ослабевают. Но вы с ними не боретесь, а сразу же сдаетесь. Так поступают тусы.

Если к вам подходят пять человек, и вы им сдаетесь, то это не трусость. Но если вы сдаетесь своим омрачениям, тогда вы настоящий трус. Как говорил Шантидева: «Внешний враг, если вы его убьете, то вы убиваете кого-то подобного покойнику». Почему? Потому что, даже если вы его не убьете, внешний враг все равно однажды умрет. Поэтому убивать внешних врагов – это все равно, что убивать покойников. Что касается наших внутренних врагов – омрачений, то вам нужно их видеть, как самых худших врагов. Если сегодня в ходе моей лекции вы придете к убежденности в том, что ваши самые худшие враги – это ваши омрачения, то я буду очень рад, потому что вы придете к самому важному открытию в вашей жизни. В первую очередь очень важно распознать вашего настоящего врага. Многие из вас уже слышали об этом раньше, но когда вы развиваете в этом большую убежденность, то это является реализацией. И вот так, постепенно накапливаются реализации, и они приведут к переменам в вашем уме. Свой неправильный, нездоровый образ мышления постепенно устраняйте, далее развивайте здоровый образ мышления, и это будет реализацией. Такие реализации обретаются тремя способами.

Как говорил Кхедруб Ринпоче: «Не думайте, что буддийская реализация означает, что вы умеете летать в небе или умеете видеть ум других людей. Это не самые главные реализации. А настоящая реализация – это если на одно негативное состояние у вас в уме становится меньше и на одно позитивное состояние больше, это является реализацией». Как это достигается? Посредством развития мудрости. Мудрость очень важна. Почему? Сейчас вам необходимо понять, почему мудрость так важна для уменьшения негативных состояний ума и возвращения позитивных состояний ума. Если вы не понимаете этого механизма, то вы можете думать, что с помощью медитации я могу стать каким-то особенным, сверхъестественным человеком, но вам нужно понимать, что существуют разные виды медитации. Есть разные уровни медитации. Поэтому вам нужно понимать, что само слово «медитация» очень абстрактно.

Например, если вас спросить, как добиться уменьшения негативных состояний ума и возвращения позитивных состояний ума, и вы на это скажете: «Просто медитируйте», то это будет абстрактный ответ. Какой именно медитацией нужно заниматься? Что вы имеете в виду под медитацией? Если вы думаете, что медитировать – значит просто ни о чем не думать, и что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, то это неправильно. Если бы медитация была состоянием бездействия тела, речи и ума, то в этом случае каждую ночь мы бы по восемь часов занимались медитацией. Особенно пьяные люди были бы экспертами в медитации, так как они могут спать двадцать четыре часа в сутки. Много водки пьют, потом двадцать четыре часа спят. Очень глубоко спят. Тело ничего не делает, речь ничего не произносит, ум ничего не думает. Тогда, может быть, они были бы высоко реализованными существами, но здесь есть логическое противоречие. Поэтому вам нужно понимать, что кто бы вам ни сказал, что медитация – это состояние бездействия ваших тела, речи и ума – это полная чепуха.

Что говорил лама Цонкапа о медитации? Он говорил, что медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. А почему нам необходимо приучать себя к позитивному образу мышления? Это должно быть связано с тем, что все наши страдания возникают из-за негативного образа мышления. Если бы все наши проблемы не возникали из-за привычки к негативному образу мышления, тогда приучение нашего ума к позитивному образу мышления особой роли в нашей жизни не играло бы. Итак, если вы исследуете, то обнаружите, что все наши проблемы возникают из-за привычки к негативному образу мышления. Из-за привычки к негативному мышлению возникает гнев, зависть и так далее. Если я скажу вам, что нет оснований для злости, вы скажете: «Я знаю об этом, но не могу себя контролировать». Почему? Потому что у вас очень сильна привычка к такому негативному образу мышления. Поэтому, что нам нужно сделать? Нам нужно устранить привычку к негативному образу мышления, и вместо того чтобы привыкать к негативному образу мышления, наоборот нужно развить привычку к позитивному образу мышления. И тогда на сто процентов день за днем вы будете счастливее и счастливее, и это тоже медитация. Я у себя дома долго в строгой позе не сижу. Вы думаете, что геше Тинлей дома сидит в строгой позе медитации. Нет, я долго так не сижу. Я иногда лежу, иногда телевизор смотрю, но мой ум большую часть времени привыкает к позитивному образу мышления.

Когда по телевизору я вижу, что погибают какие-то животные, я испытываю сострадание. Если я вижу, что один человек вредит другому, то я испытываю сострадание к ним обоим. Вначале я испытывал большее сострадание к жертве и злился на обидчика, злился на человека, который ему вредит. Потом, когда я стал понимать философию немного больше, то стал чувствовать сострадание к ним обоим. Я испытываю сострадание к тому человеку, который испытывает вред и к его жертве – и это благодаря пониманию философии. Потому что я знаю, что тот, кто является жертвой, испытывает временные страдания, а тот, кто причиняет вред, создает невероятные причины своих будущих страданий. Поэтому и тот, и другой являются объектами сострадания. Если вы при просмотре телевизора способны в таких ситуациях испытывать сострадание к ним обоим, то позже, в том случае, если кто-то будет злиться на вас, говорить что-то плохое, вы сможете почувствовать к нему сострадание.

Все могут испытывать сострадание к человеку, который испытывает страдание, но, что касается человека, который вам вредит, то к нему испытать сострадание без философии невозможно. Я не знаю всех философских взглядов, но могу сказать, что благодаря буддийской философии такое возможно. Если такое возможно, и вы добиваетесь того, что даже если о вас говорят плохо или вам вредят, и вы продолжаете испытывать сострадание, то в этом случае ваш ум становится сильным. Это значит, что ваш ум огорчить очень трудно. И благодаря тренировке такое возможно. В настоящее время наш ум очень слаб и некоторые люди несчастны без всяких причин. Утром встал и без причин говорит: «У меня плохое настроение. Всё! Сегодня у меня плохое настроение, ко мне не подходите». Это ненормальное состояние ума. Ваш ум должен быть таким, что даже если вас ругают, вы остаетесь спокойными, просто улыбаетесь, смеетесь в ответ, тогда вы нормальные. А если никто вас не ругает, даже предлагают чай принести, а вы говорите, что у вас плохое настроение, то это, конечно, ненормально. Такому человеку нужно лечиться.

Поэтому то, о чем я говорю, у меня основано на собственном опыте. Я могу сказать, что это возможно. Когда чай появляется, то пропадает сосредоточение. Когда я передаю учение, то это для меня как аналитическая медитация, я усматриваю какие-то интересные связи, а теперь я забыл. Для аналитической медитации нужна хорошая концентрация. Это рассуждение должно быть как цепочка умозаключений, тогда ум меняется. Это называется «аналитическая медитация».

Поэтому я хотел сказать, что для того чтобы ваш ум легко не расстраивался, очень важны знания философии и также тренировка. Итак, тренируйтесь, тренируйтесь и позже вас расстроить будет очень трудно. Вы станете похожи на немецкого вратаря. Кто бы ни бил пенальти: Роналдо, Месси, – вы сможете остановить мяч. И тогда вам невозможно будет забить гол. С тренировкой мастеров Кадампа их расстроить было невозможно, потому что они тренировались таким образом, что с каким бы плохим условием они ни сталкивались, они всегда усматривали какие-то хорошие, позитивные аспекты и использовали их для тренировки ума. Поэтому огорчить их было просто невозможно. А наш ум огорчить очень легко, потому что ум не натренирован. Итак, больше получайте учений, больше приучайте себя к позитивному образу мышления, чтобы в будущем вас расстраивать было очень трудно.

Теперь вернемся к нашей теме. Чтобы укротить свой ум, чтобы сделать свой ум более здоровым, вам нужно развить три вида мудрости. Первая – это мудрость, возникающая на основе слушания учений.

Эта мудрость уменьшит омрачения и позволит взрастить позитивные состояния ума, но она не очень сильная.

Далее вторая мудрость – это мудрость, порождаемая на основе размышлений. Что касается учения, которое я сегодня передаю, то сегодня вы получаете мудрость на основе слушания. И чтобы обрести такую мудрость, вам нужно знать, как правильно слушать учение. Когда я даю учение, – это все равно, что я лью нектар учения в сосуд вашего ума. Если со своей стороны я правильно лью этот нектар мудрости, а вы не расположите чашу вашего ума правильным образом, то вы его не получите. Поэтому, если чаша вашего ума перевернута, то внутрь ничего не попадет. А если она дырявая, то даже если сейчас вы слышите то, о чем я говорю, когда придете домой, окажется, что вы все забыли. Когда вы придете домой, ваши друзья спросят вас: «О чем говорил геше Тинлей?» Вы ответите: «Он говорил о медитации, о мудрости, об укрощении ума, о том, чтобы быть добрым». Это означает дырявый сосуд. А если вы способны объяснить все механизмы, все взаимосвязи, тогда вы не дырявые сосуды. В любой области меня в первую очередь интересует механизм, а что касается всевозможных классификаций, подразделений, это все хорошо, но меня это не так интересует. В первую очередь очень важно понять механизм, и далее, чтобы создать этот механизм, очень важно изучить все необходимые классификации. Деления, подразделения также важны. Я не говорю о том, что всевозможные разделы, подразделы, все это не так важно. Это важно, но вначале намного важнее понять механизм. Для меня также, если вначале я понимаю механизм, то потом мне становятся интересны разделы и подразделы. После понимания механизма вам уже не нужен будет комментарий, вы сами сможете читать текст и сможете понять все сами.

Поэтому, когда вы получаете учение у опытного Духовного Наставника, он передает вам ключ. И далее, когда вы будете читать книги, то вы сможете использовать этот ключ и намного подробнее понять изложенные учения. Тогда, если вы начнете читать «Ламрим», то это будет по-настоящему интересно. Иначе, если с самого начала вы будете изучать множество классификаций: разделы, подразделы, то вы подумаете: «Зачем же мне все это нужно?»

Третье – это грязный сосуд. Если он не дырявый, но загрязненный, то те знания, которые вы в него получите, не станут полезными. Поэтому, когда мы получаем учение, то, что нам нужно сделать, для того чтобы накопить нектар мудрости? Как слушать учение?

Во-первых, важно, чтобы у вас был интерес к Дхарме. Когда у вас есть интерес, то чаша вашего ума не перевернута, а поставлена правильно. Также очень важен некоторый уровень веры. Это также очень важно. Второе, что необходимо для того чтобы заткнуть дыру в чаше вашего ума – слушать учение с хорошей внимательностью. Очень внимательно. Если вы хотите положить деньги на определенный банковский счёт, то когда вам называют номер этого счета, вы слушаете очень внимательно, все записываете, иначе ваши деньги могут уйти на какой-то другой счет. В это время у вас такое сильное внимание, что вы ничего другого не слышите. Также с очень хорошей внимательностью слушайте учение, тогда вы его не забудете. Например, некоторые телефонные номера вы не забываете, хорошо их помните, потому, что считаете их очень важными. Даже если во сне я спрошу у вас: «Какой у вас номер телефона», вы сразу же его произнесете. Я много лет использую один и тот же телефонный номер, но до сих пор его не знаю. Потому что у меня к этому нет интереса, это не так важно. Чем меньше вам звонят, тем меньше вы тратите своего времени. И вы знаете, что если вам кто-то звонит, то они звонят, потому что чего-то от вас хотят. Если бы они звонили о чем-то по-настоящему значимом, то это было бы нормально, но они какие-то второстепенные вещи считают важными и по этой причине вам звонят. Тратят свое время впустую и тратят время друзей. Поэтому мой для вас совет, иногда вам нужно знать, как говорить «нет». Когда ваш друг, даже родственник говорит вам ерунду, скажите ему: «Нет. У меня нет времени». Когда они болеют, когда им нужна настоящая помощь, вы позвоните и скажите: «Я приду». Когда по-настоящему нужно, позвоните и скажите: «Я приду. Раз ты в больнице, я приду», а когда ваши друзья говорят ерунду, скажите: «У меня времени нет. Ты тоже не трать свое время на такую ерунду». Поэтому надо уметь говорить «нет» иногда. Иначе ваша доброта пропадет.

Вам нужно знать, как поступать согласно ситуации. Очень важно быть добрым внутри. Слушайте учение внимательно, это очень важно, и затем, когда вы выходите с лекции, вспоминайте каждое положение, о котором говорил Наставник – и это будет размышлением. Это также медитация. В любой медитации – и в развитии однонаправленного сосредоточения, и в аналитической медитации самое главное – это развитие медитации. И поэтому в буддизме говорится о внимательности к телу, внимательности к речи и внимательности к уму. Таким образом, вы развиваете внимательность. Также будьте внимательны к тому, что вы говорите. Это очень полезно. И в особенности будьте внимательны к вашему уму. Проверяйте, о чем думает ваш ум, тогда вы поймете, что ваш ум

ненормальный. Он не совсем ненормальный, но очень сильно ненормальный. Потому что много ненормальных мыслей возникает, иногда бывает даже стыдно: «Как я могу так думать?» Это не потому, что вы плохой, а потому, что у вас есть привычка. У вас есть такая дурная привычка с прошлых времен, во многих прошлых жизнях у вас сохранился такой нездоровый образ мышления. И его нужно поменять на позитивный образ мышления. И это называется «медитация». Поэтому для медитации необязательно сидеть в особой позе, даже слушание учения – это тоже медитация. Когда вы слушаете учение, вы приучаете себя к позитивному образу мышления. Когда вы обдумываете полученное учение – это тоже медитация.

В тибетских монастырях, когда проводятся диспуты, когда дискутируют геше, может быть, только один-два монаха дискутируют для того, чтобы победить в диспуте, чтобы их противник проиграл. Я не могу сказать один или два, в наше время таких монахов становится все больше и больше. В ходе диспута они используют анализ, углубляются в тему все дальше и дальше, так, чтобы их ум привыкал к позитивному образу мышления. Однажды один геше после диспута – диспут был на тему теории пустоты – возвращался к себе в комнату. Он подошел к двери и попытался вставить ключ. И когда он начал открывать замок, в этот момент он начал анализировать темы по теории пустоты: какие аргументы высказывал его друг, какие контраргументы были с его стороны, – он начал это анализировать. И так углубился в анализ, что когда закончил размышлять, то оказалось, что уже настало утро. Это была медитация. Поэтому я думаю: «О, в монастыре Сера, в монастыре Дрепунг, когда монахи дискутируют, это не медитация». Когда вы ведете диспут, то само по себе это является медитацией.

Некоторые молодые монахи, в самом начале, когда начинают вести диспуты, сильно злятся. Те, кто приходят из Тибета, эти молодые монахи из-за китайского влияния с таким очень диким умом, быстро начинают злиться. В ходе диспута они начинают ругать своего противника: «Ты – глупец! Ты ничего не понимаешь». Злятся, но затем, спустя какое-то время, полностью перестают злиться. Вот таких монахов я видел. Вначале сразу лицо красным становилось, потом диспутами занимались, потом я через два-три года смотрю на них, они смеются. Но раньше, когда я их видел, у них лица были красными. Через два-три года диспутов им говорят: «Ты всё еще ничего не понимаешь». Они отвечают: «Да, да» и смеются. Раньше они говорили: «Я всё понимаю!» А потом говорят: «Да, да. Я не понимаю». Потому что они стали понимать учение очень глубоко и еще не все поняли. Я с ними разговаривал, у них мой уровень понимания.

Поэтому, если у кого-то вспыльчивый характер, если человек гневливый, то благодаря диспутам вы можете прийти к менее гневливому состоянию. А если диспуты ведут высокомерные люди, то ваше высокомерие будет разрушено, это очень хорошо. Потому что знания невероятно обширные, вы не можете понимать совершенно все, поэтому всегда будут возникать какие-то трудности с ответом. Когда трудно ответить, вашему эго это не понравится, высокомерие уменьшится, потом эго станет меньше, – как это хорошо! Поэтому, благодаря диспутам я своими глазами вижу, что если человек гневливый, то гнева становится меньше, у высокомерных становится меньше высокомерие. Но так происходит не у всех, а у тех, кто правильно дискутирует, те достигают такого результата, а если человек дискутирует неправильно, то он не добивается результата.

Второе – чтобы не забывать учение, очень важна внимательность. Чтобы устранить изъян дырявого сосуда, очень важна внимательность. Затем постепенно вы придете к тому, что ваша память станет просто феноменальной. Во времена Будды существовало множество монахов с абсолютной, феноменальной памятью. Это возможно благодаря тренировке. Стоит вам только что-то услышать, и вы это уже не забудете. Настоящая тренировка – это когда вы слушаете учение с очень хорошей внимательностью, тогда вы его уже так легко не забудете. И это совершенно необходимо, потому что, когда вы развиваете шаматху, то в это время очень важна внимательность. Итак, тренируйтесь, начиная прямо с этого момента. Когда вы слушаете учение, то не смотрите по сторонам, ничего не слушайте, только учение. Не думайте также о чем-то постороннем, – что происходит у вас дома и чем вам заняться завтра. «Что мне нужно сделать завтра?» – вот таких мыслей во время учения вообще не надо допускать. Это ментальное отвлечение. Например, я тоже, когда слушаю учение Далай-ламы, то не вижу, что находится вокруг меня, – только Далай-ламу. Необязательно сидеть близко к Далай-ламе. Что бы ни говорил Его Святейшество, я слушаю это однонаправленно – это очень полезно. Это как медитация. Тогда время пролетает очень быстро. Если вы слушаете учение с очень хорошей интенсивной внимательностью, то вам покажется, что два часа пролетели как десять минут. Также, когда вы будете медитировать с такой очень сильной интенсивностью внимательности, то и два часа сессии у вас будут пролетать как десять минут. Поэтому внимательность является одним из очень важных факторов и для получения учения, и для размышления, и для медитации.

Когда Будда объяснял тридцать семь аспектов просветления, он очень большой упор делал на четырех видах внимательности. Поэтому внимательность – это очень важный фактор, благодаря нему вы добьетесь всех более высоких качеств. Итак, сегодня вы должны понять, что внимательность является чем-то очень важным в вашей жизни. Затем постепенно вы научитесь контролировать свой ум с помощью внимательности. А без внимательности вы не сможете контролировать свой ум.

Другая причина, по которой мы имеем массу проблем, состоит в том, что мы не можем контролировать свой ум. И вместо контроля над собственным умом мы пытаемся взять под контроль других – и это наша ошибка. Муж старается контролировать жену. Жена старается контролировать мужа. В такой семье нет гармонии. Одна сторона хочет контролировать другую сторону, другая сторона хочет контролировать первую. В такой ситуации гармонии не будет. Всегда будут проблемы. Так же и в религии, одна религия хочет контролировать другую, другая религия хочет контролировать первую и из-за имени религии получается конфликт. Это ошибка. Проблемы в нашем мире, проблемы в нашей семье возникают из-за того, что вместо стараний взять под контроль свой ум, мы наоборот пытаемся контролировать других людей. Итак, скажите: «Сегодня я понял очень важный момент, что вместо контроля над собой, я пытаюсь контролировать других, и это моя дебютная ошибка. С этого момента я больше не буду ее допускать». Я тоже, когда слушаю учение, потом решаю, что я это понял, и раз я это понял, то я не буду стараться контролировать других. Я всегда буду стараться контролировать сам себя. Далее я соблюдаю это, придерживаюсь этого и достигаю прогресса. И это является практикой. Заложите хорошую стратегию. В моем случае я часто думаю о том, что не заслуживаю того или иного прогресса, но прогресс происходит, благодаря хорошей стратегии. Когда есть хорошая стратегия, то прогресс день и ночь идет сам по себе. Потом вы думаете: «Я такой ленивый, я не заслуживаю такого прогресса». Вы получаете результат, потому что создали правильную стратегию. Поэтому, мой для вас совет – у вас не должно быть ни малейшего интереса к тому, чтобы контролировать других. Даже если вы их контролируете, что это вам дает?

В случае с Гитлером, когда он приезжал, все вставали и кричали: «Хайль, Гитлер!» Какая польза от этого? Если вы во имя Андрея будете кричать: «Хайль, Андрей!» – мне будет стыдно. Или вы будете кричать: «Хайль, геше Тинлей!» Я скажу: «Зачем вы это делаете? Мне это, вообще, неинтересно». Если, например, я скажу вам встать, и вы встанете, скажу сесть, и вы сядете, то, что я обрету от этого? Только ненормальный человек будет рад тому, что, когда он говорит: «Встать!» – все встанут. Нормальный человек, если скажет: «Встать» и вы встанете, он спросит: «Почему вы своей головой не думаете?» Нормальные люди от этого несчастливы. Нормальные люди, когда у них ум не находится в негативном состоянии, думают: «О, я счастлив!» Когда мой ум слушается меня, я его контролирую, когда негативные мысли приходят, я ему говорю: «Не думай негативно», он отвечает: «Хорошо, не буду». Я говорю: «Думай позитивно», он думает. Я рад, потому что счастлив. Итак, у вас должен быть такой контроль, что, когда вы своему уму говорите: «Не думай об этом», он, действительно, перестает думать, – это настоящий контроль. Благодаря медитации, благодаря получению учения, я могу сказать, что добился определенного контроля над умом, и если я не хочу, чтобы мой ум думал о тех или иных темах, я могу его остановить. Если какой-то объект может у меня вызвать гнев или зависть, я говорю себе: «Стоп, я не буду об этом думать. «Об этом не думай. У тебя есть привычка с прошлой жизни», – и он не думает. Ум спокойный, гнева нет, зависти нет. Когда нет гнева и зависти, какое это счастье! Ну, а в вашем случае, даже если вы говорите себе: «Не думай об этом», вам приходится об этом думать, потому что у вас нет контроля. Некоторые люди всю ночь проводят в интернете, и это очень плохой контроль над умом. Здоровье тела плохое, завтра утром на работу не может встать, потому, что контроля ума нет. Ум вообще бесконтрольный, бардак, внутри бардак.

А теперь, как вам добиться такого контроля? Извне он не придет. Вам необходимо его создать с помощью внимательности. Я могу сказать из собственного опыта, что, чем сильнее вы разовьете внимательность, тем более мощный контроль над своим умом вы обретете. Тогда ваше счастье будет в ваших руках. Вы обретете определенный результат, добьетесь определенного развития, и затем вы начнете меня все больше и больше просить: «Геше Ла, пожалуйста, передайте такое-то учение и такое-то учение». Даже если я буду отвечать, что я этого не знаю, вы все равно будете настаивать: «Пожалуйста, передайте это учение», потому что у вас будет опыт. И это очень важно. Если у вас нет никакого опыта, вы просто накапливаете информацию, то в этом случае, вы не понимаете тонкого учения. Тогда вы все время ждете каких-то новых тем, того, о чем раньше вы не слышали. И это ваша большая ошибка. Человеку, который болеет, будет интересно лекарство, которое ему подходит. Он не будет говорить: «А, это лекарство я раньше уже принимал. А это красное лекарство

я еще не принимал. Дайте мне это красное лекарство». Голова ненормальная. Необходимо принимать то лекарство, которое вам подходит, а не думать: «А, вот это красное лекарство я еще не пробовал, сейчас хотел бы попробовать его». Это ошибка.

Чистый сосуд – это то, что возникает благодаря правильной мотивации. Итак, с сильными чувствами любви и сострадания, для того чтобы укротить свой ум, чтобы сделать его здоровым, вы получаете учение. И в этом случае ваша чаша ума будет чистой без всякой мирской мотивации. Если с этого момента вы используете это учение, которое я передал вам, – о том, каким образом правильно слушать учение, то в этом случае и те наставления, которые вы получите завтра, послезавтра, через два дня, для вас будут как золото и бриллианты. В каждой области вам важно знать, как действовать правильно. Если говорить о слушании учения, то также важно знать, как правильно слушать учение. В отношении медитации важно знать, как правильно медитировать. С точки зрения бизнеса также важно знать, как правильно заниматься бизнесом. Иначе, вместо того чтобы получить прибыль, вы рискуете потерять весь капитал.

Вернемся к нашей теме. Это было общее учение. В прошлый раз я давал учение по троичной тренировке. Она предназначена для укрощения ума. И я рассказывал вам историю, которая произошла во времена Будды. Когда Будда набрал популярность в Индии, одна группа брахманов начала сильно завидовать Будде и обратилась к царю с просьбой, чтобы тот сделал что-то такое, чтобы запретить Будде пребывать в их царстве. Царь спросил у них: «На каком основании мы можем запретить ему находиться здесь?» Эти брахманы сказали, что нужно устроить диспут между Буддой и одним брахманом – высоким ученым, который очень хорошо проводит диспуты. Будда совершенно точно проиграет этот диспут, и нужно также поставить условие – проигравшему запрещается находиться в этом царстве. Пришел Будда, царь сидел на своем троне, и на этих условиях начался диспут. В ходе этого диспута главным было следующее – Будда сказал брахману: «У меня к вам есть один вопрос». Тот сказал: «Что вы хотите спросить?» Будда спросил: «Что самое главное в религии?» И поскольку это диспут, то этому брахману нужно было отвечать очень осторожно. Если бы он сказал, что самое главное в религии – это молитва, то здесь были бы противоречия. Если сказать, что ритуалы будут самым главным в религии, то тоже будут противоречия. Итак, ему нужно было найти что-то такое, на что не возникало бы никаких противоречий. Он думал об этом, думал и пришел к выводу, что если скажет, что это чистота ума, то противоречий не будет. И он сказал, что в религии самое главное – это чистый ум. Это был правильный ответ. В буддизме главное – это чистота ума, в христианстве главное – это чистота ума, в индуизме главное – чистота ума, и в исламе самое важное – чистота ума. Как вы молитесь, не имеет значения, как вы молитесь, креститесь, или складываете ладони, – все это вторично. Самое главное – это чистота ума, так вы устраняете все границы.

Кто бы ни достигал чистого состояния ума, этого можно добиться и в христианстве или в исламе, или в буддизме. Здесь можно сказать, что сама суть почти одинакова. Но существует ли полный метод такого достижения – это большой вопрос. Есть ли в буддизме полный метод того, как сделать свой ум чистым – есть такой вопрос. Есть ли такой метод в индуизме или в других религиях? На это я не могу ответить, но могу сказать, что в буддизме такой метод существует.

Итак, когда брахман сказал, что главное – это чистота ума, далее Будда задал второй вопрос: «Как мы можем обрести такое чистое состояние ума? Вы знаете об этом? Знаете ли вы метод, с помощью которого можно достичь совершенно чистого состояния ума?» На это брахман сказал: «Я не знаю». Сейчас по телевизору ведутся диспуты с участием Жириновского и других политиков. Но это не диспут, там просто люди кричат друг на друга, и кто кричит громче, тот и побеждает. Если вы не знаете, то вам нужно говорить: «Я не знаю», как в этом случае брахман сказал: «Я не знаю, как обрести это чистое состояние ума». Далее он задал Будде вопрос. Когда говорят: «Не знаю», – всё, дискуссия закончена. Далее он начал диспут со своей стороны и спросил у Будды: «А вы знаете, как обрести совершенно чистое состояние ума? Вы знаете метод?» И Будда сказал: «Да, я знаю. И не только теоретически. Я применил его на практике и на собственном опыте достиг такого состояния ума». Тогда брахман встал и сказал: «Пожалуйста, расскажите мне, что это за метод, с помощью которого можно укротить свой ум, сделать его совершенно чистым». И Будда ответил, что этого можно достичь с помощью троичной тренировки: тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. И когда Будда немножко объяснил механизм, поскольку брахман – это мастер логики, то он все понял очень точно. Когда есть логика, хитрость не работает. Если где-то закралась какая-то ошибка, то мастер логики сразу же найдет противоречие. И тогда он склонился перед Буддой и сказал: «Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником».



Далее диспут был закончен, и после этого царь и все собравшиеся брахманы начали ругать этого ученого и говорили: «Ты нас опозорил». Царь сказал: «Я тебя накажу». Тот ответил: «Я не пожалую, если вы меня накажете, потому что благодаря такому диспуту я встретил святого человека, обладающего невероятными знаниями и невероятной чистотой ума, поэтому я не жалею». Сакья Пандита говорил: «Если вы не ударите в барабан, то и не узнаете, как он звучит. Но если вы ударите в него, то поймете, насколько он хорош». И таким же образом, если вы не обратитесь к человеку с вопросом, то не поймете, насколько хорошими знаниями он обладает, насколько глубоки его знания. Ну, а когда вы задаете вопросы, проводите диспуты, то можете прийти к тому, что у этого человека просто невероятное знание. Некоторые говорят достаточно красиво, но если вы начнете диспут, то сразу же поймете, что они как такой барабан, который выглядит красиво, но при ударе в него только шумит, хорошего звука не издает.

Вы все изучали логику. Нет более точной логики, чем в математике. Если вы знаете математику, то у вас очень хороша логика. Если вы объедините логику математики с буддийской логикой, тогда она станет просто невероятной. Я тоже с самого начала не учился в монастыре. Сначала я пошел в школу. Вначале я изучал общие науки, изучал математику, и эти знания по математике далее для меня стали очень полезны в изучении буддийской философии. Но, что касается множества уравнений, то в некоторых случаях они передавались нам просто, чтобы создавать трудности. Чтобы мучить нас. Обычно мне математика очень нравилась, но были иные случаи. Однажды, я спросил у своего учителя: «Чем полезны эти уравнения, которым вы нас обучаете, в повседневной жизни? Что это нам даст?» Он разозлился в ответ на это и сказал мне: «Если ты хочешь сдать экзамен, то изучай это». Но это недостаточное основание для обучения. Я учился не для того чтобы просто сдать экзамены, а для того чтобы улучшить свои знания, чтобы применять их в повседневной жизни и становиться более хорошим человеком. Это очень важно. Учитель должен давать знания своим ученикам не только ради экзамена. Если только ради экзамена, то экзамен сдал и все забыл.

У вас очень много хороших знаний в математике, в науке, но вы не используете это в повседневной жизни. Например, если бы вы использовали хотя бы некоторые из этих знаний, то, когда вы идете за покупками в супермаркет или в торговый центр, то ваши глаза не становились бы большими. Например, одно небольшое знание, что цвета не существует со стороны объекта. Что это просто свет, который падает на субстанцию и далее отражается. Если бы вы это знали, тогда красивый цвет или нет – разницы нет. Это просто субстанция, отражающая свет. Если нет света, тогда со стороны самого объекта цвета также не будет. Тогда, если я спрошу у вас: «Хотите ли вы купить радугу?» – вы скажете: «Нет, нет, мне не нужна радуга». Насчет радуги вы знаете намного лучше, что это настоящая иллюзия. Если я спрошу вас: «Хотите ли вы купить радугу?» – вы скажете: «Нет, нет». Тогда я скажу: «Хорошо, тогда забирайте бесплатно». Вы скажете: «Нет, мне все равно не нужно». Но если рядом с радугой стоит дом, и я спрошу вас: «Хотите ли вы получить его?» – вы скажете: «О, дом я по-настоящему хотел бы занять». Но на самом деле нет особой разницы между радугой и этим домом. Некоторая разница есть, но если вы углубляетесь все дальше и дальше, то обнаружите, что и то, и другое подобно иллюзии. Те йогины, которые это понимают, не привязываются ни к каким внешним объектам. Если вы будете использовать свои научные знания, то вы также скажете в случае цвета, что этот цвет подобен радуге, возникает из-за света. Радуга появляется во время дождя. Дождь останавливается, радуга исчезает. Поэтому кажется, что эта радуга такая более длительная, но на самом деле они одинаковы. Радуга есть, потом дождь через пять минут закончится, и радуга исчезнет. Эти объекты, которые вы купили, – они тоже как радуга, но они существуют дольше: один год, два года, поэтому вы думаете: «О, какие эти объекты красивые», а по-настоящему они тоже такие непостоянные. Если нет света, то нет и радуги. И эти объекты тоже непостоянны, как радуга.

Свет падает на какую-то субстанцию, которая отражает свет, скажем, синего цвета и вы говорите: «Там есть синий цвет», но он там существует так же как радуга. Синяя радуга, желтая радуга. Итак, если у вас есть хорошее знание науки, тогда в торговом центре вы не отдадите последние свои деньги на то, чтобы купить какой-то красивый объект. Даже если вам дают радугу, то вы говорите: «Ладно, спасибо». Итак, используйте научные знания, затем, постепенно вы сможете использовать и буддийские знания, и самое главное, чтобы они приводили к тому, чтобы ваш гнев уменьшался, чтобы уменьшалась ваша привязанность.

Математика – это расчет. То, что мы изучали в математике, это были какие-то уравнения, но настоящая математика – это расчет. Когда я разговаривал с одним профессиональным математиком, он мне сказал, что математика – это все, что мы рассчитываем в нашем уме. Если мы вредим другим, думая тем самым, что себе не навредим, то это ошибочная математика – это тоже расчет. Если мы понимаем, что причиняя вред другим, мы также вредим и самим себе, то это правильная математика. Если помогаем другим, то также помогаем себе – это правильная математика. Если по этой теме вы

получаете учение снова и снова, то, в конце концов, придете к выводу, что это действительно, правда. На сто процентов верен тот факт, что если я причиняю вред другим, то я косвенно причиняю вред сам себе. Почему? В силу закона кармы. Если вы правильно понимаете закон кармы, то ваша математика становится глубже.

Мирская математика основана на законах, не на законе кармы, но на других законах. Ученые говорят о множестве разных законов, которые создали люди, и других законах. Например, для заработка денег, для того чтобы подсчитывать деньги, используется математика, но это очень примитивный способ использования математики. То, что бы я хотел – это чтобы вы использовали ваши знания математики для развития своего ума, и тогда у вас будет ум с блестящими способностями. Я считаю, что было бы очень полезно объединить буддийскую философию и современное образование для развития ума.

Что касается троичной тренировки, то первая – это тренировка нравственности, о ней я вам рассказывал в прошлый раз. В тренировке нравственности самое главное – это не использовать негативные состояния ума, всегда использовать только позитивные состояния ума. Это если говорить вкратце, что такое тренировка нравственности. С ясным пониманием того, что собой представляют причина, сущность и функции негативных состояний ума и решимостью никогда их не использовать. Каждый день думайте о том, что причина негативных состояний ума – это ошибочные состояния ума. Их сущность – это яд и глупость. Когда у вас в уме появляются омрачения, вы становитесь более глупыми, потому что по сути – это глупые состояния ума. Кто бы ни развил какое-то сильное омрачение, даже если это профессор, он все равно глупый. Если меньше негативных состояний ума и больше позитивных состояний ума, то даже если это бабушка и она не ходила в школу, она – мудрая. Когда такие люди разговаривают, вы можете увидеть, что между ними есть очень большая разница. Моя мама никогда не училась в школе, но она давала мне такие советы, которые наш профессор не мог дать. Поэтому я сейчас подумал о таком примере.

Тот, у кого в уме меньше омрачений и больше доброты, становится умным. Это по-настоящему умные люди. Даже если они дают очень простой совет, этот совет очень глубокий. Этот профессор говорит что-то сложно, но там ничего сущностного нет. В конце думаешь: «Что он этим хотел сказать? Что в этом полезного?» Он сам говорит: «Я не знаю». Потом у него в голове всё перепутано и в нашей голове всё перепутано. Иногда в современном образовании бывает так, что люди запутывают друг друга. Те, кто книги создают, они сами ответа не знают, что-то пишут, пишут. Поэтому негативные состояния ума очень глупы. Негативные состояния ума, которые вы используете каждый день, очень опасны. Они, во-первых, причиняют вред вам и далее также вредят другим. Если вы питаетесь ядовитыми плодами, то, как же в будущем вы можете ждать хорошего здоровья? Это закон природы. И таким же образом, если вы продолжаете использовать негативные состояния ума, которые подобны плодам, то, как вы можете ждать хорошего будущего – это невозможно. Не ждите, что в будущем кто-то совершит какое-то чудо, и ваше будущее станет хорошим, – это завышенные ожидания, мечты. Поэтому, если вы не хотите, чтобы ваше будущее было ужасным, никогда не используйте негативных состояний ума – это мой совет для вас.

Никого не бойтесь, бойтесь только своих негативных состояний ума. Если сегодня вы обретете в этом убежденность – это реализация. Когда вы боитесь ваших негативных состояний ума, вы уже стали немного мудрее. До этого вы использовали негативные состояния ума как своих друзей. Потом я сказал вам: «Ваш друг – это опасный человек». Когда вы это поняли, вы уже не хотите с ним дружить, и когда видите его, то боитесь. Потом вы держите дистанцию с ним. И вот точно так же нам нужно бояться своих негативных состояний ума. Итак, мой для вас совет – никого не бойтесь, не бойтесь своего будущего, а бойтесь только своих негативных состояний ума. Не бойтесь, что вас оставит ваш муж или вас бросит жена, или у вас развалится бизнес. Все является результатом кармы. Не бойтесь этого. Ваша боязнь ничего не изменит. Возможно, что они скажут вам: «До свидания!» Но это не имеет значения. Если они не скажут вам: «До свидания!» – это тоже не имеет значения. Если муж сказал: «До свидания!» – вы должны подумать: «О, как хорошо! Я желаю счастья вам». А если они не говорят: «До свидания», – тоже хорошо. Тогда вы хороший шахматист.

Шахматист создает такую стратегию, что, какой бы ход ни сделал его противник, для него это не кошмар. Тогда это хороший шахматист. Также и нам нужно создать такую стратегию, что бы в нашей жизни ни произошло, даже если случится смерть – это не кошмар. Смерть – это начало новой жизни. Еще будет новое тело. Если у вас больше позитивных состояний ума и меньше негативных, то смерть для вас – это как возвращение в родительский дом. Поэтому смерти бояться не надо. Мой совет вам – бойтесь только негативных состояний ума. Никогда с ними не дружите, потому их функция только в том, чтобы вредить вам и вредить другим, и нет у них никакой хорошей функции. Сегодня я сделал на этом упор, чтобы вы практиковали согласно этому. Не просто для информации,

а для практики вам нужно слушать об этом снова и снова, чтобы вы поняли все разные аспекты. Если бы я просто рассказывал историю, то вы бы сказали: «Ну, это я уже слышал, теперь нужна новая история».

В моем случае, когда Его Святейшество Далай-лама дает учение даже, скажем, по теме «Драгоценная человеческая жизнь», я понимаю, что это предназначено для моей практики, и я не думаю, что знаю учение по драгоценной человеческой жизни. Я читал много книг, но когда Далай-лама дает учение, я понимаю очень много аспектов: «Этого я не знал. Этому аспекта я не знал раньше», и потом мое понимание становится глубже. Потом у меня внутри такое счастье: «Да, это правда. Как человек, если я несчастлив сейчас, когда я буду счастлив? Сейчас я понимаю, что у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Это просто золотое время. Я очень счастлив». Также это относится и к вам.

Далее, ваши позитивные состояния ума. Их причина – это достоверные состояния ума. Их сущность – это лекарство и мудрость. Функции – только делать счастливыми вас и делать счастливыми других. Тогда, если у вас есть здравомыслие, почему же вы не используете позитивные состояния ума? С позитивными состояниями ума вы сразу же становитесь счастливыми, мне не нужно это вам доказывать, вы сами это увидите. С негативными состояниями ума, как только вы начинаете злиться, сразу же пропадает покой вашего ума, мне не нужно это вам доказывать.

В наши дни и ученые также говорят, что эмоции влияют на клетки нашего организма. Если у нас сильна эмоция гнева, то разрушается наш иммунитет. И мне не нужно для этого изучать науку, я легко могу это увидеть по лицам людей. Человек, который злится, становится красным, из головы дым идет, глаза красные, вообще ненормальным становится. Это я глазами вижу. Я сам становлюсь ненормальным, когда приходят негативные эмоции. И на собственном опыте, и по ошибкам людей вы можете видеть это очень ясно. Поэтому нам не нужно полагаться на какого-то врача, чтобы он нам сказал что-то подобное, мы сами являемся врачами. Сами ученые так говорят. Мы сами себе тоже ученые. Некоторые люди думают: «О, они – ученые, то, что они говорят – правда». Мы сами себе ученые. Не во всех областях, но в некоторых областях мы тоже являемся учеными. Нет такого ученого, который был бы ученым во всех областях, но он может быть профессионалом только в какой-то одной сфере. Поэтому не нужно думать, что ученый – это какой-то великий человек. Поэтому, на основе этого понимания, что вам необходимо сделать? Это с сегодняшнего дня использовать только позитивные состояния ума и никогда не использовать негативные состояния ума. И никогда не сдавайтесь. Это нелегко. Никогда не сдавайтесь, однонаправленно старайтесь снова и снова, и вы сможете изменить свою жизнь. Если вы хотите уменьшить вес и тренер дает вам какое-то определенное упражнение, то, если вы постоянно тренируетесь, каждый день его используете, спустя сорок пять дней вы точно сможете добиться результата. Вы видите, что тело стало другим. И точно также то, что я сказал сегодня, если вы, будете каждый день делать, и через сорок пять дней ваш ум не станет немного другим, тогда я говорю чепуху. Но если вы постараетесь, попробуете это, то невозможно, чтобы ваш ум не изменился. Эта практика нравственности – фундамент для медитации.

Те люди, которые не добились определенного уровня нормального ума на основе практики нравственности, если сразу же приступят к медитации, то могут сойти там с ума. Медитация некоторых людей приводит к высоким реализациям, а других делает ненормальными. Не потому что медитация неправильная, а это происходит потому, что если человек имеет хороший фундамент и медитация ему подходит, тогда он достигает высоких реализаций. А если у человека нет фундамента, то медитация ему не подходит, тогда она вредит. Не потому что медитация плохая, а потому что он принимает лекарство в неправильное время. В аптеке есть много разных лекарств. Лекарства не плохие, но если вы примите высокую дозу лекарства, которое вам не подходит, вы сами будете виноваты.

Теперь, пожалуйста, пообещайте мне, что будете это практиковать. И тогда я с радостью буду приезжать, передавать новые учения, а если вы не практикуете, тогда для меня нет смысла приезжать сюда снова. Если у вас появляется нравственность, этика, то я могу сказать, что день за днем вы будете становиться все счастливее и счастливее. Это в ваших руках, будьте сильными. Никогда не склоняйтесь перед негативными эмоциями. Иначе вы – неудачник. Неудачник – это не тот, кто потерял работу и тому подобное, а неудачник – это тот, кто перестал бороться со своими негативными эмоциями, когда вы говорите им: «Хорошо, можете контролировать меня как вам угодно». Тогда вы неудачник. До свидания!