

Геше Джампа Тинлей
Общее учение
Лекция № 1
03.11.2022
г.Москва

Я очень рад всех вас видеть, москвичей после продолжительного перерыва. Для получения драгоценного учения Дхармы, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию, и с моей стороны и также с вашей стороны, это правильная стратегия. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ, и тогда само время получения учения для вас станет практикой. Для начинающего самая мощная практика – это когда с правильной мотивацией вы накапливаете мудрость, это настоящая реализация, когда вы получаете учение.

Существует три вида мудрости: одна из них называется – мудрость, возникающая на основе слушания, вторая – мудрость, возникающая на основе обдумывания, и третья – мудрость, возникающая на основе медитации. Из этих трёх сложнее всего достичь мудрости, возникающей на основе медитации, потому что для этого необходима шаматха, без шаматхи это невозможно. Вторая мудрость – если вы о чём-то размышляете, но при этом у вас нет правильной основы, то вы не достигнете реализации. Таким образом, чтобы обрести мудрость, возникающую на основе медитации, и мудрость, возникающую на основе размышления, в первую очередь очень важно обрести мудрость, рождающуюся на основе слушания учения.

Кроме этого, вы не должны получать учение у любого попавшегося вам учителя, это тоже было бы неправильно, потому что если вместо правильных знаний, вместо мудрости вы почерпнете ошибочные знания, то это будет даже опасно. Чтобы обрести мудрость, возникающую на основе слушания учения, в первую очередь вам необходимо найти подлинного духовного учителя, который сам развил мудрость, рождающуюся на основе размышления, и мудрость, рождающуюся на основе медитации, и далее, когда он делится с вами этой мудростью, и вы слушаете его учение, вы сможете обрести мудрость, возникающую на основе слушания учения.

Для вас очень важно, чтобы обрести мудрость, возникающую на основе слушания, иметь подлинного духовного учителя, потому что если вы получаете неправильное учение, ложные знания, это всё равно что у вас на бумаге неправильный план, какой-то ошибочный план, сколько бы вы ни действовали согласно этому плану, вы не получите результата. Поэтому очень важен подлинный духовный учитель, подлинное учение, которое он вам передает, чтобы оно было основано не на какой-то современной, ньюэйджевской системе, а чтобы это была традиционная мудрость. Тогда учение будет очень полезным. Вам нужно понимать, что истина не очень красива. Любая ложь может быть очень красивой, лжеучения могут быть очень привлекательными, но они не дают никакого результата. Поэтому, интересно для нас учение или нет, не играет важной роли, самое главное – это истина.

Когда вы открываете истину, и далее с опорой на эту истину выстраиваете свою будущую карьеру, я могу точно сказать, что вас ждет отличная карьера. Но если мы при этом ничего не делаем, просто сидим сложа руки, будущее это никак не изменит. Наши проблемы сами собой не разрешатся, и счастье откуда-то из космоса на нас не снизойдет, нам необходимо создавать причины счастья и устранять причины проблем, причины страданий. Это буддийская наука. Вам нужно понимать, что все буддийские учения опираются на закон

кармы. Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы, я просто его открыл.» Таким образом, если свою будущую карьеру вы выстраиваете на основе закона кармы, то я могу дать вам стопроцентную гарантию, что ваше будущее будет светлым.

Теперь, что касается учения. Если сжать всё учение Будды, то его можно рассмотреть в виде трёх категорий, или трёх корзин. Первая – это корзина Винаи, в которой говорится о самодисциплине, здесь речь идет о поведении. Далее – корзина Сутры, в которой говорится о медитации. И третья – корзина Абхидхармы, в которой речь идет о мудрости. На что указывают эти три корзины? Они указывают на три главные буддийские практики: это практика поведения, практика накопления воззрения и практика медитации. Это три главные буддийские практики. И среди этих трёх самое главное – это поведение. Почему? Потому что вновь это сводится к закону кармы.

Наше счастье и страдание никто не создает, бог не может их создать, и другие существа тоже не способны их создать, они могут лишь создать какие-то условия для их проявления, но главные причины мы создаём сами. Есть множество религий, в которых существует вера в бога-творца, и здесь возникает такой вопрос: почему существует в мире такое большое количество проблем, зачем бог создает все эти страдания? На это ответить очень трудно. В этих религиях говорится, что это трудный вопрос. Разные религии дают разные ответы на этот вопрос. В одной из таких религий, например, говорится о том, что бог создаёт людям проблемы, чтобы сделать их сильнее. Здесь можно провести следующее исследование и рассмотреть сильных людей, и действительно увидеть то, что страдания и какие-то проблемы могут помочь таким людям стать ещё сильнее. Но далее, если рассмотреть, например, маленьких детей, одного года или двух лет, то некоторые из них страдают очень тяжелыми опасными болезнями. Как это может сделать их сильнее? На это ответа нет. То есть логического ответа на это нет. Когда в индуизме возникает такой вопрос, они говорят, что это карма. Вначале они говорят о том, что бог сотворил всё сущее, но далее, когда возникает подобный вопрос, они говорят что это результат кармы, то есть у них есть два ответа. Они не понимают того, что если вы верите в карму, что всё является результатом созданной кармы, то это противоречит представлению о боге-творце. Если всё является результатом кармы, то каким образом тогда наше счастье и страдание может создать бог? Всё это является результатом наших собственных действий.

В буддизме говорится о том, что всё является результатом тех причин, которые мы создаем сами. В этом случае возникает вопрос: а чем бог может нам помочь? Если всё является результатом причин, которые мы сами создаем, это означает, что и счастье и страдание мы тоже создаем сами. Как же бог может помочь нам в обретении счастья? Зачем нужно молиться богу? Здесь провести такой анализ очень важно. В буддизме говорится, что если рассматривать с точки зрения причин, то никто другой, ни бог, ни кто другой за нас причины создать не может, а что касается проявления этих причин, то здесь божества, боги могут помочь с созданием условий. Пример – это ваше образование, выучиться за вас никто другой не может. Но ваш отец или какой-то хороший друг может помочь вам получить допуск в самый лучший университет, может помочь с созданием всех лучших условий для вашей учебы. Даже профессор за вас выучиться не может, но, тем не менее, хороший профессор может сильно вам помочь в вашей учебе. Поэтому, что касается закона кармы, то здесь за вас причины создать никто не может, причины вам необходимо создавать самим, но бог или кто-то другой может помочь вам с созданием условий и поэтому очень важно также молиться божествам. Это срединное понимание, здесь мы не говорим, что всё находится в руках бога, это не так, но с другой стороны, мы не отрицаем того факта, что молиться богу – это полезно, это приносит пользу. Это называется срединным пониманием.

В любой области, если вы обретаёте знания, которые удерживают вас от двух крайностей, это будут настоящие знания. Что касается буддийской философии, Мадхьямики, то Мадхьямика известна как срединный путь, она удерживает вас от падения в две крайности – это высшая философия. Итак, наше поведение является творцом нашего счастья, и наше поведение также создаёт наши страдания, понимать это очень важно. Даже хотя вы слышали это учение раньше, вы можете получать его снова, и это сможет породить в вас еще более сильную убежденность, это и будет мудрость. Чем больше вы получаете учений, чем сильнее становится ваша убежденность, тем в большей степени будет меняться поведение ваших тела, речи и ума.

Главная цель буддийской практики заключается в том, что вам необходимо изменить поведение тела, речи и ума, в особенности ментальное поведение. Ментальное поведение изменить очень трудно, а что касается физического поведения, то вы с помощью тренировки можете его изменить, поведение вашей речи с помощью тренировки вы также можете изменить, но если говорить о ментальном поведении, то с помощью тренировки оно тоже может измениться, но это очень трудная задача. Поскольку ментальное поведение изменить нелегко, здесь воззрение и медитация играют очень важную роль в изменении поведения ума. Какими бы глубокими или высокими философскими взглядами вы ни владели, если они не меняют поведения ваших тела, речи и ума, то это пустая высокая философия. Также, что касается медитации, насколько бы глубоко вы ни медитировали, даже если вы способны пребывать в концентрации четыре-пять часов непрерывно, если эта медитация не меняет поведения ваших тела, речи и ума, если наоборот вы становитесь более высокомерными от того, что у вас хорошая концентрация, какой тогда смысл в такой медитации? Я знаю, что некоторые люди медитируют по многу, длительные периоды времени, и я вижу, что их эго становится даже больше, чем у обычных людей. У обычных людей эго – это, например, “я богатый”, или “я красивая”, “я могущественный человек”. А что касается вот таких людей, то на основе медитации у них появляется такое эго, как мысль “я йогин”, и это очень опасно. “Я особый йогин, я особый человек, остальные все – ерунда”. Это очень опасно!

Таким образом, какие бы у вас ни были высокие философские взгляды, какой бы глубокой ни была медитация, если все эти вещи не меняют поведения ваших тела, речи и ума, то это означает, что что-то не так с вашими высокими взглядами или вашей глубокой медитацией. Взгляды могут быть верными, но вы просто не знаете, как применить их для изменения своего поведения. Как, например, вы можете открыть для себя большое количество всевозможных научных знаний, но если вы не будете знать, как применить эти знания, то они останутся просто пустыми. Поэтому нужно знать, каким образом применить буддийскую философию, буддийскую медитацию для изменения поведения тела, речи и ума, и тогда это будет настоящим пониманием.

В моём случае, благодаря доброте моих Духовных Учителей, даже когда я обретал небольшое философское воззрение, понимал какую-то тему, это сразу же помогало мне изменить поведение тела, речи и ума. Или, как только улучшалась моя медитация, концентрация становилась лучше, это тоже сразу же помогало мне изменить поведение тела, речи и ума. Это значит, что в этом случае есть понимание механизма. Нужно понимать, каков этот механизм, и далее создать этот механизм внутри компьютера нашего ума, и это буддийская наука ИТ. В наши дни ИТ стало очень популярно, и я могу сказать, что я тоже специалист в области ИТ, но не применительно к какому-то железу, а применительно к собственному уму. Наш ум – это действительно самый наивысший, самый лучший компьютер, который будет с нами из жизни в жизнь. Это настоящий компьютер, а остальные компьютеры – это просто детские игрушки. Этот компьютер нашего ума называется природой будды. Компьютер нашего ума и компьютер ума будды

одной и той же фирмы, с абсолютно одинаковым потенциалом, разницы нет. Если открыть компьютер ума будды, то окажется, что в нём нет ничего неработающего, что полностью все программы установлены и функционируют. Компьютер ума будды – это не 5G, там может быть 1000G или 1000000G. И кто всё это установил? IT-специалист – сам будда. Если мы станем профессиональными специалистами в области IT, в науке нашего ума, то мы сможем сотворить с нашим умом что-то просто невероятное. Я немного знаю, как устроен компьютер моего ума, и меня это очень интересует. По сравнению с этим, обычные мирские компьютеры мне совершенно не интересны. Нам необходимо знать, как нам заполнить программами этот наш компьютер, поскольку никто другой за вас его запрограммировать не сможет, вам это нужно сделать самостоятельно. Вы не сможете мне сказать: «Геше-ла, пожалуйста, в компьютер моего ума отправьте такую-то и такую-то программу», я не смогу этого сделать. Итак, все программы в компьютер нашего ума нам нужно устанавливать самостоятельно, никто другой за нас этого не сделает, поэтому улучшить работу компьютера нашего ума очень трудно. Если вы понимаете философию, также понимаете, что такое медитация, и каким образом использовать философские взгляды и медитацию для изменения поведения наших тела, речи и ума, то благодаря этому компьютер нашего ума автоматически будет становиться всё более и более продвинутым. Это знание буддийского IT. Сегодня я вам раскрываю секрет буддийского IT – как изменить компьютер нашего ума.

Какие бы проблемы у нас ни возникли, а существует большое количество проблем, которые могут возникать, нам кажется, что их создал кто-то другой, но на самом деле всё это творения нашего собственного ума. Например, можно рассмотреть определенную ситуацию. Если без изменения образа мышления, мы просто оказываемся в этой ситуации, то она для нас может показаться проблематичной, но если мы не изменим эту ситуацию, но при этом изменим свой образ мышления, то та же самая ситуация для нас уже не будет проблемой. Это очень интересный момент! Мы сможем оставаться спокойными, умиротворёнными, благодаря изменению своего видения, своего образа мышления. Поэтому наша ментальная установка, то, как мы смотрим на объекты, играет очень важную роль. А для этого очень важна философия.

Если вы правильно понимаете философию, то в определённых ситуациях, где обычные люди будут злиться, вы злости испытывать не будете. Вы будете видеть, что для гнева нет никакой причины. Что такое гнев? Гнев – это когда вы себя наказываете за чужие ошибки. Зачем вам себя наказывать за чужие ошибки? А что такое зависть? Это тоже тот случай, когда вы себя наказываете за успех других людей. Таким образом, если вы проверите эти негативные эмоции, то обнаружите, что всё это является самоистязанием, когда вы себя наказываете за успех других людей или за чужие ошибки. Что такое привязанность? Это вновь наказание, когда вы себя наказываете за красоту других. Это тоже наказание. Например, вы можете быть привязаны к какому-то объекту, и если другой человек начинает с ним разговаривать, вы сильно злитесь, вновь себя наказывая. Далее высокомерие. Что такое высокомерие? Это вновь, когда вы себя наказываете за свои маленькие успехи. Это называется высокомерием. Все эти омрачения – это как раз те случаи, когда вы себя наказываете, например, за свои маленькие успехи, за это вы готовы себя наказать, тогда вы становитесь высокомерными. Когда вы становитесь высокомерными и далее, если с вами происходит падение – это для вас очень болезненно.

В вашем уме все омрачения могут появляться как ваши друзья, но на самом деле это вам не друзья. Это даже хуже, чем Америка. Например, есть такая поговорка: быть врагом Америки – это нехорошо, но быть другом Америки – это просто катастрофа. На это я скажу, что быть другом Америки – это конечно плохо, но это не кошмар, а что действительно кошмар – это дружить со своими омрачениями. Если вы слушаетесь тех

команд, которые отдают вам ваши омрачения, то вы совершенно точно окажетесь в беде. Почему, например, в Европе сейчас так много проблем? Потому что они дружат с Америкой и слушаются команд Америки, поэтому возникает масса проблем. Есть такой свежий анекдот про одного отца и сына. Они находились в доме, в котором было холодно, и сын спросил у отца: «Папа, почему здесь так холодно?» Отец ответил: «Потому что идёт война в Украине». Сын спросил: «А почему война в Украине привела к тому, что у нас дома холодно?» Отец ответил: «Потому что мы установили санкции против России». Сын спросил: «А зачем ввели санкции против России?» Отец ответил: «Чтобы у России были проблемы». Сын тогда спросил у отца: «А мы что, русские?» Этот механизм вы сейчас можете увидеть, и совершенно точно так же работают ваши омрачения. Из-за омрачений мы начинаем вредить другим, и думаем, что причиняя вред другим, нам станет лучше, но на самом деле нам от этого становится хуже. Когда я посмотрел на это, как на аналогию, то понял, что здесь речь можно вести не об Америке, это очень точно указывает на наши омрачения. Поэтому, если вы это понимаете, никогда не слушайте команд своих омрачений, разорвите отношения со своими омрачениями, и в вашей жизни это будет большой прогресс.

Один известный современный психолог говорит, что если вы хотите жить спокойной, умиротворенной жизнью, то разорвите отношения со всеми интриганам. Будда говорил, что интриганы не так важны, не так опасны. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была спокойной и умиротворенной, то разорвите отношения со своими омрачениями. С другой стороны можно рассмотреть, как это работает применительно к позитивным эмоциям. Любовь – это желание другим счастья. Если вы видите существо, которому не хватает счастья, и если вы желаете ему счастья, то себе вы тем самым делаете большое одолжение. Многие люди думают, что если нас любят другие, это очень важно, а нам самим любить других не особо важно, и это большая ошибка. Это означает, что они не понимают философии. Если вы по-настоящему понимаете философию, то, любят вас другие или нет, для вас не так важно. Уважают ли вас другие, тоже совершенно не важно. Но вам любить других очень-очень важно, уважать других очень-очень важно, но мы этого не понимаем. Если кто-то начнет вас уважать, то появится опасность, что у вас возникнет высокомерие. А если вы проявляете к другим уважение, то вы становитесь скромнее. Скромность – это лучшая стратегия для развития ума. Поэтому вы можете увидеть любое живое существо, и нет ни единого живого существа, у которого не нашлось бы хотя бы одного благого качества. Любое живое существо, которое обладает сознанием, имеет природу будды, это то существо, которое в будущем может стать буддой, обладает потенциалом состояния будды. И если вы видите это в живых существах, уважаете их за это, то вы сами обретаете благо от этого. Я знаю, что в любом живом существе, даже в насекомом, есть потенциал будды, есть природа будды, и от этого уважения я получаю благо. Даже не в человеке, а в маленьком насекомом, в нем есть потенциал будды, и если мы его уважаем, что мы потеряем? Ничего не потеряем. Но одно мы всё же потеряем – это наше высокомерие. Но это ещё лучше. Поэтому с вашим уважением к другим вы ничего хорошего не потеряете, а потеряете только плохое -- это ваше высокомерие. И это будет прогресс.

Поэтому, уважают ли меня другие, совершенно неважно, а очень важно, чтобы я уважал других, даже бедных или инвалидов, например. Они тоже обладают природой будды. Однажды они тоже встретят подлинного Духовного Учителя и получают учение Дхармы, которое поможет раскрыть их потенциал, и они достигнут состояния будды. Я думаю таким образом, для меня это очень полезно, и я хотел бы, чтобы вы думали точно так же, это и есть буддийская практика. Вы думаете, что буддийская практика означает принять позу медитации, сидеть, ни о чём не думать, закрыть окна, двери и так далее, но на самом деле это не обязательно, в повседневной жизни вы можете заниматься теми делами, которыми вы обычно занимаетесь. И как только вы вот-вот с каким-то высокомерием

посмотрите на других, то сразу же вспомните мой совет, что, уважают ли вас другие, не имеет значения, а самое главное – это вам уважать других. Это изменение программы вашего ума. Это буддийское ИТ. До этого у вас была ошибочная программа: самое главное – чтобы меня уважали другие, а что касается моего уважения к другим, то пусть меня даже убьют, но я не проявлю такого уважения – это была глупая программа.. Есть такая поговорка, что вы можете отсечь мне голову, но моя голова никогда не поклонится – это глупая поговорка. Это программа вашего ума. Например, в каком-то фильме вы можете увидеть такую сцену, где герой говорит, что вы можете отсечь мне голову, но я никогда не наклоню своей головы, и вы можете подумать, что я тоже герой, я тоже теперь буду поступать так же, и это станет вашей философией.

В компьютере вашего ума есть очень много ошибочных программ, работающих неправильно, вам нужно их удалить и на их место записать правильные, хорошо работающие программы, и сразу же работа компьютера вашего ума сильно изменится. Сегодня я передаю вам такое учение по ИТ, по тому, как запрограммировать компьютер вашего ума. Вообще-то это очень дорогие советы, но я вам их даю бесплатно. Например, если такого мирского специалиста по ИТ вы попросите дать вам советы, то за десять минут таких советов он попросит большие деньги. Но благодаря такому хорошему специалисту в области ИТ, его советам, вы сможете очень хорошо изменить работу вашего компьютера. Что касается мирских компьютеров, то здесь, тоже прикладывая усилия, если вы даже бьете этот компьютер, так вы никак не измените его работу, здесь необходима искусность. Если вы поймете ключевые моменты, то сразу же сделаете нужные изменения. Точно также и с нашим умом, если вы поймете ключевые моменты, то наш ум сможет измениться по щелчку пальцев. Мой ум изменить нелегко, какие-то эмоциональные слова мой ум совершенно не меняют, это я точно могу вам сказать. Если кто-то плачет, что-то говорит, мой ум думает, что он как-то слишком плачет. В отношении меня эмоциональная игра не работает. Силой, принудительно я тоже измениться не могу, мой ум меняется только тогда, когда открывает истину.

Когда я получаю учение от Его Святейшества Далай-ламы, то сразу же я не соглашаюсь с тем, что слышу, и если для меня тема какая-то новая, то я задаю вопрос: «А почему это так?» И когда Его Святейшество рассматривает эту тему всё глубже и глубже, в итоге я прихожу к тому, что «да действительно, это правда». Много лет назад, когда однажды я получал учение от Его Святейшества Далай-ламы по философии Прасангики-Мадхьямики, мне посчастливилось сидеть прямо перед Его Святейшеством, и все мои реакции были легко понятны по выражению моего лица. Когда Его Святейшество затрагивал какие-то очень тонкие механизмы, тонкие моменты, с которыми я не мог согласиться, моё выражение лица сразу же показывало, что я не принял этого положения, не понял его, не согласился. Его Святейшество сразу же видел это и рассматривал эту же тему с какой-то другой стороны, и мне сразу же становилось понятно. Я кивал головой, и далее Его Святейшество переходил к следующему моменту. Это очень хорошее преимущество, когда вы находитесь прямо перед лицом вашего Духовного Учителя, своим выражением лица вы можете проявлять свои реакции, для вас это полезно.

Это было в то время, когда я медитировал в горах в Дхарамсале, и все мы, йогины, которые медитировали в горах, сидели все вместе, рядом, получали учение. После учения мои друзья меня спрашивали: «Зачем вы так поступали? Нам было очень неудобно, потому что на нас смотрели. Его Святейшество смотрит прямо на нас, а вы так иногда киваете головой, а иногда выражение лица такое, как будто вы не согласны. Мы все просто сгорали в этот момент, было очень неудобно. В следующий раз мы вместе сидеть уже не будем, мы сядем где-нибудь в другом месте». Но на самом деле даже Будда побуждал своих учеников не принимать его учение только по той причине, что его преподавал Будда.

Он говорил: «Исследуйте моё учение подобно тому, как ювелир проверяет золото». Это также важный момент. На самом деле, что касается моего поведения, то Его Святейшество был очень доволен. Я принимал учение не просто на поверхностном уровне, я его исследовал и принимал на основе умозаключений. Когда Его Святейшество объяснял все причины, которые стояли за теми или иными положениями, я рассматривал их, соглашался и говорил в итоге, что да, я согласен. Не громко, а просто кивал головой.

Итак, вернемся к нашей теме. То, что я хотел вам сказать, если вы уважаете других, то вы обретаете определенное благо, преимущество от этого, а если уважение проявляют к вам другие, то это не дает вам никаких преимуществ. И тогда вы никогда не скажете: «Можете отсечь мне голову, но я никогда её не склоню», потому что вы с лёгкостью сможете поклониться. Любому живому существу вы скажете «здравствуйте», что вы от этого потеряете? Потому что у вас есть огромное преимущество, если вы уважаете других. Также это касается любви. Мы думаем, что для нас очень важно, чтобы нас любили другие, как будто бы это делает нас героями. Вы думаете так: я их люблю, а они меня не ценят. Но что это за программа? Глупая программа. Что касается вашей любви к другим, то здесь вам не нужно, чтобы другие ее ценили. Проявляя любовь к другим, вы сами сразу же обретаете благо от этого. Вы накапливаете невероятно большие заслуги в силу любви к другим.

Иногда вы можете сказать так: «Геше-ла, у меня нет времени на то, чтобы накапливать большие заслуги, чтобы выполнять сто тысяч простираний, начитывать сто тысяч мантр. Я сейчас уже становлюсь старым, или у меня очень много работы, поэтому сто тысяч простираний я сделать не могу, поэтому не могу накапливать заслуги». Но это примитивный образ мышления. Это может относиться не только к вам, но также и среди тибетцев многие люди думают, что у них нет времени на накопление больших заслуг. Но если вы посмотрите на настоящее учение Будды, исследуете сутры, то обнаружите, например, что Будда однажды сказал Ананде: «Ананда, один человек в течение кальпы может практиковать щедрость и раздавать еду нуждающимся людям, а второй человек на одно мгновение из глубины своего сердца порождает любовь ко всем живым существам. Кто из них накопит больше заслуг?» Ананда ответил: «Второй человек накопит больше заслуг». Будда ответил: «Да, это так». Будда сказал: «Если один человек в течение кальпы практикует щедрость, даёт еду нуждающимся людям, это очень хорошо, но если другой человек на одно мгновение развил чистую любовь ко всем живым существам, и на основе понимания четырех благородных истин пожелал другим настоящего счастья, ума, полностью свободного от омрачений, то он накопит невероятные заслуги». Если на основе понимания четырех благородных истин вы желаете другим совершенного счастья, то есть ума, полностью свободного от болезни омрачений, то, как говорил Будда, вы накопите заслуги, соответствующие количеству живых существ. Поэтому за один миг вы можете накопить невероятно большие заслуги, если будете правильно понимать учение по четырем благородным истинам.

Если вы хотите по-настоящему пожелать всем живым существам безупречно здорового состояния ума, то в первую очередь вам необходимо пожелать такого совершенно здорового ума самим себе. Шантидева говорил, что тот, кто не может пожелать такого совершенно здорового ума самому себе, как же он сможет пожелать этого другим? Поэтому в первую очередь, благодаря пониманию четырёх благородных истин, наш ум должен потерять интерес к мирским объектам, поскольку они не приносят настоящего счастья. Вы поймёте, что такое представление, что с приобретением каких-то вещей вы становитесь счастливы, это детский, примитивный образ мышления. Вы превзойдете его. Вы поймете, что высшее счастье вы обретете посредством определенных потерь. А мы же этого совершенно не знаем.

Если сказать, что высшее счастье достигается посредством потерь, вы воскликните: но как же вообще возможно обрести счастье с помощью потерь? Тогда ваш ум скажет, что вообще-то терять вещи очень легко, я с лёгкостью могу потерять свои ключи, потерять телефон, потерять кошелёк, и ничего особенного мне это не даёт. Я подругу потерял, я парня потерял – сколько раз мы теряли и ничего не получали хорошего – чего я только не терял! Мой глупый ум всё забывает, поэтому много чего я потерял. Но мы говорим не обо всякой потере. Все эти вещи потерять легко, и вы ничего от этого не приобретете. Но есть определённые вещи, которые потерять очень трудно, даже хотя вы хотите, чтобы они у вас потерялись, то этого не происходит, и вот с такими потерями вы обретаете действительно большие преимущества. Например, средняя потеря – это потеря своего веса. Вы не сможете за одну ночь потерять свой вес. То есть, вы не сможете так просто приказать: вес, исчезай, я объявляю бойкот своему жиру, завтра утром уходи от меня, если завтра утром я тебя увижу, я тебя убью. Но завтра утром веса будет еще больше. Так вот потерять вес – это нелегко. Если у вас проблема с большим весом, то потерять его еще труднее. Но это тоже не даёт особо больших преимуществ, а что касается других потерь, потерь своих омрачений, то это то, чего достичь очень трудно, и если вы всё-таки этого добьетесь, то это даст невероятные преимущества. Например, если вы себе сегодня скажете, что с этого момента я объявляю бойкот своему гневу: я не допущу гнева в своём уме, гнев уходи, я тебя не пущу, – то завтра он там спокойно, нагло будет сидеть. Сколько бы вы ни объявляли бойкот своему гневу, сколько бы вы его не прогоняли, он просто будет смеяться и говорить: я и раньше был здесь диктатором и никуда отсюда не уйду.

Несколько месяцев назад я видел одно интервью белорусского президента Лукашенко. Многие люди выражали протест, и Лукашенко спросил у них: чего вы хотите? Они говорили: мы хотим, чтобы вы ушли. Он ответил: нет, я не уйду. Но наши омрачения ещё хуже, чем Лукашенко. У Лукашенко появился такой шанс, и он говорит, что я еле-еле, с трудом обрёл этот пост и с лёгкостью его не отдам. Так же и омрачения занимают важное место в нашем уме, и просто так они не уйдут, даже если вы им скажете, они не уйдут. Вам нужно бороться со своими омрачениями, выдворять их из своего ума, и это нелегко, это настоящая борьба. В борьбе с нашими омрачениями мирское оружие ничем не поможет, оно не работает, а что здесь поможет – это оружие шаматхи и мудрости. В “Ламрине” очень подробно рассматривается, как развивается шаматха, как развивается випашьяна, и всё это очень важно для устранения омрачений из нашего ума. Если вы хотя бы теоретически поймёте, что вам возможно полностью устранить все омрачения из вашего ума, для вас это станет очень важным открытием. И чем больше вы будете размышлять после этого о страдательной природе, тем более счастливыми вы будете становиться, потому что будете также понимать, что эти проблемы можно решить. Когда у врача есть какое-то противоядие от определенной болезни, он будет говорить о том, насколько опасна эта болезнь. Он будет всё более и более подробно рассматривать эту болезнь, потому что будет сохранять уверенность, что у него есть лекарство от этой болезни. И точно также в учении по четырём благородным истинам Будда очень подробно рассмотрел благородную истину страдания. Почему? Потому что у Будды было противоядие от неё – это четвёртая благородная истина. Четвертая благородная истина – это противоядие, третья благородная истина – это результат, вторая благородная истина – это причина ваших проблем, а первая благородная истина – это ваши проблемы.

В настоящий момент мы не понимаем своей настоящей проблемы, и это наша стратегическая ошибка. Все люди в мире испытывают страдания, но если я спрошу у них, в чём заключается их главная проблема, окажется, что у них очень примитивное понимание главной проблемы. Главной проблемы они не понимают. Они просто рассматривают какие-либо симптомы своих проблем, считая их своей главной проблемой. И ради того, чтобы устранить эти симптомы своих проблем, они готовы пойти на всё, что

угодно. Но от этого проблемы становятся только хуже. Поэтому я могу сказать, что если вы пытаетесь устранить симптомы своих проблем, симптомы своих болезней, то из-за этого сами болезни никогда не уйдут. Потому что это стратегическая ошибка. Итак, если я спрошу вас, в чём ваша главная проблема, и вы ответите, что ваша главная проблема, например, из-за моего соседа, или из-за моего здоровья, или из-за мужа или жены, из-за работы и тому подобное, то вы не понимаете своей настоящей проблемы. О чём бы вы ни подумали в настоящий момент, если вы не понимаете четырёх благородных истин, то вы не понимаете своей главной проблемы. Из трех видов страданий самое главное, настоящее страдание – это третий вид страданий, всепроникающее страдание. Для вас это новый термин. Если я вам скажу, что ваша главная проблема – это всепроникающее страдание, то вы мне ответите: «Геше-ла, для меня это не имеет никакого смысла. Что это такое – всепроникающее страдание? Как оно связано с моей жизнью? Какие проблемы в моей жизни оно создает? Мне проблемы создает сосед, моя жена меня обманывает, (или мой муж меня ругает), эти мне работу не дают, те мне завидуют – это мои главные проблемы. Я не помню ни одного дня, чтобы всепроникающее страдание как-то меня расстраивало. Чтобы среди ночи всепроникающее страдание постучало мне в дверь и создало какие-то проблемы».

Это значит, что у вас плохое понимание своей жизни. Вам нужно думать так, это логическое мышление: каким образом это всепроникающее страдание становится моей главной проблемой? И тогда, если вам это интересно, я могу вам объяснить. И тогда вы поймёте: а, действительно это моя главная проблема, и для вас это станет настоящим открытием. Вначале я приведу вам аналогию. Когда я заболел туберкулёзом, я пришёл с анализами к индийскому врачу, он осмотрел мое тело и спросил меня, в чём моя главная проблема. Я сказал ему, что моя главная проблема – это высокая температура, кашель и физическая слабость. Он мне сказал: “Нет, это не главная ваша проблема”. Это было очень похоже на буддийскую философию, это меня поразило, и я сказал врачу: “Как же так, я знаю свою главную проблему, это и есть моя главная проблема, главная проблема с моим здоровьем”. Ну, а ментальные проблемы я знаю лучше, чем он. Я сказал ему: “Ну, как же так, я знаю, что является моей главной проблемой”. А он мне ответил, что это не главная моя проблема, и это очень было похоже на буддийскую философию. Он сказал мне: “Это означает, что у вас очень плохое понимание проблемы вашего здоровья”. Он говорил прямо как Будда. И я спросил у него: “Хорошо, тогда скажите мне, что является главной проблемой с моим здоровьем?” Он сказал: “В ваших лёгких есть бактерии, и если эти бактерии из ваших лёгких не устранить, в этом случае, даже если у вас спадет температура, если стихнет кашель, если физически вы станете сильнее, всё равно далее будет новое обострение. Поэтому, если вы сможете полностью устранить все бактерии из ваших лёгких, тогда ваши проблемы будут полностью решены”. И у меня сразу же появилось представление о всепроникающем страдании, как ему учил Будда – до тех пор пока мы не освободили свой ум от болезни омрачений, всё остальное – лишь симптомы наших страданий. А что такое всепроникающее страдание? Это наш ум, страдающий от болезни омрачений, подобно болезни туберкулёзу. Это называется всепроникающим страданием. И это ваша главная проблема.

До тех пор пока вы не отделите от своего ума свои омрачения, какие бы внешние изменения ни произошли, для вас это ничего не изменит. Даже если вы сделаете свое лицо как у мисс мира, или ваше тело станет как у мисс мира, но если ваши омрачения из вашего ума не уйдут, то ваши проблемы решены не будут. Но если ваш ум освободится от болезни омрачений, то лицо, даже если и будет таким же уродливым, как у лягушки, фигура тоже будет как у лягушки, не худой лягушки, а толстой лягушки, но ваш ум будет самым счастливым существом. Ваши проблемы зависят не от того, как вы выглядите, а от состояния вашего ума – с омрачениями вы или без них. Есть два варианта.

С омрачениями – это природа страдания, без омрачений – это нирвана. Что здесь трудного для понимания? Если вы думаете, что буддийскую философию понять очень трудно, тогда, что касается такого вопроса, как практиковать – это будет понять в миллион раз труднее. Строить дом на бумаге не так трудно, но по-настоящему построить дом – это как практика. Сейчас я сижу на троне, произношу такое красивое учение, и вы тоже киваете головой, соглашаетесь, но это всё равно, что строительство на бумаге. Иногда, если я много говорю о тантре, о ясном свете, об иллюзорном теле, то мне иногда становится от этого немного стыдно, потому что это очень красивые проекты на бумаге. Буддийскую теорию понять не очень трудно, но по-настоящему применить эту теорию для развития ума – это действительно очень трудная задача.

Вы не можете полностью устранить весь гнев из вашего ума, но вы можете уменьшить количество гнева в вашем уме, и это будет очень хорошо. Что касается привязанности, если вы скажете: я полностью устраню всю привязанность из своего ума, не буду привязываться вообще – это глупо, даже не пытайтесь. Устраните из ума грубую привязанность. Грубая привязанность сводит вас с ума. Что такое шизофрения? Она возникает из-за привязанности к каким-то объектам. Если, например, мужчина очень сильно эмоционально привязан, скажем, к Наташе, какой бы вопрос ему ни задали, он всё время будет твердить: «Наташа, Наташа» – это шизофрения. Кто же сводит вас с ума, делает вас полностью ненормальными? Ваша привязанность. Если, например, у вас привязанность к кофе, по утрам вам необходим определенный сорт кофе, и если его нет, то это просто кошмар – это очень глупо. Кофе есть – хорошо, но если нет кофе, то есть чай, а нет чая – есть вода. Всё равно надо что-то пить, это необходимо для жизни. Это сделает вас счастливее. Вы не можете всё время пить кофе, если нет кофе, то вы можете выпить чаю, а если нет чая, то есть просто вода. Желудок чем-то надо кормить. Это не привязанность, это просто выживание. Вам нужно понимать, что не все желания являются привязанностью. Если вы думаете, что любое желание – это привязанность, то вы совершаете большую ошибку.

А теперь, что такое привязанность? Здесь вы постепенно сможете изменить программу работы вашего ума. В компьютере вашего ума вам необходимы определённые желания, поскольку без желаний далеко вы не продвинетесь. Без желаний вы никакого прогресса не добьетесь. Желания очень важны, но при этом глупые желания, ненормальные желания – это то, что создает главные проблемы в нашем мире. Среди желаний есть очень полезные желания, есть средние желания, а есть и очень опасные желания. Вам нужно понимать, что есть что. Но полезных желаний у вас нет вообще. Тех желаний, которые вам нужны, у вас их нет. Из-за отсутствия полезных желаний вы ленитесь. А почему вы ленитесь? Потому что нет цели в вашем уме, нет какого-то здорового желания. Если у вас появятся здоровые желания, определенная цель в вашем уме, в этом случае, даже если я скажу вам: “Не торопитесь”, то вы скажете: “Теше-ла, мне нужно что-то делать ради этой цели”. Вы не сможете спокойно сидеть, будете хотеть постоянно что-то делать, чтобы достичь этой цели. Это называется энтузиазм. Энтузиазм – это не когда вы себя принуждаете, а когда с радостью создаете причины совершенно здорового состояния ума, это и есть энтузиазм.

Когда вы понимаете всепроникающее страдание, что ваша главная проблема заключается в том, что ваш ум пребывает с омрачениями, то вы понимаете, что отсутствие омрачений – это нирвана, это настоящее счастье. Что же я выберу – жить с омрачениями или без омрачений? Есть такой анекдот, однажды одного мужчину итальянца спросили: “Что бы вы выбрали, если бы у вас было два варианта? Первый вариант, план А – это всю жизнь прожить со своей женой”. Дальше он даже слушать ничего не стал и сказал: “Б, Б, план Б”. Итак, если я спрошу у вас, что вы выберете – всю жизнь прожить с омрачениями или... – то вы сразу же скажете: “Б, Б, план Б”. Я готов на всё что угодно, но только, пожалуйста,

план Б, я не хочу всю жизнь жить со своими омрачениями. Жить с такой тяжелой женой может быть трудно, но жить с омрачениями намного труднее, вы этого не замечаете. Я вижу в нашем мире, что все люди – и политические лидеры, и бизнесмены, и учёные, профессора, и тибетские ламы, и также я, – мы все страдаем от этой болезни омрачений. Если я не буду осторожен, то, например, может приехать другой тибетский лама, и я сразу спрошу, зачем он сюда приехал, это моя территория. Какая территория? Мы гости на этой земле на несколько дней, потом мы уйдём. Когда ум плохо думает, у него такие мысли: “Это моя территория, Москва, я здесь тридцать лет, без моего разрешения – как быстро сюда пришел, так же быстро и уходи”. Потом я попрошу своих учеников: “Езжайте туда и скажите, что он нехороший человек, он не настоящий учитель”. Вот такие интриги плести – что это за жизнь? Если я не буду осторожен, то тоже могу так поступить. Если я так поступлю, кому я сделаю плохо? Не этому человеку, он один-два дня здесь побыл и ушёл. Я себе самому худшее сделал. Почему? Потому что голова пустая, не знает, как решать проблемы.

Итак, выберите что-то одно – жить с омрачениями или без омрачений. И чем больше вы будете понимать, насколько опасны ваши омрачения, тем в большей степени вы будете склоняться к плану Б, что только жизнь без омрачений – это единственный вариант. Если бы этому итальянцу я объяснил, насколько плохи омрачения, что они даже намного хуже, чем его жена, то в этом случае, если бы я его спросил, что бы он выбрал: всю жизнь прожить с омрачениями или со своей женой, он бы выбрал план Б – жить с женой, жена – ничего страшного. В тибетском обществе, например, говорится, что если мужчина слушает женщину, то это, как будто бы такой низкий уровень, для мужчины это как будто бы позор, он слушает свою жену – это как будто позор. Однажды я сказал своим друзьям, что если вы слушаете своих жён – это не позор, позор – это если вы слушаете свои омрачения. Это настоящий позор. Потому что омрачения глупы. Их функция лишь в том, чтобы вредить вам и вредить другим, и нет никакой хорошей основы. Их сущность – это тупость. Причина – они возникают из-за недопонимания. А что касается вашей жены, то она не всегда ошибается, иногда дает и полезные советы, но мужчине это не нравится. И она не всегда создает вам проблемы, иногда может создать какие-то проблемы, а иногда может и помочь. Поэтому, какой бы тяжелой ни была ваша жена, вам нужно понимать, что ваши омрачения намного хуже.

Итак, вы должны сказать, что готовы послушаться кого угодно, если вам дадут хороший совет, потому что плохих советов вы тоже слушать не должны, но скажите: я никогда не буду слушаться своих омрачений. И это будет очень хорошим решением вашего ума. Это как такое IT-изменение в компьютере вашего ума. Благодаря такому решению вы говорите, что я никогда не буду слушать команд омрачений в своём уме, и тогда IT вашего ума начинает работать так, что омрачения в вашем уме появляются уже очень редко. Это для вашего компьютера – как антивирус. А иначе вы что-то делаете, работаете, но потом появляются вирусы, и в компьютере возникают проблемы, какие-то трудности, поэтому вы должны прийти к такой решимости, что я никогда не буду слушаться своих омрачений. Это антивирус. И как только появляются омрачения, вам нужно сразу же понимать – это омрачения. Для этого очень важной является осознанность. И для компьютера тоже очень важна осознанность. Особенно для программистов очень важна осознанность – что же там происходит? Для езды за рулем автомобиля тоже очень важно иметь осознанность, иначе вы попадете в аварию. В одной из сутр Будда говорил: у кого есть осознанность, у того все благие качества появятся сами собой, а негативные качества постепенно исчезнут из их ума. Поэтому механизм заключается в том, что в компьютере вашего ума вам нужно создать очень сильную осознанность. Это программа.

Каждое утро, когда вы просыпаетесь, вам нужно себе повторять: осознанность, осознанность, следи за своим телом, речью и умом. Почему? Потому что мои проблемы возникают не откуда-то извне, они возникают со стороны моего тела, речи и ума, в особенности ума. Когда никого нет вокруг, но у вас остаётся ум, вы можете создать невероятно тяжелую негативную карму просто благодаря какому-то неправильному образу мышления. У вас появляются омрачения, и вы начинаете видеть очень много всего странного в других людях, начинаете замечать недостатки даже у Духовного Учителя. Это очень опасно!

Недавно я написал один совет, его я написал вчера. Это свежий совет для вас, для вашего учения: “Если мы думаем позитивно, то звук становится музыкой, люди становятся друзьями, ум становится медитацией и жизнь обретает смысл. Позитивный ум во всём находит хорошее, а негативный отыщет недостатки даже у Духовного Наставника. Если в любой ситуации мы сохраняем мир и позитивный настрой, то мы действительно понимаем смысл буддийской практики”.

Это сжатое учение. Итак, такое может возникнуть в нашем уме, и оно не приходит откуда-то из пространства, нам нужно создать такую программу в компьютере нашего ума. Я создал этот механизм, я думаю таким образом. Благодаря этому я знаю, как думать позитивно, и поэтому любой звук для меня – это музыка. Любое живое существо, кого бы я ни увидел, – это мои близкие друзья. Это матери живые существа. Это правда. Я не говорю красивые слова. И ум становится медитацией. Это называется медитацией. Ум остаётся позитивным, привыкает к позитивному состоянию, это и есть медитация. Андрей всё время со мной, и наверное не видел, чтобы я по двадцать четыре часа сидел в строгой позе медитации. Не было такого, чтобы он говорил: «О, геше Тинлей всю ночь не спит, медитирует в позе медитации». Для меня это был бы позор. Некоторые ученики, если будут так говорить о своём духовном учителе, что мой учитель всю ночь не спит, всю ночь медитирует, то вместо того, чтобы похвалить духовного наставника, они его опозорят. Наверное, с духовным учителем что-то не так, если он всё время так сидит. Зачем это надо? Самое главное – это двадцать четыре часа ум должен быть позитивным, это медитация. Телевизор смотреть – позитивно, разговаривать – позитивно.

Однажды один человек спросил у Будды: «Будда, почему у меня так много проблем?» Будда ему ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость». Он воскликнул: «Будда, но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?!» Будда сказал ему: «Ты мог бы отдать другим очень многое, но ты этого не делаешь». Он спросил: «Что же у меня есть, что я могу отдать?» Будда сказал: «Своим лицом ты мог бы улыбаться, но ты не улыбаешься. Своим ртом ты мог бы произносить какие-то комплименты другим людям, но ты этого не делаешь. Наоборот, говоришь так, что будто бы из-за них все твои проблемы. Своим умом ты мог бы желать всем другим счастья, но ты этого не желаешь».

Что вы потеряете, если пожелаете счастья другим? Наоборот, вы желаете, пусть они будут такими же бедными, как и я. Если мы все бедные, тогда хорошо, но я один бедным быть не хочу. Это очень опасный человеческий менталитет. Если мы все умрём вместе, то это нормально, но один я умирать не хочу. Это очень опасно! Из-за такого глупого менталитета однажды на нашей планете произойдет ядерный взрыв, и мы все умрём. Когда у человека очень много проблем, тогда он думает, что лучше пусть все умрут. Как у персонажа из русской литературы: если ты не будешь моей, так не доставайся же ты никому! Это опасный менталитет. Это менталитет террориста. Из-за этого возникают террористы. Если в компьютере вашего ума есть такая программа, то однажды вы тоже можете стать террористом и создать проблемы для нашего общества. Но если у вас есть другая программа, когда вы думаете так, что даже если я не счастлив, но счастливы другие

– это очень хорошо. Вначале постарайтесь развить такую любовь к своим детям. Я могу сказать, что я развиваю такую любовь по отношению к своей дочери. Если моя дочь счастлива, даже если я при этом не счастлив, для меня это не имеет значения. Об одном человеке я могу заботиться больше, чем о себе. Когда в Россию приехали мои друзья, монахи из монастыря Сэра-Мэй, они однажды задали мне такой вопрос: “Геше-ла, вы не монах, ведете мирской образ жизни, наверное, в таком образе жизни есть большое количество преимуществ, пожалуйста, назовите какие-либо преимущества жизни мирянина”. Я им сказал на это, что есть большое количество преимуществ, чтобы быть монахом, но если вы не монахи, то здесь тоже может быть, например, одно такое преимущество. Благодаря тому, что я не монах, у меня есть дочь, я не могу заботиться о других больше, чем о себе, это очень трудно, но об одном человеке я могу заботиться больше, чем о себе. И теперь я понял, что это значит – заботиться о другом больше, чем о себе. Какое же это счастье, когда вы видите счастье другого человека! Если я вижу всех живых существ, как свою дочь, вижу, как они счастливы, какое это для меня счастье! Такого опыта у вас нет, сказал я им. Вы не знаете такого, что другие бы радовались, а вы бы радовались за них ещё больше, такого опыта у вас нет, потому что у вас нет такого одного человека, о котором вы бы заботились больше, чем о себе. Такое может случиться только в том случае, если вы любите других больше, чем себя. Тогда я подумал о том, что это очень полезно в том смысле, что делает меня счастливым, и почему же я таким же образом не могу смотреть на всех живых существ, как на своих детей, как на своих матерей? Я обретаю от этого только преимущества. Это один из секретов устройства компьютера моего ума. Компьютер моего ума всё время счастлив, всё время спокоен, и в любой ситуации мой ум остается спокойным, умиротворенным, благодаря тренировке. И это настоящая буддийская практика. Поэтому рано утром стучать в дамару и колокольчик не обязательно, сами не спите, другим спать не даёте, зачем это надо? Просыпаться рано по утрам не столь важно, самое главное – это менять свой образ мышления. Миларепа рано по утрам не вставал.

Однажды Миларепа с одним практикующим монахом остановился в доме одного хозяина на таких условиях, что они должны были на следующий день утром сделать практику, помолиться. Итак, этот монах встал рано утром, а Миларепа ещё спал, он прочитал молитву, выполнил ритуал, очень громко, чтобы хозяин его слышал. Затем пришел хозяин с чаем, а Миларепа всё ещё спал. И хозяин сказал, указав на Миларепу: “Он что, всё ещё спит?” Тот монах сказал: “Да, он безнадёжен, всё ещё спит. Я проснулся в пять утра, выполнил практику, а он всё ещё спит”. Затем проснулся Миларепа, и сказал: “Да-да, он действительно очень особенный, он сделал не только практику, вместе с этим он переделал множество дел. В то время когда он выполнял практику, вместе с этим он также купил одного яка, это была самка яка, которая родила телёнка. Кроме этого, он подоил эту самку яка, она дала много молока, он продал его и разбогател”. Итак, всё о чём он думал, оказалось, что Миларепа всё это знал, это потрясло этого монаха и он спросил его: “Вы что, Миларепа?” Он ответил: “Люди зовут меня Миларепа, но я всё ещё не знаю, кто я”. И тогда он сразу же сделал перед ним простирания и сказал: “Пожалуйста, простите меня, пожалуйста, будьте моим духовным учителем”. Миларепа в этот город специально пришёл за ним, потому что у них была кармическая связь с прошлой жизни. Позже он понял, зачем Миларепа специально спустился с гор в деревню, в то время как Миларепа всё время проводил в горах. Миларепа, поскольку питался пищей концентрации, не нуждался в обычной мирской еде, он носил одежду туммо, ему не нужна была обычная одежда, дом. У него был прекрасный духовный дом. Фундаментом этого дома было отречение, стенами была бодхичитта, крыша – это мудрость, познающая пустоту. И внутри этого дома, поскольку он практиковал ясный свет и иллюзорное тело, царил невероятная йога божества. Там было полное царство. И этот дом не на одну жизнь, эта Мандала всегда была с ним. Мандала – это дом божества.

Итак, подумайте об этом и старайтесь хотя бы немного изменить программу компьютера вашего ума. Если вы будете думать снова и снова, вы сможете потихоньку начать изменения, и очень важно при этом сохранять осознанность, следить за поведением тела, речи и ума. Поэтому вы можете заниматься практикой двадцать четыре часа в сутки, вместе с мирской деятельностью. Даже во сне, если я вот-вот создам какую-то негативную карму, я себя останавливаю, даже во сне. Когда есть такая решимость, я отмечаю, что даже во сне, если человек ведёт себя неправильно, и я вот-вот его поругаю, я себя тут же останавливаю. Это называется практикой на двадцать четыре часа в сутки. Для этого не нужно сидеть в строгой позе, а важно сохранять в уме осознанность, всё время следить за умом, не допускать негативных эмоций и всегда поддерживать позитивные эмоции в уме.

Тогда любой звук будет музыкой, любое живое существо, кого бы вы ни увидели, это будет вашей близкой матерью-живым существом. Они станут для вас объектами любви и сострадания. Для обычных людей это объекты гнева, привязанности или зависти. А для вас, благодаря привычке к позитивному образу мышления, они будут только объектами любви и сострадания. Поэтому не существует объектов гнева, объектов зависти или объектов привязанности. Как они могут возникнуть? Это наша ментальная проекция, настоящих объектов гнева не существует. Таким образом, в любой ситуации ваш ум не может быть обеспокоен, и вы всё время сможете пребывать в состоянии умиротворения, доброты – это и есть буддийская практика. Как специалист в области IT – устройства вашего ума, я сейчас даю вам такие сущностные инструкции, и это всё равно, что учение Будды, подобное молоку, взбивается, и получается масло, и теперь это масло я передаю вам. Теперь используйте его для изменения программы вашего ума. Ваш ум – это невероятный компьютер, такой же, как и у будды, потенциал совершенно одинаковый. Но что касается программ, то здесь он должен быть богаче в этом смысле, и тогда он начнёт функционировать всё лучше и лучше.

Что касается учения, которое я вам передал, вы сейчас являетесь программистами, аййтишниками в области вашего ума, теперь вам нужно менять свою программу. Меняйте свою программу и я совершенно точно могу сказать, что ваша жизнь изменится. Как говорил Эйнштейн: «Если вы делаете одно и то же раз за разом, не ждите в своей жизни каких-то новых результатов». Это очень логично. Он был очень умным человеком. Если вы хотите в своей жизни чего-то нового, вам нужно изменить программу вашего ума. Нужно сделать ум более позитивным, свободным от болезни омрачений. Тогда, куда бы вы ни поехали – вы будете счастливы. Где бы вы ни находились – вы будете счастливы. Я не могу сделать вас самыми богатыми людьми в Москве, но я могу сделать вас самыми счастливыми в Москве. Но вам нужно делать то, что я вам говорю. Я не могу сделать вас самыми счастливыми людьми просто так, щёлкнув пальцами, но если вы будете поступать в соответствии с тем, что я вам советую, то вы точно станете самыми счастливыми людьми. До свидания.