

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 2
21.10.2022
г. Ростов

Для получения драгоценного учения Дхармы в первую очередь, как с моей так же и с вашей стороны, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ. Если с такой мотивации вы будете получать учение, то само получение учения для вас станет медитацией.

Вы можете подумать: что такое медитация? Медитация – это не что-то абстрактное, медитация – это приучение своего ума к позитивному образу мышления. Причина того, что нам необходимо осваивать позитивный образ мышления, состоит в том, что наш ум привык к негативному образу мышления. Из-за этого у нас порождаются негативные мысли, и из-за них наш ум становится несчастным, а также мы делаем других людей несчастными. Для того чтобы изменить поведение нашего ума, очень важна медитация. Как я говорил вам вчера, все наши проблемы возникают из-за нездорового образа мышления, и чтобы заменить этот нездоровый образ мышления на здоровый образ мышления, в первую очередь нам нужно изучать философию. С философией у вас появится богатый материал для позитивных мыслей. Эта философия вам нужна не просто для сдачи экзаменов, вам нужно вспоминать её, осваивать ее снова и снова, и это будет медитация. Есть два способа приучения ума к позитивному образу мышления. Один из них – это с помощью однонаправленного сосредоточения, а другой – с помощью аналитической медитации. Когда вы что-либо анализируете, почему оно так-то и так-то, рассматриваете что-либо с позитивной точки зрения, это также является медитацией.

Мы все занимаемся медитацией, но большинство обывателей выполняют негативную медитацию. Вы можете подумать: «Ну, как же это возможно, ведь у нас нет времени на медитацию». Например, когда вы смотрите телевизор, если к вам подходит Наташа и говорит, что Люба про вас сказала то-то и то-то, вы перестаете смотреть телевизор. Вы полностью сфокусированы, скажем, на Любе, на том, что она год назад сказала про вас то-то и то-то, а ещё два года назад сказала про вас ещё что-то – так вы медитируете. Вы не говорите своим детям: «Не бегайте взад и вперед, не мешайте мне медитировать на гнев». У вас есть такая искусность, что даже дети бегают и кричат, телевизор работает достаточно громко, но всего этого вы не замечаете, не слышите, вы однонаправленно сосредоточены на том, что про вас сказала Люба два года тому назад и достигаете реализации гнева.

Были ли у вас такие ситуации, чтобы вы так размышляли, медитировали на гнев, и чтобы даже бегающие дети вас не отвлекали? Вы профессионалы в области медитации на гнев, а с привязанностью даже еще лучше. Так же бывает и с завистью, иногда вы медитируете на зависть, и не можете нормально спать. Все это медитация, вы знаете, как ею заниматься. Вы знаете, как ею заниматься в негативной области, но если речь заходит о позитивной области, то вы сразу же начинаете жаловаться: то у меня спина болит, то голова болит, или здесь слишком шумно, я не могу сконцентрироваться. Тот талант, который вы используете для негативной медитации, используйте для позитивной медитации, и вам не потребуется какое-то отдельное время для этого, вы сможете медитировать в любой момент. Вы занимаетесь негативной медитацией и не говорите, что у вас нет времени на то, чтобы медитировать. Вы так можете по медитировать в любое время. Иногда вы так интенсивно занимаетесь негативной медитацией, что всю ночь не можете заснуть, а с утра вы встаете с

такими красными глазами, с дымящейся головой. Это из-за неправильной привычки к негативному образу мышления. Таким образом вы мучаете себя и других тоже делаете несчастными. В буддизме говорится, что вам не нужно искать покоя, умиротворения, вам не нужно как-то покупать спокойствие, вам не нужно специально создавать спокойствие ума, оно у вас уже есть. То, что вам необходимо – это устранить все беспокоящие факторы из вашего ума, и вы автоматически окажетесь в состоянии спокойствия.

В нашей жизни мы учимся такому способу обретения счастья, когда находим что-то во внешнем мире, но это детский поиск счастья. Если мы находим какой-либо объект, чтобы сделать себя счастливым – это временный фактор счастья. Как только этот объект с вами расстанется, ваше ментальное спокойствие, умиротворение также исчезнет. Если вы очень сильно привязаны к этому объекту, то после расставания с ним вам будет очень больно. Такой способ поиска счастья очень примитивный, очень низкого уровня. В мире большое количество конфликтов, все стараются доминировать друг над другом. Почему? Потому что думают, что заполучив те или иные объекты, они станут счастливыми. Но все это не делает их счастливыми.

Существует другой уровень поиска счастья, о котором вы не знаете. В настоящий момент наш способ поиска счастья похож на способ собаки, которая ищет кусок мяса и становится счастливой, когда его находит. У нас тот же самый уровень. Но к этому куску мяса также подходят и другие пять собак с разных сторон и каждая готова пожертвовать своей жизнью, чтобы заполучить этот кусок мяса. Это очень похоже на то, как действуют люди в нашем мире и, хотя они являются людьми, более высокого уровня, чем животные, но тем не менее, способ поиска счастья такой же – очень примитивный. Потому что они не знают о другом уровне поиска счастья. Сейчас я говорю не о какой-то бессмыслице и не просто, чтобы вас чем-то заинтересовать, я говорю о реальности. Это истина, которую открыл Будда. Это поиск счастья через потери. Для вас это нечто совершенно новое.

Когда вы были маленькими, не только вы, но также и я, все нам вокруг твердили – наши родители, наши учителя: «Поторопись, не опаздывай, если ты сейчас задержишься, опоздаешь – то, что тебе нужно, получают другие, ты же будешь неудачником». Никто не научил нас тому, как обретать счастье через потери. Когда я изучал буддийскую философию, то обнаружил этот момент, как очень интересный. Я никогда раньше не встречал такого поиска счастья. Но вы можете сказать: «Геше-ла, если поиск счастья осуществляется через потери, то терять что-либо очень легко. Почему же мы не можем быть счастливыми? Ключи от машины потерять очень легко, проиграть в футбольном матче очень легко, или проиграть шахматную партию очень легко. Потерять работу тоже очень легко – просто поругайтесь с начальником, и вы ее потеряете. Как же тогда мы можем обрести счастье через потери?» Когда я говорю эти вещи, у вас в уме должен появляться такой вопрос. Тогда вы уходите глубже. Но я не говорю, что любая потеря для вас полезна. Потому что вот эти вещи, которые мы перечисляли, их потерять очень легко, они не дают никаких преимуществ. Если что-то потерять очень легко, то хорошего результата это тоже не даст.

Если что-то потерять немного труднее, то результат будет лучше. О чем идет речь? Например, потерять свой вес. Потерять свой вес не так легко, как потерять ключи от машины или как потерять работу. Для этого нужно потрудиться, нужно поработать, и не один день. В течение нескольких дней подряд вы прикладываете усилия, в итоге вы теряете вес, и какие обретаете преимущества? Это здоровье своего тела. Поэтому здесь, если возникают некоторые трудности, то результат становится лучше.

Далее следующая потеря, очень трудная, но приводящая к очень хорошему результату. Что это такое? Вы уже начинаете потихоньку оценивать, что же является смыслом. Вы уже начинаете догадываться, размышлять и предполагать, о чем же идет речь. Сложнее всего потерять ваши омрачения. Это главные факторы, беспокоящие ваш ум. Когда вы полностью их теряете, то в вашем уме не остается ни одного беспокоящего фактора, и ваш ум оказывается в состоянии умиротворения. Это называется нирваной. Вы обретаете нирвану посредством полной утраты всех омрачений в вашем уме. Это и есть нирвана.

Это не мое учение, это то учение, которое преподавал Будда. После шести лет медитации в лесу Будда вернулся к себе во дворец, его встретил брат Девадатта и задал вопрос:

– Ты оставил такой красивый дворец, оставил красавицу жену, отправился в лес, провел там шесть лет, медитировал. Что же ты обрел?

Будда ответил:

– Я ничего не приобрёл.

Он спросил:

– Зачем же тогда ты уходил?

Будда ответил:

– Я многое потерял.

Девадатта был поражен, это выходило за пределы его понимания. Он спросил:

– Что же ты потерял?

Будда ответил:

– Я потерял гнев, я потерял зависть, я потерял привязанность, я потерял высокомерие, потерял сомнение, потерял беспокойство. Я утратил все беспокоящие факторы, и поэтому мой ум всегда пребывает в состоянии покоя.

Это революционное учение, которое вы не найдете ни в одной другой религии. Это настоящая наука об уме! Будда говорил: «Нирвану подарить вам никто не может, это ваше основополагающее право». Наше основополагающее право – это не права человека и не свобода слова. Наше основополагающее право – это иметь ум, полностью свободный от беспокоящих факторов. Это наше самое базовое право! Если у вас осуществляется это право, то и вы сами становитесь счастливы и также приносите счастье другим. Из-за отсутствия такого права, из-за отсутствия этого состояния ума вам не хватает счастья. Поэтому Будда говорил: «Нирвана – это здоровое состояние ума. Вашу нирвану у вас никто не заберёт и никто не сможет вам подарить нирвану». То есть это не так, что вы молитесь долгое время, и Будда вам говорит в какой-то момент, что вы уже приложили достаточно усилий, и теперь в качестве подарка – вот, принимайте нирвану. Это не так. Будда говорил: «Молитва – это хорошо, но с помощью одних молитв вы не достигнете нирваны». Благодаря одним лишь молитвам вы не сможете раздобыть даже еды. Чтобы получить еду, вам нужно молиться и также нужно готовить еду. Очень важен баланс. Если вы день и ночь только и будете делать, что читать молитвы, то ваша голова станет ненормальной. Но вообще не читать молитвы – это тоже неправильно, молитвы надо читать. Очень важен баланс. Итак, нирвана – это ваше основополагающее право, и Будда говорил, что вы сможете обрести его только посредством избавления от беспокоящих факторов вашего ума.

Итак, вам нужно знать, что представляют собой беспокоящие факторы вашего ума, и что представляют собой полезные факторы вашего ума. Все эти детали очень важны. Чтобы стать таким ментальным учёным, вам не нужен какой-то специальный университет и диплом, в котором было бы написано, что вы ментальный учёный. Чтобы получить работу, вам всё это нужно, но что касается области развития ума, то здесь не нужны никакие сертификаты. Нам очень важно знать, как обрести такое здоровое состояние ума и как избавить свой ум от болезни омрачений.

Чтобы полностью устранить их из своего ума, в первую очередь вам нужно избавиться от грубых омрачений.. Это было бы практично. Чтобы избавить свой ум от грубого преобладания омрачений, в первую очередь вам нужно знать, что такое омрачения и как они вам вредят. Чем больше вы начинаете понимать, что ваши омрачения – это то, что вредит вам и вредит другим, тем в большей степени, как только они у вас возникают, вы сразу же будете их идентифицировать как своих врагов: «Это мой враг». Такая самодисциплина, когда вы контролируете свой ум, спасаете его от власти омрачений, называется нравственностью. Таким образом, вы также сможете обрести ментальное умиротворение с помощью практики нравственности.

Далее, чтобы сделать это более эффективным, вам нужна философия. Благодаря философии ваш менталитет меняется и для омрачений не остается пространства. Наш ум понимает, что нет ни одной хорошей причины для гнева. Понимая это, если у вас по старой привычке проявится гнев, вы скажете: «Ну, какая глупость, зачем мне злиться?» Также, что касается зависти – нет ни одной хорошей причины для зависти. По какой-то глупой причине вы можете кому-то позавидовать, но на основе хорошего понимания философии вы видите, что для зависти нет ни единой хорошей причины. В буддийской философии ясно доказывается, что у всех негативных эмоций нет хорошей основы даже на относительном уровне. Наш ум начинает преувеличивать, и из-за этого мы начинаем видеть какое-то основание для гнева, или зависти, или привязанности.

В наши дни современные психологи изучают этот процесс, когда люди злятся на тот или иной объект, изучают, как они воспринимают этот объект: объективно, как реальность или преувеличивая его? Они говорят, что в нашем уме в этот момент восемьдесят процентов преувеличения. На кого бы вы ни разозлились, в этот момент на восемьдесят процентов вы преувеличиваете. А в буддизме говорится, что не на восемьдесят, а на все сто процентов это является преувеличением, и нет ни единой причины для гнева. Если вы не видите ни одной причины для гнева, в этом случае, что бы о вас ни говорили, у вас эти слова будут влетать в одно ухо и вылетать из другого, и вы будете оставаться очень спокойными. Тогда ваше счастье будет в ваших руках. Вы никогда не скажете, что вот сегодня утром я встретил такого-то человека, и он испортил мне весь день. В таком случае, это значит, что ваше счастье находится в его руках. Тогда, кто в этом виноват? Вы сами в этом виноваты.

А теперь, каким же образом удерживать свое счастье в своих собственных руках? Я сейчас расскажу вам об одной истории, которая произошла с Буддой. В этом диалоге заключается как раз метод сохранения спокойствия и умиротворения своего ума. В этом диалоге вы сможете обнаружить механизм, почему Будда оставался спокойным и умиротворенным. Этот механизм называется знаниями и мудростью. И что вам нужно? Это не пересказывать этот механизм другим людям, а нужно создать его внутри вас самих, и тогда вы тоже не будете гневаться в подобной ситуации. Наш ум похож на компьютер. Ум Будды – это тоже компьютер. Это одинаковые компьютеры, самые лучшие, фирмы Apple. Когда вы открываете компьютер Будды, то в нем все полностью функционирует, нет ничего не работающего, интернет с очень большой скоростью, все программы работают, всё отлично. А компьютер нашего ума задействован в очень малой степени: в нём есть какие-то фотографии, фотошоп, почтовый ящик, интернет очень слабый, медленный. Где-то можно набрать текст – ну, и собственно на этом все. Это компьютер нашего ума. Так буддийское учение учит нас, каким образом стать самыми лучшими специалистами IT в области компьютеров нашего собственного ума. Если сравнить ваш компьютер ума и компьютер моего ума, то мой компьютер ума немного лучше, но все равно очень плохой в сравнении с компьютером ума Будды.

Потому что я видел все программы, которые установлены в компьютере ума Будды и создал те же самые программы в своем собственном уме, и я могу сказать, что они действительно работают. Благодаря тому, что я создал такие механизмы в своем уме, в обычных ситуациях, когда обыватели злятся, я не злюсь. Обычные люди в некоторых ситуациях теряют покой ума, а я свой покой ума в таких ситуациях не теряю, потому что мне нелегко потерять покой ума. И мне этого никто не дарил, бог мне этого не давал, я сам всё это создал. Вы не можете сказать: “Бог, вы дали такой подарок геше Тинлею, а почему же не даете его мне?” На самом деле такого подарка мне никто не дарил. Я все это создал сам. Поэтому буддизм – это наука об уме. Теперь слушайте внимательно.

Однажды один человек произнес о Будде очень много плохих слов, но Будда оставался спокойным и умиротворенным и просто улыбался в ответ. Тот человек был потрясен. Он сказал:

– Я так сильно грублю в ваш адрес, я выказываю вам агрессию, как же вы можете оставаться таким спокойным и просто улыбаться?

И что на это ответил Будда?

– Если ты преподношишь мне подарок, а я этот подарок не принимаю, с кем тогда останется этот подарок?

Тот ответил:

– Подарок останется со мной.

– И точно так же, когда ты бранишь меня грубыми словами, когда выказываешь агрессию, если я всего этого не приму, с кем это останется? Тот ответил:

– Всё это останется со мной.

Будда сказал:

– Зачем же мне тогда расстраиваться?

В этом смысл. Если кто-то говорит о вас что-то плохое, а вы всего этого не принимаете, то ваш ум останется спокойным, но вы так не поступаете, вы сразу же берёте этот подарок. Вы принимаете такой подарок из дерьма и начинаете его нюхать, проверять его: «Почему там какая-то часть красного цвета, а какая-то жёлтого?» Кто же в этом виноват? Вы сами виноваты. Не принимайте плохие, не полезные подарки, а хорошие, мудрые советы, полезные вещи сразу принимайте. То есть, плохие подарки вам принимать не нужно, а хорошие подарки принимать нужно, и в этот момент нужно исследовать: почему геше Тинлей сказал то-то и то-то. Если вы будете об этом размышлять, то это медитация. Вы думаете, что медитация – это сидеть в такой строгой позе, но если вы так сидите два или даже четыре часа, какой будет толк? Вам нужно размышлять над теми мудрыми советами, которые я вам даю, думайте, шевелите мозгами: “Да, это так, правильно, это механизм. Как я ошибался, каким был глупым, когда все время принимал плохие подарки!” Тогда вы не будете звонить Тане и спрашивать, что о вас сказала Люба. Вы сами виноваты, зачем это делать? Даже если вам позвонит Таня, вы ей скажете, что вам совершенно не интересно, что о вас говорит Люба. Что о вас говорит или думает Люба – это не главное, а главное – это чтобы Люба была счастлива. Это здоровый ум. Что для меня самое главное? Я хочу, чтобы Люба была счастлива. Это мое желание. Сколько у нее проблем в жизни! Если она сейчас счастлива, пусть она думает обо мне плохо, какая разница? Самое главное – пусть она будет счастлива! Это называется здоровыми мыслями. Если она счастлива от того, что плохо обо мне говорит, пусть она будет счастлива! Она моя подруга. Тогда ваша подруга всегда будет оставаться вашей подругой. Но вы так не думаете, и это стратегическая ошибка. Таким образом мало-помалу вы будете меняться и так станете философом. Вы станете живыми философами. Чтобы стать такими философами, вам не нужно где-то получать сертификат. Чем больше вы способны мыслить позитивно, оставаться спокойными, тем в большей степени вы становитесь профессорами в этой области.

Вы начинаете понимать философию все глубже и глубже, и вас уже невозможно лишить покоя ума. В этом случае вы всегда будете счастливы. Для этого нам в первую очередь нужно понимать, что в нашем уме есть негативные эмоции – очень вредные, а также есть позитивные эмоции – очень полезные, и нам они необходимы. А если мы полностью лишим себя всяких эмоций – это будет опасно. И также, если у вас очень много негативных эмоций – это тоже опасно. Поэтому, что нам нужно сделать с нашим умом? С одной стороны, нам нужно полностью устранить из ума все негативные эмоции – такова наша цель. С другой стороны, все позитивные эмоции нам нужно развить до безграничного состояния. Это называется состоянием будды. Это не просто свобода от болезни омрачений, здесь все позитивные эмоции развиты до безграничного состояния, вы становитесь невероятно добрым человеком. Любое действие, какое бы вы ни совершали, у вас будет побуждаемо великим состраданием и любовью. Какое бы действие вы ни совершили, даже если вы о чем-то говорите, вы будете говорить только побуждаемые любовью и состраданием. И это принесет вам невероятно большие заслуги! Это настоящая медитация, и вам нужно заниматься такой медитацией. Даже когда вы смотрите на кого-то – это медитация.

Когда я смотрю на людей, то я смотрю на то, как им не хватает счастья, как они страдают! Основываясь на философии четырёх благородных истин, я вижу, что им не хватает счастья, что у них очень много проблем. И автоматически в моем уме появляется желание: «Пусть они будут счастливы, пусть они освободятся от всех этих страданий». Поэтому философия очень и очень важна. Если вы поймёте философию четырёх благородных истин, то поймете свою главную проблему. В настоящий момент вы не знаете, что является вашей главной проблемой, потому что не знаете философии четырёх благородных истин. Если я спрошу у вас: «В чем ваша главная проблема?» Что бы вы ни назвали вашей главной проблемой, это будет полная ерунда, нечто совершенно не важное. Вы думаете, что это ваша самая главная проблема, она совершенно неразрешима, и поэтому вы не хотите жить, хотите умереть. И ради чего? Ради какой-то ерунды. Но это потому, что вы не знаете философии. Если же вы поймёте философию четырёх благородных истин, и я спрошу у вас: «В чем ваша главная проблема?» – то вы дадите такой ответ, который обыватели дать не смогут. Тогда вы понимаете философию. Например, если вы скажете, что ваша главная проблема – это отсутствие работы или какая-то проблема со здоровьем, или то, что вам не хватает денег, или это проблемы с женой или мужем – все это ерунда.

Когда я заболел туберкулезом, врач проверил моё тело и спросил у меня, в чем моя главная проблема? Он действительно задал вопрос как философ. Это буддийский философский вопрос. На это я ответил ему, что моя главная проблема – это высокая температура, кашель и физическая слабость. А он сказал мне: «Нет, это не главная ваша проблема». Я сказал ему: «Доктор, ну как же так? Я знаю свое тело. Это и есть моя главная проблема». Он сказал: «Ну, тогда вы очень плохо понимаете свое тело». Он правильно сказал. Тогда мне стало очень интересно, потому что он рассуждал действительно как философ, и я спросил у него: «А в чем же моя главная проблема?» Я философ в области ментального состояния, а он философ в рамках тела. В рамках тела он тоже является философом. Врач тоже философ, здоровье тела – это его философия, он это знает. Его вопрос – это философский вопрос.

И здесь он сказал мне, что моя главная проблема – это туберкулезные бактерии в моих лёгких. Он сказал, что до тех пор, пока эти бактерии пребывают в моих лёгких, у меня температура может подниматься, снижаться, кашель тоже будет то сильнее, то слабее, но проблема всегда будет оставаться. Для меня это было просто озарением: он говорил в точности то же самое, что говорил Будда. Я сразу же соотнес все, что он говорил, со своим

собственным умом: вместо легких я понимал свой ум, а что касается бактерий туберкулёза, то вместо них я думал об омрачениях. Будда говорил, что до тех пор, пока наш ум не свободен от болезни омрачений, у нас в уме и в жизни все начинается с проблем, со страданий и заканчиваться будет тоже страданиями. Таким образом, наша главная проблема – это болезнь омрачений в нашем уме, и главная цель – это избавление от этой болезни омрачений. Когда у вас появится более хорошее знание своего ума, тогда вы получите ответ на большое количество ваших вопросов: «Почему у меня та или иная проблема?» Потому что я неправильно поступал в прошлой жизни.

Все ваши проблемы возникают из-за ошибочного выбора, который вы сделали в прошлом. Какой именно выбор? Вместо того чтобы родиться не под контролем омрачений, вы родились под властью омрачений – это была ваша дебютная ошибка. Несколько лет назад я написал одному своему другу такой совет: «У нас у всех есть свобода выбора, но мы не свободны из-за ошибочного выбора, который сделали в прошлом». Это философия. В ответ он написал мне: «Это, действительно, правда». Я подумал, что, наверное, он действительно, понял, что я хотел сказать. И я спросил у него: «А что именно ты понял?» Он сказал: «У нас у всех есть свобода выбора, свобода выбора жены. Но выбрав неправильную жену, именно поэтому сейчас я лишился свободы». Это может быть правильный пример, но это только один случай. Я же говорил о том, что у нас у всех есть выбор, как нам родиться: под властью омрачений или не под властью омрачений. Поскольку мы совершили дебютную ошибку – родились под властью омрачений, то мы лишились свободы. Если вы это поймете, то в вашей жизни вы поймёте очень важный момент. И тогда вы скажете: “В прошлом я совершал такую ошибку, но в будущем я постараюсь больше такой ошибки не совершать и больше не рождаться под властью омрачений. А для этого до смерти нужно освободиться от болезни омрачений. Но если это невозможно, то я избавлю свой ум от грубых омрачений и обрету высшее перерождение”. Это мой для вас совет. Тогда ваше будущее в ваших руках. Это практика закона кармы. Какую причину вы создали, такой результат вы и получаете – и это называется законом кармы. Это закон природы. Его никто не создавал, и он очень справедлив. Вам не нужно беспокоиться – если вы создали хорошую причину счастья, то рано или поздно она проявится.

В области экономики, в области бизнеса вначале очень сложно создать безупречный план. Далее также очень трудно найти капитал. Но даже если вы все это соберете, вы будете зависеть от мэра города. Если он вам не подписал бумаги – это кошмар. Допустим, этот мэр города дал вам согласие, но выбрали нового мэра города, который не относится к вам хорошо – это тоже кошмар. Поэтому мирские дела очень трудны. Вы можете создать план, все продумать, но очень многое зависит от внешних факторов, например, от мировой экономической ситуации, и ваш план не осуществится. Поэтому в такой ситуации заниматься бизнесом очень сложно. Но заниматься духовной практикой очень удобно: я ни от кого не завишу, развитие моего ума ни от кого не зависит. Подписи мэра города мне не нужно. Устанавливает Джо Байден санкции, или нет – какая для меня разница? Все зависит от моего внутреннего состояния ума. Поэтому развивать ум очень легко, это развитие не зависит от многих факторов. Многие бизнесмены не могут спать ночами, они ломают голову, думают. Капитал есть, план есть, как бы все есть, они день и ночь работают, но результата нет. Это очень сложно! Зачем это надо? Развитие ума вначале трудно – если вы не понимаете механизма, но когда вы понимаете, когда знаете этот механизм – вы спокойны. Я спокойно сплю. Я говорю вам правду.

Итак, вам нужно понимать этот момент: до тех пор, пока ваш ум не освободится от болезни омрачений, настоящего счастья у вас не будет. И поэтому настоящее счастье – это ум, свободный от болезни омрачений. Для этого, что вам необходимо? Это поступать в

соответствии с вашими силами. Не пытайтесь сразу же избавиться полностью от всех омрачений – это сделать будет невозможно. Вначале устраните грубые омрачения из своего ума. Например, если говорить о гневe, то в первую очередь удостоверьтесь в том, что вы никогда не злитесь, что бы люди вам ни делали, что бы они вам ни сказали. Вам нужно понимать: что бы они о вас ни думали, что бы они ни говорили о вас, для вас это не имеет значения, на вашем ментальном развитии это никак не отражается. Очень важно – кем вы являетесь. Если они говорят о вас что-то плохое, что они на самом деле делают? Они помогают вам стать сильным человеком, нужно говорить спасибо. Но если вы не можете сказать им спасибо, то, как минимум, не злитесь, что бы они ни говорили. Это причина, по которой Иисус Христос говорил, что если вас ударят по одной щеке, подставьте вторую. Но многие люди, даже бывает, что христианские священники, батюшки не понимают смысла этих слов.

Есть один анекдот. Однажды батюшку кто-то ударил по правой щеке, он подставил левую, далее его ударили по левой щеке. И тогда этот священник ударил человека в ответ, ударил его в нос. Люди спросили у него: «Почему, когда вас ударили по одной щеке, вы подставили вторую, но потом ударили в ответ?» Он сказал: «В Библии написано, что если вас бьют по одной щеке – подставьте вторую. Я сделал в точности то же самое, что говорилось в Библии. Затем меня ударили по второй щеке, но на этот счёт в Библии ничего не говорилось, поэтому я ударил человека в ответ». Это непонимание Библии. О чем нам хотели сказать в Библии? “Если вас ударили по одной щеке, подставьте вторую” – это значит, что вам необходимо проявить терпение. Терпение для вас очень полезно. Может быть, это немного больно, но ваш ум становится сильным, и вы получаете больше преимуществ.

А теперь, чтобы уменьшить грубые омрачения, что вам нужно сделать? С этого момента вы становитесь настоящими практиками, вы начинаете бороться со своими настоящими врагами – вашими омрачениями. Это называется буддийской практикой. Если человек не уменьшил свои омрачения, как бы он себя ни называл: «практиком медитации», «буддийским практиком», на самом деле он не будет буддийским практиком. С того момента, как вы поймете, что ваши настоящие враги находятся не снаружи, ваши настоящие враги – это ваши собственные омрачения, вы откроете в вашей жизни один очень важный факт: быть врагом своим омрачениям не очень хорошо, но быть другом своим омрачениям – это просто смертельно! Если вы становитесь другом своим омрачениям – это по-настоящему смертельно. Что мы делали до сих пор? Это защищали свои омрачения, думая, что это наши защитники. На самом деле это не наши защитники, они разрушители. Каким образом вы можете об этом узнать? С помощью анализа. Глубоко внутри вы думаете, что ваше эго для вас очень полезно, что оно вас защищает. Вы думаете, что я до сих пор жив благодаря моему эго, а иначе я умер бы давным-давно. Но на самом деле ваше эго никогда вас не защищало, оно всегда лишь усугубляло ваши проблемы.

Ваше эго – это как Америка для Европы. Европа думает, что Америка их защищает. Но на самом деле Америка использует Европу для собственного блага. Из-за того, что Европа слепо следует советам Америки, сейчас в Европе просто кошмар. Но это говорю не я, сейчас большинство людей во всем мире знают, что быть врагом Америки не очень хорошо, но быть другом Америки – это смертельно. Но Америка не так плоха в сравнении с вашими омрачениями. Они ещё хуже. Если быть другом Америки – это смертельно, то, что касается ваших омрачений, с ними дружить для вас в сто раз смертельнее. Я сейчас смотрю канал YouTube, смотрю то, что говорят определенные аналитики в Европе, очень умные люди, независимые, они говорят о том, что сейчас очень важно не делать того, что диктует Америка. Очень важно действовать ради блага людей, и проблемы будут решены. И точно также я хотел бы рассказать вам, как решать проблемы вашей жизни.

До сих пор вы слепо следовали тому, что говорили вам ваши омрачения. Эта была ваша смертельная ошибка. И вы должны сказать, что с этого момента я больше не хочу быть вашим рабом, омрачения! Таким образом вы сделаете первый шаг, чтобы не быть рабом своих омрачений. О чем говорится в буддийской философии? Раб, который не знает, что является рабом, будет рабом навечно. И до сих пор мы являлись такими вечными рабами, потому что не знали, что находимся в рабстве у омрачений. Богатые люди становятся рабами богатства и имущества. А кто всего этого желает? Это их эго, оно хочет всего. Эго говорит: «Я докажу людям, что я самый богатый человек. Пока не стану самым богатым, я не буду счастлив». И далее день и ночь вы подчиняетесь командам вашего эго, вашей привязанности.

Я расскажу вам одну историю, которая также раскроет вам определенный механизм. Во времена Будды один человек был достаточно богат в своей деревне. Он лежал, отдыхал под деревом, и вдруг у него в уме появилась мысль, ненормальная мысль. Эта мысль ему сказала: «Ты недостаточно богат. Если ты станешь самым богатым человеком в этом городе, тогда ты сможешь отдохнуть». Как только у него в уме появилась такая мысль, что он захотел стать самым богатым человеком в этом городе, он далее не смог спокойно спать. Он пришел к соседу, одолжил у него топор и начал рубить деревья на своем участке, думая, что вырастит богатый урожай и станет самым богатым человеком. Но есть большая разница между планом на столе и планом в реальности. У него появился такой очень легкий план: срубить все деревья, вырастить богатый урожай, продать его и разбогатеть. Но без стратегии, без хорошего планирования, как же он мог срубить все деревья за один день? И далее вечером он решил вернуть топор соседу, пришел к нему, но оказалось, что сосед ушел, где-то кушал, и он оставил топор рядом с его дверью. Далее кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро сосед пришел к этому человеку и спросил: «Где мой топор?» Тот сказал: «Я оставлял его рядом с твоей дверью». Он сказал: «Там его нет». И завязался спор. Затем пришла его жена, начала его ругать: «Вот, ты всегда совершаешь такие ошибки». Все его начали ругать и он убежал. К счастью он побежал в лес, а не в бар. В лесу он увидел под деревом медитирующего Будду, очень спокойного, умиротворенного. Он посмотрел на Будду, который выглядел таким очень-очень спокойным, умиротворенным, и он подумал, что этот человек кажется очень спокойным. Когда он так подумал, Будда кивнул и сказал: «Да, я очень счастлив». Он был просто поражен и спросил у Будды: «Почему вы счастливы, а я нет?» И Будда раскрыл ему механизм. Будда сказал: «Я счастлив, потому что не хочу стать самым богатым человеком в этом городе. И поскольку я не хочу так сильно разбогатеть, то мне не нужно рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, мне не нужно было одалживать топор у соседа. Поскольку я топор не одалживал, я его и не терял. Поэтому сосед меня не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я очень спокоен». В этом заключается механизм.

За любой нашей проблемой есть определённые омрачения: или гнев, или зависть, или привязанность. Они выступают как главная сила. Они начинают нас подталкивать, и нашим проблемам нет конца. Тогда вы попадаете в такую воронку, порочный круг, из которого освободиться очень трудно. Таким образом, вы понимаете, что главные факторы, стоящие за всеми нашими проблемами, это наши омрачения. Поэтому в “Ламриме” лама Цонкапа проанализировал наши омрачения как ученый. Лама Цонкапа таким образом рассмотрел наши омрачения: он говорил о причине наших омрачений, об их сущности, а также об их функции. Это анализ омрачений. Подобный анализ лама Цонкапа также придумал не сам, такое рассмотрение Будда излагал в сутрах во множестве разных случаях, и лама Цонкапа собрал все наставления вместе.

Итак, мы считаем наши омрачения своими друзьями, но в первую очередь нужно сказать, что причина этих наших омрачений – это ошибочное состояние ума. У них нет основы. Когда вы начинаете злиться, вы злитесь без всяких хороших причин. Причин нет, основы нет. Ваш ум, вы сами создаете основу, но настоящей основы нет. Для вашей лени тоже нет основы. Почему возникает лень? Потому что у вас в жизни нет конкретной цели. Если в вашей жизни есть такая конкретная цель, то лени нет места. А когда конкретной цели нет, тогда вы пьете чай, ничего не делаете, так сидите и думаете, что чуть-чуть молитвы почитаете – и все проблемы решаются. Отсюда происходит лень. У вашей лени нет хороших оснований, у вашего гнева, привязанности и так далее нет никакой хорошей основы, все они – это ваши заблуждения, ошибочные расчеты. Например, пять плюс пять вы считаете, что это равно пятнадцати. Но это ошибка, поскольку ответ – это десять. Поэтому любые ошибки, какие бы в нашем уме ни возникали, какие бы омрачения в нашем уме ни возникали, они возникают из-за ошибочных расчетов. Какими бы мощными нам ни казались наши омрачения, поскольку они возникают на основе ошибочных состояний ума, -- их легко устранить из нашего ума.

А как же вы можете от них избавиться? Вам нужно развить мудрость, и тогда вы поймете, что для гнева нет оснований, для привязанности тоже нет оснований, нет причины для зависти. Это глупое состояние ума. Если вы будете понимать философию, в этом случае, даже если я скажу вам: «Разозлитесь», вы ответите: «Геше-ла, я не могу разозлиться». Это самое сложное. Сейчас, даже если Его Святейшество Далай-лама мне скажет: «Разозлись!» – я отвечу: «Ваше Святейшество, пожалуйста, скажите что-нибудь другое, злиться я не могу. У меня нет оснований злиться». Раньше, когда я не знал философии, если бы Его Святейшество Далай-лама мне сказал: «Разозлись!» – то я сразу бы мог разозлиться. Но поскольку я знаю философию, то разозлиться для меня – это очень сложно, потому что основы нет, а также это очень вредно. Когда вы злитесь, это вредно и для здоровья вашего тела, и ум тоже беспокойный. Это самое страшное, для вас это будет самым страшным наказанием. Когда я вижу, как люди злятся, я думаю: «Как они сами себя так наказывают!» Это правда. Если вы научитесь смотреть на это подобным образом, вы никогда не захотите злиться. Поэтому не думайте так: «Как же мне справиться со своими омрачениями, гневом, завистью, привязанностью и так далее?» Вы должны понять, что у них нет хорошей основы.

В настоящий момент ваш ум слаб, в настоящий момент ваш ум глуп, поэтому омрачения над вами преобладают. Сказать вам по правде: если у вас появляется сильный гнев, сильная зависть, сильная привязанность, то вы глупые люди. Может быть, вы хороши в области физики или хороши в области математики, но в вашей жизни вы по-настоящему являетесь глупыми. Один мой друг Кирсан Николаевич Илюмжинов – он также друг Каспарова. Я как-то спросил у него: «Наверно Каспаров в жизни очень умный человек?» На что Кирсан Николаевич сказал, что нет, он очень умен в шахматах, но в жизни он достаточно глуп, очень много ошибок делает. Это правда. Потому что вы не имеете такой информации, такой мудрости. Если бы Каспаров получил такую информацию, он в жизни тоже был бы очень умным человеком. Из высокомерия он думает: «Я шахматист, я чемпион. Зачем мне слушать учения? Это для простых людей». Поэтому он не получает учения. Высокомерие – это ваш враг. Если бы он послушал учение, он сразу смог бы понять механизм. А если бы он понял механизм, то он смог бы изменить свой ум намного быстрее, чем вы, потому что у него очень острый ум. Иногда я думаю: «Почему же у меня нет таких блестящих учеников, подобных Эйнштейну? Если бы я им объяснил философию таким образом, с научным подходом, раскрывая все механизмы, они сразу же, на следующий день могли бы измениться».

Итак, вернёмся к нашей теме. Второе, сущность омрачений – это тупость. Как только у вас в уме появляется омрачение, вы сразу же тупеете из-за этого, вы должны понимать этот момент. С того момента, как у вас возникает привязанность, вы становитесь глупыми. Аферисты об этом знают. Они говорят вам о чем-то интересном, внимательно смотрят на ваше лицо, и как только видят, что у вас появился интерес, они сразу понимают: «О, он попался!» Они начинают говорить вам о том, что нужно совершить какие-то особые инвестиции, что вы получите такую-то прибыль, рассказывают всевозможные хитрые комбинации, и когда у вас глаза начинают увеличиваться в размере, они сразу же радуются, говорят: «О, он попался в мою ловушку!» Потому что, как только у вас в уме появляется привязанность, вы становитесь глупыми, и у вас забирают все ваши деньги.

Поэтому вам нужно понимать, что вы достаточно глупы, но когда у вас появляется сильная привязанность, гнев или зависть, то вы становитесь еще глупее. А когда появляется сильный гнев, тупость еще больше. Если вы мне не верите, то попросите своего партнера, мужа, жену или друга: «Когда я злюсь, запиши мои слова, чтобы я послушал, что я говорю». Они сделают такую запись, на следующее утро вы послушаете и скажете: «Это не я. Я глуп, но не настолько. Это говорил какой-то злой дух, это был не я, это говорил мой гнев». Итак, вам нужно понимать, что, какое бы омрачение у вас в уме ни возникло, оно делает вас глупым человеком. А любое позитивное состояние ума, какое бы ни появилось в вашем уме, делает вас мудрой личностью. Это на сто процентов правда. У ваших позитивных эмоций причина – это достоверное состояние ума. Их сущность – как только в уме появляются позитивные состояния, они сразу же делают вас мудрее. Например, когда вы очень сильно побуждаемы любовью и состраданием к кому-либо, что бы этот человек плохого о вас ни говорил, эти слова у вас будет влетать в одно ухо и вылетать из другого, у вас будет иммунитет от гнева. Почему, например, когда люди распинали Иисуса Христа, вбили ему гвозди в руки и ноги, повесили на кресте, ругали его, у Иисуса Христа просто потекли слёзы, из сострадания? Ему было жалко этих людей: «От того, что они кричат на меня, ругают меня, они думают, что будут счастливы, но они сами себе хуже делают». Когда у вас сильные чувства любви и сострадания, что они говорят – вам не причинит боли, вы не обратите на это внимания. Таким образом, позитивные эмоции делают вас мудрыми людьми.

Поэтому основную часть времени вам нужно сохранять позитивный настрой, и тогда для негативных эмоций в уме не останется места. Это полезно для ментального здоровья, а также полезно для здоровья вашего тела. Это буддийская практика. Для этого вам не нужно вставать в пять утра. Зачем вам просыпаться так рано? Если вы встаете в пять утра, читаете странные мантры, не даёте спать близким, так вы сойдёте с ума. Зачем это надо? Нужно иметь здравомыслие, ни одного человека беспокоить не надо. Утром вставайте часов в семь-восемь, ничего страшного, вставайте с добрыми мыслями. Сразу себе скажите: «Ты не самый главный, в нашей семье все одинаковы, в нашей стране все одинаковы, там, где я работаю, все одинаково важно. Я не должен думать, что я самый главный. Ты, глупый ум, так не думай». Сразу сначала надо ругать свой ум. Потом желайте всем людям счастья. Из-за такого состояния ума, куда бы вы ни пошли, вы везде будете счастливы. Что в этом трудного? Даже еду нужно готовить в таком добром состоянии ума: «Я готовлю еду для моей семьи, все будут кушать, сегодня я делаю их счастливыми. Как это хорошо!! С радостью готовьте еду. Это тоже буддийская практика. Когда вы дома делаете уборку, с радостью думайте об очищении дома: «Дом будет чистый, все божества придут, я буду заниматься практикой, поэтому я хочу, чтобы дом был чистым». Это тоже буддийская практика. Даже когда вы разговариваете со своими друзьями, с улыбкой, уважительный разговор – это тоже буддийская практика. Чай пить с добрым состоянием ума – это тоже буддийская практика. Что в этом сложного? Такой практикой легко можно заниматься двадцать четыре часа в сутки.

Поэтому когда люди мне говорят: «Геше-ла, у меня нет времени заниматься практикой», – я думаю: “Как это времени нет? У вас всегда есть время для омрачений, а для добрых состояний ума, почему времени нет?” Если вы правду говорите, что у вас времени нет, тогда у вас в уме также не должно быть времени для омрачений, но для омрачений у вас полно времени! Ночью вы специально развиваете омрачения, а для добрых состояний ума, почему нет времени? Вы враги сами себе. Вы дружите с тем, кто вам вредит, а того, кто вам полезен, вы посадили в тюрьму. Поэтому у вас такая ситуация. Это мой для вас совет. Вам не нужно ничего менять. Я хотел бы, чтобы вы были такими господами в Ростове. Не нужно менять стиль одежды, вам не нужно ничего менять во внешнем мире, самое главное – это измениться внутри, это самое главное.

Меняйте образ мысли. Раньше вы думали: я главный, а сейчас думайте: нет, ты не главный, все одинаковы. Потом думайте так: других большинство, а я один, большинство важнее, чем я, ради блага большинства я могу пожертвовать счастьем одного. Если вы смотрите телевизор и хотите смотреть этот канал, спросите у большинства – чего они хотят. Если они хотят смотреть другую программу, то смотрите эту программу со всеми. «Нет, я это хочу, все должны смотреть то, что я хочу!» – это глупое состояние ума. Из-за этого вы всегда будете несчастливы. Один раз они потерпят, второй раз потерпят, а на третий раз они терпеть не будут. Потом вы будете говорить: «О, какие они плохие!» Нет, они не плохие, это ты плохой, поэтому ты видишь всех плохими.

Был один индийский мастер, и кто-то очень высоко о нем отзывался. И что сказал тот мастер? «То, что обо мне говорят, в действительности таких качеств у меня нет. Но поскольку этот человек, который меня хвалит, сам хороший, поэтому он видит достоинства во мне». Какой ты человек, такими ты видишь и других. Если ты видишь всех плохими, это значит, что ты нехороший человек, поступаешь неправильно. Для бодхисаттвы нет ни одного плохого живого существа, для бодхисаттвы по природе все чисты. Кто-то находится под властью омрачений, и стал врагом сам себе, и это ещё бóльший объект сострадания. Они не видят плохих людей, они видят в людях большие объекты сострадания. Мы все объекты сострадания, но некоторые люди для бодхисаттв ещё бóльшие объекты сострадания. Для них нет ни одного плохого человека, потому что они знают, что по природе нет ни одного плохого существа. Если, например, кто-то изучает погоду в Ростове, и вы спросите у этого человека: «Какая эта погода по природе – хорошая или плохая?» – этот человек скажет вам, что здесь нет такого, чтобы по природе погода была хорошая или плохая, иногда она хорошая, иногда может быть хуже. Люди из Москвы приехали в Ростов, и вот в это время идёт сильный дождь. Потом они вернулись в Москву, их спросили: «Как погода в Ростове?» и они сказали: «О, там кошмар, все время идет дождь». Они неправильно поняли Ростов, просто попали в то время, когда в Ростове идет дождь и теперь думают, что в Ростове всегда идет дождь. Вот так. Все люди бывают, как ростовская погода: бывают хорошие, бывают плохие. Если вы встретили человека, когда он злился, вы говорите: «О, это злой человек, я не хочу с ним разговаривать». Но он не всегда злой. Если вы будете так думать, то для вас плохих людей не будет. Даже если человек настроен очень эгоистично, вы подумаете, что по природе он неплохой. Однажды благодаря Духовному Учителю его глаза откроются, и он станет очень добрым, очень мудрым человеком.

Например, в прошлом в Тибете были такие мастера как геше Бен. Геше Бен раньше был бандитом. Скольких людей он убил, сколько вреда причинил! Затем он встретил одного мастера традиции Кадампа, последовал его учению и стал очень высоким мастером, одним из лучших примеров. В начале его жизни люди, стоило им услышать его имя, сразу же разбежались в страхе, а во второй половине его жизни все его искали: «Где же геше Бен?» Они приезжали к нему, чтобы получить учение. И он говорил, что среди людей нет ни

одного плохого человека по природе: «Я был очень плохим, но поскольку я не плох по природе, я стал лучше». Это очень хороший совет. «Я был плохим, но я не плох по природе, поэтому я смог измениться. Я был таким глупым эгоистом, но потом открыл глаза и стал нормальным, мой ум стал здоровым». Итак, сущность у омрачений – это тупость.

Далее – их функция. Функция ваших омрачений – я могу сказать, что как только у вас появляются омрачения, они сразу же уничтожают покой вашего ума. Это на сто процентов! Не найдется в мире ни одного такого человека, который сказал бы, что сегодня я так сильно разозлился и поэтому очень счастлив. «Сегодня я так счастлив, потому что очень злился», или: «Сегодня я так сильно завидовал, и поэтому я очень счастлив», – но это не так. Это деструктивные состояния ума. Например, кажется, что привязанность – это достаточно приятное состояние. Но это так же, как вы чешете свою рану – из-за этого рана становится больше. Это немного приятно, но в итоге доставляет больше боли. Поэтому Шантидева говорил: «Расчесывать рану немного приятно, но не иметь раны вообще – намного лучше. Точно так же переживать привязанность может быть немного приятно, но не иметь привязанности вообще – намного лучше».

С другой стороны, если в уме вы чувствуете сорадование вашему другу или вашей подруге, например, когда у подруги день рождения, – то вы будете больше счастливы, чем ваша подруга. От сорадования потекут слезы. Это называется счастьем. Если вы думаете: «Почему мне уделяют меньше внимания, а моей подруге больше внимания? Мне такой подарок на мой день рождения не дарили, а подруге дали такой подарок». Тогда вы начали думать ненормально – потом лицо у вас становится красным, из глаз идет огонь. Вы самый несчастливый человек. Кто сделал вас несчастливым? Вы сами. Вы позволяете демону пробраться в ваш ум. Это настоящий демон.

Вы думаете, что к вам домой может пробраться с кладбища злой дух и сделать что-то плохое, но на самом деле такие вредоносные духи не столь опасны. Или, например, если вы идете рядом с кладбищем, то думаете, что здесь находятся какие-то злые духи и начинаете бежать. Почему? Потому что боитесь, что злые духи вам навредят. Но есть ли, хотя бы, одна такая история в Ростове, что к кому-то домой с кладбища пришел злой дух и перебил все тарелки, чашки, сломал телевизор? Нет. Но каждый день в Ростове, как в передаче «Дом 2» по телевизору, у вас появляется злой дух омрачений, каждый день он бьет стаканы, тарелки, ломает телевизоры. Это факт. Если вы поставите такие камеры как в «Доме 2» во всех домах в Ростове, то вы скажете: «Геше-ла, вы действительно правы. Такой злой дух омрачений каждую ночь в том или ином доме появляется и действительно сразу же причиняет вред, бьет стаканы, тарелки, все ломает». Когда я смотрю «Дом 2», то для меня очень ясно, что это омрачения. Там всем деньги платят, они едят лучшую еду, дом самый лучший, но почему они плачут, ругаются? Это всё омрачения. Даже если бы я вам дал все, что вы хотите, все равно, когда приходят омрачения, вы не будете счастливы. Вы скажете: «Это не так, то не так. Наверно, они обо мне так думают». Этим вашим «наверно» нет конца. Кто мешает вашему покою? Ваши омрачения. Это правда. Это наука, я говорю не о каких-то догмах. Я не говорю о том, что Будда сказал то-то и то-то и вам нужно верить в это.

Вам нужно исследовать учение. Будда сам говорил: «Учение, которое я преподаю вам, в первую очередь нужно исследовать. Без проверки слепо его не принимайте, только потому, что его преподавал Будда. В начале проверьте, и если оно не противоречит логике, далее примените его. Если в ходе применения оно вам не поможет, тогда это учение бесполезно». Даже если оно не противоречит логике, но ничем вам не помогает, какой тогда смысл в его применении? Но если благодаря использованию этого учения, ваш ум

становится более спокойным, более добрым, менее омраченным, тогда оно работает. В ходе собственных экспериментов, через свой опыт вы должны прийти к выводу, что это учение работает. В буддизме говорится, что принимать учение на основе одной лишь логики тоже было бы неправильно. Если вы проверяете его на опыте, и оно не дает результата, тогда его применять не стоит. Если оно дает результат, то оно действительно работает, оно обосновано не просто логически, это действительно рабочее учение.

Когда вы слушаете мое учение, ваш образ мышления меняется, и я по вашим лицам вижу изменения в вашем уме. Вы стали более спокойными, умиротворенными, чем когда только пришли сюда. Затем вы вернетесь домой, и на следующее утро вы станете такими же, как и раньше. Это означает, что доза лекарства у вас была достаточно маленькая, и вам снова нужно принять новую дозу лекарства. И что это значит? Это значит, что вам нужно вспомнить: «Геше Тинлей говорил так-то и так-то, что мне нужно делать то-то и то-то». И вы снова станете более спокойными – это будет новая доза лекарства. Это называется медитацией. Даже когда вы пьете чай, вспоминайте учение: «Самое худшее – это мои омрачения». Вот так думайте. «Лучшие друзья – это мои добрые состояния ума. Это мои лучшие друзья. Мы всегда будем вместе». Если у кого-то из вас нет мужа или жены, вы должны сказать: «Мое доброе состояние ума – это мой лучший муж или моя лучшая жена». У меня есть жена – это моя вторая жена. А моя первая жена – это мое доброе состояние ума. Это правда. Эта жена никогда меня не бросит. Вторая жена может уйти, может прийти. Но эта жена всегда будет с тобой, в любое трудное время она будет рядом. Это ваш спутник жизни. Ваше доброе состояние ума – ваш спутник жизни. Тогда вы никогда не почувствуете себя одиноким. Это мой для вас золотой совет – не забывайте об этом.

Поэтому ваши негативные эмоции вредят другим и вредят вам самим. Это их функция. У них нет никакой хорошей функции и поэтому скажите себе: «С этого момента я понял, что мои главные враги – это мои собственные омрачения. И с этого момента я не позволю омрачениям надолго задержаться в моем уме». Шантидева говорил, что если вам на колени падает опасная змея, еще до того как она вас укусит, вы сразу же сбрасываете ее, и точно так же, если у вас в уме появились омрачения, еще до того как они начали действовать, вам нужно от них избавиться. В этот момент от них избавиться будет легко, но если они уже пустили глубокий корень, тогда устранить их будет трудно.

Америка пустила очень глубокий корень в Европе, и теперь, хотя многие страны хотят уйти из-под диктатуры Америки, они не могут этого сделать. Они знают, все их лидеры кричат: «Они нас обманывают, продают нам американский газ в четыре раза дороже, раньше из России газ был дешевый. Мы ругали Россию, кусали руку, которая нас кормила.. Америка не дает нам дешевый газ, все, у нас кошмар». Они хотят уйти от Америки, но не могут. Потому что корень сидит давно и очень глубоко. Но Америка не так опасна. Ваши омрачения – самые хитрые. Если они глубоко пустили корень в вашем уме, тогда, даже если вы захотите, вы не сможете легко от них освободиться. Вы скажете: «Геше-ла так сказал, но я не могу. Они так сильно сидят во мне, я не могу не слушать их команды». Тогда вы становитесь рабом своих омрачений. Итак, с самого начала, в этот момент вам нужно понять, что вы являетесь рабом своих омрачений, и это будет очень хорошим для вас открытием. Первый шаг к тому, чтобы освободиться из этого рабства омрачений – это понять, что вы являетесь рабами. Теперь нужна революция. В буддизме говорится о такой революции, революции против своих омрачений. Пока вы не совершите такую революцию, вы никогда не освободитесь. Коммунистическая партия заимствовала такое слово «революция» из буддизма и провела ее в общество. Какая бы революция не произошла, как бы лидеры ни менялись, но на смену придут такие же лидеры.

У одного человека не было рук и ног, и все тело его было покрыто ранами, на которые слетелось множество мух. Проходящий мимо человек почувствовал к нему сострадание и прогнал с него всех мух. А тот спросил у него:

– Зачем ты мне вредишь?

Он сказал:

– Нет, я тебе помогаю.

Тот сказал:

– Нет, тебе кажется, что ты мне помогаешь, но на самом деле ты мне вредишь.

Тот спросил:

– Почему?

– Эти мухи, которые пили мою кровь, уже наполовину насытили свои животы. А теперь ты их прогнал, и на их место слетятся мухи с пустыми животами, и выпьют еще больше крови.

Точно так же один лидер уйдет, а на смену придет другой, еще более голодный лидер, и ничего не изменится. Поэтому внешняя революция не имеет значения, самая главная революция – это своим собственным умом свержение своих омрачений. Это высшая революция.

Итак, увидимся с вами завтра. Завтра состоится благословение Манджушри. Чтобы свершить революцию, свергнуть свои омрачения, без поддержки божества вы в одиночку этого сделать не сможете. Поэтому вы должны обращаться к Манджушри не с такими просьбами: «Манджушри, подарите мне это, подарите мне то». Это детский подарок: «Дайте мне эту игрушку и эту игрушку». Зачем это надо? Даже если Манджушри даст вам все это, какая в этом польза? Скажите так: «Я сейчас понял, что в моей жизни омрачения – это мои враги, сейчас я устрою революцию моим омрачениям. Я полностью уберу омрачения из моего ума. Но я один не справлюсь. Вы – божество, у вас есть опыт, пожалуйста, помогите мне. Защищайте меня всегда, как мой папа, всегда помогайте, как мама, указывайте правильный путь. Для этого я на Вас полагаюсь». Тогда это правильный подход. Итак, увидимся с вами завтра.

Посвящение заслуг.

Итак, будьте счастливы. Быть счастливым – здесь нет ошибки. Когда вы счастливы – ум будет добрым. Все, что приходит в наш мир – эти явления непостоянны. Они будут меняться, но ум будет оставаться спокойным.