

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 8
30.11.2023
г. Москва

Для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, и с моей стороны, и также с вашей стороны, в самом начале ключевой момент – это порождение правильной мотивации. Если вы получаете учение с правильной мотивацией, с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды во благо всех живых существ, то вначале само получение учения становится для вас очень мощной практикой. Есть такая тибетская поговорка, согласно которой с самого начала практиковать Дхарму не очень важно, с самого начала главное -- это понять, как практиковать Дхарму. Также и в области бизнеса, с самого начала не имеет большого значения то, что вы делаете, вначале нужно понять, как заниматься бизнесом. Если вы занимаетесь бизнесом, не зная того, как правильно это делать, то вместо получения прибыли вы потеряете весь свой капитал. Также и в практике Дхармы, если вы не знаете, как правильно ею заниматься, как правильно медитировать, то вместо того, чтобы ваш ум стал лучше, есть риск, что вы станете хуже.

То учение, которое вы получаете, для вас это самое лучшее богатство. Вам нужно понимать, что в этой жизни самое лучшее богатство – это знания, это лучшая инвестиция. Например, родители все, что имеют, инвестируют в образование своих детей, это действительно так. Мудрые родители инвестируют деньги в образование своих детей и таким образом создают детям жизнь, даже если имеют мало денег. Что касается глупых родителей, то они дают детям большие суммы денег вместо инвестирования в их образование и просто балуют своих детей, так они их портят. Мирское образование хорошо для создания источника средств к существованию, но самое главное знание – это знание по развитию ума. Это называется мудростью. Вам необходимо понимать разницу между знаниями и мудростью.

Мирские знания – это те знания, которые помогают вам в материальном развитии или в обретении хорошего физического здоровья. Что касается мудрости, то это те же самые знания, но которые помогают вам в развитии ума. Вам нужно понимать, что в вашей жизни источник дохода – это хорошо, но физическое здоровье лучше. Также можно сказать, что в вашей жизни физическое здоровье – это хорошо, но самое главное – это здоровый ум. То учение, которое вы сейчас получите, это мудрость, которая поможет вам в развитии ума. Кроме того, эта мудрость – бесценное богатство, которое вы сможете нести с собой жизнь за жизнью. Сколько бы у вас ни было такой мудрости, сколько бы вы ее ни накопили, вам всегда нужно говорить: «Мне ее мало, я бы хотел накопить еще больше». Это правильный подход.

Когда мы говорим об удовлетворенности, то удовлетворенность у вас должна быть в отношении материальных объектов, но не в отношении развития ума. Причина состоит в том, что, во-первых, материальные объекты не являются настоящими источниками счастья, а во-вторых, заполучить их все просто невозможно. Это невозможно даже теоретически, чтобы вы стали хозяевами всех материальных вещей. Поэтому вам нужна удовлетворенность. А что касается развития благих качеств ума, то, в первую очередь, для вас в жизни это очень важно. Это самое ценное богатство, и его у вас никто не украдет. Во-вторых, для вас возможно обрести познание всех явлений, обрести всеведущий ум, это достижимо. Что касается развития ума, таким же образом для вас возможно обрести все благие качества ума, это тоже реалистично.

В первую очередь, это нечто очень ценное, а во-вторых, для вас возможно обладать благими качествами ума и, кроме этого, все благие качества, которые у вас появляются, вы способны развить до безграничного состояния и таким образом обрести всеведение, поэтому это реалистично. Что касается материальных вещей, то по-настоящему владеть ими вы не можете, вам может только казаться, что вы хозяева всех этих вещей, но на самом деле это не так, поэтому говорится, что нужна удовлетворенность. Что касается вашего ума, то в области материальных вещей у вас удовлетворенность должна преобладать над жадностью, и это ваша практика Дхармы. Что касается ментального развития, то здесь над вашей ленью должно преобладать состояние ума, при котором вы говорите: «Сколько бы у меня ни было благих качеств – мне их мало». Что касается состояния вашего ума в настоящий момент, то в отношении развития ума у вас преобладает лень, и вы довольствуетесь тем развитием, которое у вас есть. В области материального развития у вас над удовлетворенностью преобладает жадность, и это стратегическая ошибка. Просто измените такое положение дел, и ваша жизнь изменится, это вопрос изменения механизма.

В прошлый раз мы с вами рассматривали негативные состояния ума, их причину, сущность и функцию. Также и позитивные состояния ума, их причину, сущность и функцию. Если говорить в краткой форме, когда у вас в уме появляются омрачения, то на сто процентов вы размышляете неправильно. Вы не видите всех сторон, видите только какую-то одну сторону, рассуждаете очень узко, и из-за этого у вас появляются омрачения. Например, если вы вообще ни о чем не думаете, то омрачений будет меньше. В индуизме говорится, что когда вы размышляете, то появляются омрачения, поэтому нужно ни о чем не думать, пребывать в не концептуальном состоянии, и так вы достигнете мокши, но это тоже неправильно. Если вы не думаете, то омрачений у вас будет меньше, но при этом омрачения из ума не уйдут. Например, когда вы спите и восемь часов проводите в состоянии глубокого сна, омрачения у вас не проявляются, но затем вы просыпаетесь, и омрачения всплывают снова, поэтому это не решение.

Если сравнивать очень омраченное мышление и отсутствие вообще каких-либо мыслей, то ни о чем не думать было бы лучше. Но мыслить мудро было бы намного лучше, чем ни о чем не думать. Поэтому я могу вам сказать, если вы пребываете в не концептуальном состоянии, то вам будет невозможно взрастить благие качества ума. В не концептуальном состоянии ума вы не можете развивать мудрость, вы не можете порождать любовь, сострадание и другие благие состояния ума, потому что ваш ум в этом состоянии заморожен. Если вы будете мыслить правильно, здравым образом, то на сто процентов у вас будут порождаться позитивные эмоции, потому что причина позитивных эмоций – это правильный образ мышления. Например, может быть так, что в определенной ситуации обычные люди злятся, а вы точно в такой же ситуации смотрите с другой точки зрения, и у вас вместо гнева порождается сострадание, в этом случае вы являетесь философом.

Настоящий философ – это тот, кто в определенных ситуациях, в которых обычные люди испытывают гнев или зависть, не испытывает ни гнева, ни зависти. Благодаря широкому взгляду, пониманию всех сторон, у него, наоборот, в этих же обстоятельствах порождаются позитивные состояния – любовь, сострадание. Тогда вы философ, то есть живете философским образом, а иначе вы просто говорите о философии. Некоторые люди заучили большое количество разных текстов и очень хорошо рассуждают логически, но в таких ситуациях, как и у обычных людей, у них порождаются гнев, зависть. Это значит, что у них нет философии. Если вы посмотрите на историю жизни Будды, то обратите внимание, что в любой ситуации Будда всегда оставался очень спокойным и позитивным. Однажды кто-то начал сильно ругать Будду, критиковать его. Будда в ответ оставался спокойным, невозмутимым, и этот человек, в конце концов, спросил: «Я вас ругаю, обзываю плохими

словами, как же возможно оставаться таким спокойным и умиротворенным, как вы?» Здесь Будда дал очень интересный ответ: «Если ты преподносишь мне подарок, но я его не принимаю, то с кем этот подарок остается?» Тот сказал: «Подарок остается со мной». Будда сказал: «Точно так же, когда ты мне грубишь, выказываешь агрессию, если я всего этого не приму, с кем оно останется?» Тот сказал: «Все это останется со мной». Будда сказал: «Тогда зачем же мне расстраиваться?» Так же и вы, в похожей ситуации просто не принимайте такого плохого подарка, это очень легко.

Здесь существует множество других оснований, на других уровнях, почему Будда не испытывал гнева и других негативных эмоций, а что касается неприятия плохих подарков, то это лишь одна из причин. Шантидева говорил на другом уровне. Шантидева говорил: «Если вы кошку ударите палкой, то кошка укусит эту палку». Почему? Потому что кошка смотрит очень узко. Она считает, что ее обидчик – это палка, потому что именно она причиняет ей боль. Поэтому она и укусит эту палку. Если же палкой вы ударите человека, то поскольку он умнее кошки, он не разозлится на эту палку, но разозлится на человека, который его ударил. По сравнению с кошкой такой человек немного лучше, но все равно в целом их уровень одинаковый. Злиться на человека – это все равно, что кошке злиться на палку. Почему человек не злится на палку? Потому что палкой орудует другой человек. Это логично. Но если исследовать этого человека, то окажется, что им орудуют его негативные эмоции. Человек является беспомощным, его толкают его негативные эмоции, он находится под влиянием этих негативных эмоций. Это логично. Это называется логикой. Я не знаю, можно ли математически сделать такие выводы? Но логику вы можете понять по-настоящему. На собственном опыте вы можете совершенно ясно увидеть, что в моменты гнева вами орудуют негативные эмоции. Вы не хотите говорить ничего плохого, но негативные эмоции заставляют вас сказать что-то плохое другому человеку. Человек, который любит и уважает свою мать, в моменты гнева даже своей матери может наговорить много плохих слов. Потом он будет сожалеть об этом. Потому что у него нет власти над самим собой.

Шантидева говорил, что когда люди болеют, они не хотят кашлять, но кашляют без всякого выбора. Как же вы можете злиться на человека, если он кашляет? Ведь у него нет выбора, кашель приходит произвольно. Это его болезнь. Точно также злиться никто не хочет, но гнев приходит без всякого выбора. Это болезнь человека. Как же вы можете злиться на такого человека, ведь человек без всякого выбора уже испытывает гнев. Во-первых, в этот момент он несчастлив, он потерял спокойствие. Во-вторых, этим он уничтожает свою будущую карьеру. Зачем же вам пытаться ему отомстить, причинять ему еще больше страданий? Если вы смотрите таким образом, видите со всех сторон, то у вас не возникнет мысли о мести. Наоборот, в такой ситуации вы подумаете: «Чем я могу ему помочь? Он несчастен, потерял спокойствие, разрушил свое будущее счастье, он стал врагом самому себе. Зачем еще ему нужен враг? Он стал врагом самому себе». В этот момент у вас внутри автоматически появляются любовь и сострадание. А когда проявляются сильные любовь и сострадание, что бы плохое он о вас ни говорил, все эти слова будут у вас влетать в одно ухо и вылетать из другого и боли вам не причинят. Так мать не обижается на своих детей, когда они кричат и плачут. Таким образом, когда вы будете ясно видеть ситуацию с чувствами любви и сострадания, то для омрачений места не будет. Полностью этим самым вы омрачения не устранили, но, тем не менее, возьмете верх над грубыми омрачениями, они у вас не проявятся, и это невероятное спокойствие. Когда у вас уходят грубые омрачения, вы видите, насколько это особое спокойствие ума, и тогда вы приходите к выводу, что когда у вас исчезнут даже тонкие омрачения, то счастье должно наступить просто невероятное! Что касается полного устранения омрачений из своего ума, то в настоящий момент это для вас недостижимо, но выдворить все грубые омрачения из своего ума вы способны, вы умные люди.

У вас, русских, талант не к медитации, у вас талант к пониманию философии, и это лучше, чем быть талантливым в медитации. Если у вас есть талант к медитации, то вы разовьете шаматху, но, не имея мудрости, вы переродитесь в мире без форм. Поэтому талант к развитию шаматхи – это хорошо, но это не так важно. Некоторые тибетские практики способны развить шаматху, но развитие ума важнее. Вы думаете, что у вас меньше талантов, но ваш талант может быть еще большим. Например, с точки зрения Махаяны, мы говорим, что острый ум – это очень важный талант. Это талант к пониманию философии, когда вы способны анализировать и видеть те причины, которые кошки или собаки понять не могут. Иначе, если вы обладаете телом человека, являетесь человеком, но кто-то начинает вас обзывать, и вы тут же в ответ начинаете злиться на этого человека, в этом случае у вас уровень кошки или собаки. Вы так же, как кошки или собаки, ищете еду. Как кошки или собаки злятся на палку, вы так же злитесь на человека, одинаково. Вы выглядите как человек, но внутри – как животное. Это стыдно! Итак, вы должны понимать философию, и в тех ситуациях, когда обычные люди испытывают гнев или зависть, вы не должны ни злиться, ни завидовать. Здесь одного понимания философии вам недостаточно, вам также нужна осознанность. Благодаря осознанности в такой ситуации вы вспомните мой совет и подумаете: «Почему я сейчас должен разозлиться?» Вы вот-вот разозлитесь, но сразу же поймете, что сейчас становитесь как кошка или собака.

Итак, не принимайте негативных подарков, так же, как это делал Будда, а во-вторых, приходите к выводу, что нет никаких причин принимать эти подарки. Этот человек – объект сострадания, больной человек. Я говорил вам о том, что плохих людей не бывает. Просто бывают люди с большим количеством омрачений, с меньшим количеством омрачений и с очень малым количеством омрачений. Сегодня омрачений может быть больше у них, а завтра их будет больше у вас. Старайтесь во всех омрачениях видеть ментальные болезни. Например, когда врач в больнице видит пациента в очень тяжелом состоянии, страдающего от наибольшего количества болезней, он не скажет, что это плохой человек, врач скажет, что это тяжелый больной, ему нужно больше внимания и ответственности. Даже если этот больной кричит и ругается, врач испытывает к нему больше сострадания. Точно также все живые существа страдают от болезни омрачений -- таким образом смотрят бодхисаттвы. На тех, у кого больше омрачений, бодхисаттва смотрит с большим состраданием. Что касается вашей причины для гнева, то когда то же самое видит бодхисаттва, для него это большая причина для любви или сострадания. В этом разница между теми людьми, кто владеет логикой, и теми, кто ею не владеет, и также теми, у кого есть мудрость, и теми, у кого ее нет.

Какая бы негативная эмоция ни возникла у вас в уме, вы сразу же должны сказать себе: «Ты отупел!» Это стопроцентно точная математика. Итак, какое бы омрачение ни возникло у вас в уме, в этот момент вы должны сказать: «На сто процентов я стал глупым». В этот момент не выносите суждений. Есть такая поговорка: когда вы счастливы, не обещайте. У русских мужчин есть такая слабость: когда они выпьют водки, много обещают девушкам. Девушка летает, а завтра утром мужчина выключает телефон и думает: «Как я был глуп, зачем я все это обещал ей?» Итак, когда вы счастливы, не обещайте, а когда вы в гнев, ничего не говорите. «Когда вы счастливы, не обещайте» -- это совет для мужчин, а для женщин совет: «Когда вы в гнев, ничего не говорите». В этот момент вы стали еще одним тупым человеком. Мужчина тупеет, когда его чуть-чуть похвалить, а женщина тупеет, когда ее чуть-чуть задеть критикой – как кошку. Это относится не ко всем мужчинам и женщинам, но к большинству. Когда вы размышляете правильно, со всех сторон, то невозможно, чтобы у вас не породились позитивные эмоции.

Например, если вас кто-то критикует, обзывает плохими словами, и вы смотрите на это правильно, понимаете ситуацию со всех сторон, в целом, и хорошо понимаете этого

человека, то вы не будете ни злиться, ни бояться. Если вы неправильно понимаете этого человека, то вы начнете, либо злиться, либо бояться. Это очень интересный момент, вам нужно его понять. Сейчас я сделал вывод, исходя из собственного опыта. В плохих ситуациях, когда обычные люди злятся или испытывают зависть, для вас это как настоящий футбольный матч, ситуация настоящей практики Дхармы. Вы чувствуете, что вот-вот возникнет гнев, и в первую очередь говорите себе: «Стоп, стоп, стоп! Вначале проанализируй». В вашей машине вначале вы жмете на тормоз. У вас появляется определенный запас, вы начинаете анализировать: «Почему этот человек все это мне говорит?» Вы думаете так: «До этого я делал для этого человека то-то и то-то, а сейчас он произносит все эти неприятные слова, какой он неблагодарный!» Так вы начинаете злиться.

В этот момент остановитесь, и далее рассматривайте ситуацию не с собственной точки зрения, а с точки зрения этого человека: почему он это говорит? В первую очередь подумайте, что если бы он или она были в нормальном состоянии, они не сказали бы таких слов, с ними произошло что-то неправильное. Это логично. Наверное, утром что-то произошло, и ум этого человека стал ненормальным, поэтому, хотя вы не делали ему ничего плохого, он говорит такие неприятные слова. Во-первых, с человеком произошло что-то нехорошее. Во-вторых, кто говорит эти слова? Не этот человек, а его омрачения. За спиной этого человека вы увидите его омрачения. Именно они толкают его к этому. Тогда вы увидите, что настоящий создатель проблем и для него и для меня – это его гнев, а не этот человек. Шантидева говорил: если вы кому-то кинете раскаленный металлический шар, то вначале он обожжет ваши руки, а во-вторых, также обожжет и других. И точно также, когда вы гневаетесь, то в первую очередь ваш гнев лишит вас покоя, а затем лишит покоя других живых существ. Поэтому, если вы смотрите с такой точки зрения, то понимаете, что сам этот человек и вы тоже являетесь жертвами его гнева. Поэтому вашим врагом является его гнев, а не этот человек. В нашем мире из-за отсутствия такой мудрости люди убивают друг друга, из-за этого все страдают.

В этих обстоятельствах вы видите, что этот человек находится под влиянием гнева, что он страдает, и ваша единственная мысль будет: «Как же мне его успокоить?» В этом случае, что бы плохое он вам ни говорил, эти слова будут влетать у вас в одно ухо и вылетать из другого. Другие даже удивятся: как же вы не злитесь на все это? Но это возможно. Когда вы думаете о том, как ему помочь, его слова не причиняют вам никакой боли. Я это говорю, исходя из своего опыта. Если вы смотрите с эгоистической точки зрения, то даже самое маленькое слово критики причиняет вам боль. Когда вы смотрите с точки зрения ума, заботящегося о других, то думаете о том, как этот человек нуждается в помощи из-за того, что его ум находится под влиянием гнева. Вы думаете: «Как мне повезло, что у меня нет гнева! Я спасаю этим себя, а он жертва своего гнева. Что мне сделать для того, чтобы его гнев ушел? Тогда бы он успокоился». Поэтому вы будете говорить так, чтобы успокоить этого человека. Есть такая тибетская поговорка: мирные отношения смогут укротить и мирных, и гневных существ, а гнев не может укротить ни мирных, ни гневных существ. Ваша реакция с гневом не сможет никого укротить, она сделает ситуацию только хуже. Если вы говорите: «Я разозлился, потому что разозлилась моя жена», то у вас очень плохая логика. Тогда, если она разобьет стакан, вы тоже разобьете стакан, это глупо. У вас в семье уже есть один сумасшедший, зачем вам два? Когда она ругается, бьет стаканы, сидите спокойно, не отвечайте. Тогда вы настоящий мудрый мужчина. Если вы говорите, что сначала стакан разбила она, а в ответ я разбил два стакана – тогда вы глупцы. Я спрошу, что произошло дальше? Вы скажете: «На это моя жена разбила четыре стакана». Стыдитесь такой реакции!

Если вы остаетесь спокойным, она тоже постепенно успокоится, и тогда вы можете сказать ей, что она неправа. Я подчеркиваю, что это очень полезно для семейной жизни. В горах

такая мудрость полезна, но гораздо полезнее она в городе, в семье. В горах я сижу один, мне никто не мешает, поэтому такая мудрость мне не пригодится. А в семье такая мудрость мне очень полезна! Так, что касается такого мудрого образа мышления, можно сказать на языке шахмат, что вы очень плохие шахматисты. Когда вы играете в шахматы, вы думаете над ходами, которые делает ваш противник, вы сразу не ходите, размышляете над ситуацией. Точно также и в жизни вы не должны реагировать мгновенно, вы должны сначала подумать, проанализировать и затем делать правильный ход.

Итак, что касается вашей практики, то мы рассматриваем позитивные эмоции. Их причина – это правильный образ мышления, их сущность – это лекарство и также мудрость, их функция в том, чтобы делать счастливыми вас и приносить счастье другим. Таким образом, что является вашей практикой? С таким пониманием никогда не используйте негативные эмоции. Таким должен быть ваш вывод. Откуда берутся негативные эмоции? Из-за неправильного образа мышления. Вы говорите: «С этого момента я буду размышлять позитивно, буду рассматривать обстоятельства со всех сторон, и не буду приходить к неправильным выводам». Таким образом, когда у вас не будет причины для негативных эмоций – это ошибочный образ мышления, то и сами негативные эмоции в вашем уме появляться не будут. Из-за ошибочных доводов они не возникнут. Я говорил вам о том, что негативные эмоции у нас в уме могут появляться по двум причинам. Одна из них – это ошибочный довод, а вторая – привычка.

В прошлый раз мы рассматривали вопрос: почему негативные эмоции у нас появляются спонтанно, а позитивные эмоции появляться спонтанно не могут? Здесь две причины. Одна из них – это неправильный образ мышления, а вторая – это привычка. Из-за неправильного образа мышления возникают негативные эмоции, поэтому, то, что вам нужно – это заменить свой неправильный образ мышления правильным образом мышления. Это является философией. Поэтому мы здесь говорим о воззрении. Благодаря правильному воззрению ваше ментальное поведение изменится. При правильном образе мышления омрачения, которые возникают из-за ошибочных доводов, у вас появляться не будут, но при этом могут проявляться омрачения, возникающие по привычке, из-за отпечатков с прошлых жизней, но сильными они не будут. Поэтому, если говорить об устранении негативных эмоций, которые у вас появляются по привычке из многих и многих прошлых жизней, то от них вы сможете полностью избавиться, когда разовьете шаматху и випашьяну. А грубые негативные эмоции, которые возникают из-за неправильного образа мышления, вы сможете устранить с помощью правильного образа мышления, философии.

Если вы по-настоящему понимаете философию, то грубые омрачения исчезнут из вашего ума, и это будет признаком понимания философии. Когда вы будете эффективно медитировать, то сможете устранить все тонкие негативные эмоции из своего ума, и это будет признаком хорошей медитации. Признак понимания философии в том, что у вас уходят грубые омрачения, а признак хорошей медитации – когда уходят тонкие омрачения. Это буддийская математика. Если такое происходит, то ваша философия работает. Если в плохих ситуациях вы ведете себя как обычный человек, это значит, что вы не понимаете философию. У вас может быть какое-то интеллектуальное понимание, но в своем сердце такого осознания нет. Для этого снова и снова слушайте учение, анализируйте его с разных сторон снова и снова, тогда в глубине вашего сердца вы действительно скажете: «Да, правильно, должно быть именно так. Другого образа мышления быть не может, есть только такой». И это будет правильно. Это ваши знания.

Пока здесь, в глубине у вас нет убежденности, все это не является вашими знаниями. Вы просто пересказываете знания других людей. Вы учились в школе, в университете, и в мирской сфере, в области материального развития, все то, чем вы в основном владеете, это

не ваши знания, потому что вы просто пересказываете то, что прочитали в книгах, и в глубине убежденности у вас нет. Если человек говорит о том, что просто прочитал в книге, то у этих слов не будет веса. Но если человек говорит о чем-то, исходя из собственного опыта, то каждое его слово будет очень весомо. Я встречался с бизнесменами, и когда обсуждал с ними те или иные темы, то видел, что в определенных областях у них есть очень хороший опыт, поэтому каждое слово, которое они произносят, объясняя эту область, обладает особым весом. Если человек говорит слова, исходя из собственного опыта, то они имеют особый вес, а если он говорит слова, которые прочитал в книгах, они не будут иметь веса, потому что это не его знания.

Одному из моих учеников в Литве, большому бизнесмену я однажды задал такой вопрос: «Почему вы не получаете консультаций у профессора, который обучает бизнесу в университете? Он должен быть профессионалом, может дать хороший совет». Он мне ответил: «Нет, нет, нет». Я спросил: «Почему?» Его ответ был очень интересным: «У такого профессора нет опыта, он читал разнообразные книги, говорит красиво о разных вещах, но все это непрактично. Он может говорить о миллионной прибыли, мой бизнес покажется очень скромным, но все это впустую. Лучше попросить совета у человека, который обладает опытом в какой-то даже небольшой области, вот он сможет дать действительно хороший совет». Это точно, в буддийской философии говорится то же самое. Эти люди говорят, исходя из собственного опыта, они не читали буддийских текстов, но на собственном опыте они знают, что, если вы что-то говорите, опираясь на собственный опыт, то это ваши собственные знания. В любом учении Дхармы, пока вы не получите опыт, вы будете подобны таким профессорам из университета. Если ваш духовный наставник не практикует Дхарму, не живет согласно учению, то это очень опасно, потому что тогда он подобен такому профессору из университета, у него нет настоящих знаний.

Теперь, какую практику вам необходимо делать в повседневной жизни? Это очень просто: не допускайте в уме негативных эмоций. Они возникают из-за неправильного образа мышления, поэтому с самого начала не допускайте в уме неправильных мыслей. Это очень важная стратегия. Во времена Будды один человек был достаточно богат и однажды он спокойно отдыхал под деревом. Тут у него в уме появилась неправильная мысль, и он за ней последовал. Что это за неправильная мысль? В то время как он спокойно отдыхал, пришла мысль: «Ты недостаточно богат». Он подумал: «Да, я недостаточно богат, вокруг много людей богаче меня». При этом он не замечал множества людей, которые были беднее его, а также тех, у кого было такое же богатство, как у него. Он думал только о тех, кто богаче. Говорится, что находясь на одной горе, другая гора кажется более зеленой. Так и вам кажется, что у ваших соседей дела идут лучше, чем у вас. Все это неправильные мысли, таким образом будет появляться множество объектов для зависти, соперничества, гнева. Вы будете воспринимать всех людей как объекты зависти, соперничества и гнева. Тогда вы скажете так: «Если я не стану богаче, я не буду счастлив. Я должен что-то сделать, чтобы все меня похвалили, сказали, какой я молодец, что я самый богатый человек!» Это глупый образ мыслей, если такие мысли приходят в ваш ум, значит, вы глупы. Как только у него в уме появилась такая мысль, он стал себе врагом, поэтому почувствовал себя несчастным, хотя до этого был вполне счастливым и довольным. Кто сделал его несчастным? Никого вокруг него не было, он сам сделал себя несчастным, его образ мышления. Что он сделал? Он начал думать о том, что бы ему предпринять, чтобы очень быстро разбогатеть. У него был большой участок земли, на котором росли деревья. Он подумал, что сейчас нужно срубить все эти деревья, на их месте вспахать поле, что-то посадить на нем, собрать урожай, продать его и так разбогатеть. Но подумать об этом и осуществить – это две большие разницы. У него не было какого-то фермерского опыта, он не знал, как правильно пахать, сеять, что-то выращивать. Он просто прикинул, как это

сделать и тут же побежал к соседу за топором. Он подумал так, что срубит сейчас все деревья, на этом месте что-то посадит, но к этому нужно относиться систематично, здесь есть своя наука, таких знаний у него не было. Желание у него было огромное, а знания очень маленькие. Вы тоже иногда так поступаете. Итак, он начал рубить деревья, но, сколько деревьев сможет срубить один человек? Он устал в какой-то момент и решил вернуть топор соседу, но того дома не оказалось, и он оставил топор у двери. На следующее утро к нему пришел сосед и спросил: «Где мой топор?» Тот сказал: «Я оставил топор у двери, потому что тебя не было дома». Сосед сказал, что топора нет, и завязался спор. Пришла его жена и начала ругать: «Ты глупец, все время делаешь одни и те же ошибки!» Он не мог этого терпеть и убежал, но по счастью он убежал в лес, а не в бар. Если бы он побежал в бар, то стало бы еще хуже, все могло закончиться тюрьмой.

Итак, он побежал в лес и там под деревом увидел медитирующего Будду. Будда сидел очень спокойно, умиротворенно. Он подумал: «Как же спокоен этот человек!» Когда он так подумал, Будда кивнул и сказал: «Да, я спокоен и счастлив!» Он спросил у Будды: «Почему вы так счастливы, а я нет?» Будда ответил: «Причина в том, что я не хочу стать самым богатым». В этом механизм. Далее Будда сказал: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком, мне не нужно рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, мне не нужно одалживать топор у соседа. Поскольку я не одалживал топор у соседа, я его и не терял. Поскольку я не терял топор, сосед меня и не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня и не ругала. Поэтому я самый счастливый человек». Будда объяснил этот механизм, который сводится к вашему нездоровому образу мышления. Вначале просто не допускайте такой мысли: «Я недостаточно богат. Я должен стать самым богатым, тогда все будут мне завидовать». Ваши мысли таковы, что либо вы завидуете другим, либо хотите, чтобы они вам завидовали – это ненормальный образ мышления, это шизофрения. Вы радуетесь, когда другие вам завидуют, но зачем вам нарушать спокойствие их ума? Что касается «Палаты № 6», то там находятся по-настоящему сумасшедшие люди с мирской точки зрения, но я могу сказать, что в сансаре все немного шизофреники.

Психотерапевты говорят, что если ненормальный кричит, ведет себя как ненормальный, то его можно вылечить, но если ненормальный ведет себя очень тихо и говорит, что он нормален, такого вылечить очень трудно. Поэтому вас не удастся вылечить. Вы сумасшедшие, но ведете себя как будто вы совершенно нормальные, поэтому вас невозможно вылечить. В сансаре все ненормальные, но большинство ведет себя как будто они нормальные люди. Поэтому таких сансарических существ вылечить очень трудно. С того момента, как вы скажете: «Геше-ла, я ненормален», у вас появится шанс вылечиться от этого сумасшествия. Вы ненормальны, потому что у вас есть омрачения. Это логика. Я спрошу у вас: «Каких омрачений у вас нет? Я ваш психотерапевт, назовите мне хотя бы одно омрачение, которого у вас нет?» У вас есть все омрачения. Тогда, если сравнить вас и шизофреников из шестой палаты, в чем между вами разница? Разница в том, что и в мирской области они дезориентированы, поэтому называются ненормальными. Но вы, поскольку у вас есть омрачения, тоже ненормальные. Этого вашего ненормального состояния ума другие люди не видят, поэтому считают, что вы нормальный человек, но если на вас посмотрит человек с ясновидением, окинет всех вас взглядом, то увидит, что вы все ненормальные. Я рассуждаю сейчас не с мирской точки зрения, а с другого уровня, поэтому знать, что вы ненормальные, а ненормальные вы из-за того, что у вас есть омрачения, знать это очень полезно для исцеления от болезни омрачений.

Поэтому вам нужно быть очень осторожными с самими собой, поскольку у вас есть омрачения, и чаще всего вы находитесь в ненормальном состоянии ума, поэтому совершаете массу ошибок. Таким образом, сохраняйте осознанность, не допускайте в уме омрачений, возникающих из-за неправильного образа мышления, это ваша практика. Как

говорил Шантидева, когда к вам на колени падает змея, как вы поступаете? Вы сразу же сбрасываете эту змею еще до того, как она вас укусит, потому, что вы знаете, насколько опасна эта змея. Точно также, если вы знаете, насколько опасны ваши омрачения, что они даже опаснее змей, как только они будут у вас возникать, вы сразу же будете в них видеть опасную, ядовитую змею, и сразу же будете командовать им: уходи! Тогда в царстве вашего ума будет очень чисто.

Цель всех религиозных практик в том, чтобы сделать ум чистым. Поэтому, если совет, исходящий от любой религии, состоит в том, чтобы сделать ваш ум чистым, принимайте его, это полезно, это как лекарство. Когда вы болеете, вы можете принимать разные лекарства: и тибетские, и гомеопатию и европейские лекарства. Главное – это чтобы они вам были полезны. Вы не говорите: «Я буду принимать только тибетские лекарства, а европейские не буду». Это глупо, это фанатизм. Главная цель всех лекарств – это сделать ваше здоровье лучше. Главная цель религий не в том, чтобы вы стали их слугой, религия – для вас, а не вы – для религии. Буддизм предназначен для вас, а не вы – для буддизма. Это было бы неправильно. Будда передал учение и также просил учеников передавать его дальше для блага людей, а не для того чтобы обращать людей в буддизм. Это было бы неправильно. Это ошибка христиан и мусульман. Все последователи религий делают ошибки, они есть и у индуистов, и у буддистов. Во всех религиях последователи стараются обращать людей в свою веру, это ошибка, это неправильно. Только Далай-лама, куда бы ни отправился, везде говорит совершенно открыто: «Не старайтесь становиться буддистами. Если вы христиане, оставайтесь христианами. Старайтесь извлекать самое хорошее из вашей веры и становиться более хорошими людьми». Это самое главное. Из-за такой ошибки, из-за обращения людей в свою веру возникают межрелигиозные конфликты. Такое происходило в прошлом, такое происходит и в наши дни, и в будущем такое может происходить даже в худшей степени.

Я, как ученик Его Святейшества Далай-ламы, говорю вам то же самое. Вам необязательно становиться буддистами. Самое главное – становитесь более хорошими людьми, это для меня намного важнее. Я хотел бы, чтобы вы были хорошими россиянами, хорошими людьми, просто хорошими человеческими существами на этой планете. Это мой подход открытого ума, я не говорю, что русские должны быть лучше других народов, это тоже был бы фанатизм, предубеждение. Из-за этого возникает национализм. Что касается позиции Будды, то настоящая точка зрения Будды состоит даже не в том, что мы все являемся людьми, человеческими существами. Будда говорил, что мы все живые существа.

Будда говорил, что мы все живые существа, что мы даже не должны считать себя людьми, потому что мы люди только в этой жизни, а с безначальных времен и до сих пор мы являемся живыми существами, и в будущем также будем живыми существами. Поэтому всего различают два класса существ – это непросветленные живые существа и просветленные живые существа. Сейчас я являюсь непросветленным живым существом и хочу стать просветленным живым существом. Мы все являемся живыми существами. Это высшее воззрение, при котором вы не проводите делений между людьми и не людьми. Мы говорим о правах человека и не говорим о правах животных, но это нечестно. Это двойные стандарты. Мы говорим, что у Америки двойные стандарты, но у нас у всех двойные стандарты, если мы говорим о правах человека, но не говорим о правах животных. Животные – это объект, который мы едим, пользуемся ими, это тоже неправильно. Таким образом, когда вы открываете свой ум, то у вас исчезают все предубеждения, вы начинаете видеть всех живых существ как единую семью. Именно с этой точки зрения я говорил вам о том, что нужно помнить о доброте всех живых существ. Я говорил вам о доброте всех матерей-живых существ из прошлых жизней. Если у вас не будет такого фундамента, то, как же вы сможете увидеть своих матерей во всех живых существах?

Когда я это понял, у меня открылись глаза, мне не обязательно быть среди людей, я нигде не чувствую себя одиноким. В горах я сидел в пещере один, но вокруг меня было много соседей: обезьяны, вороны. Они приходили, я их кормил. У меня никогда не возникало чувства одиночества. Они все были моими соседями, живыми существами. С другой стороны, если говорить о моем теле, то какое количество живых существ в нем обитает! Куда бы я ни отправился, они идут вместе со мной, со мной всегда миллиарды живых существ. Как же я могу чувствовать себя одиноким?

Если, например, вы отождествляете себя только с Россией, с Москвой, то отправившись в другую страну, в другой город, чувствуете себя одиноким. Причина этого – узкий образ мышления, когда вы говорите: «Мы москвичи, мы столица, мы самые главные», на другие города смотрите с высокомерием. Этим вы идентифицируете себя с какой-то маленькой категорией людей. Куда бы я ни отправился, я не чувствую себя одиноким, и причина этого в том, что на всех я смотрю как на живых существ. Это невероятно! Мы раньше были живыми существами, сейчас мы живые существа, и в будущем, даже когда я стану буддой, я стану просветленным живым существом. Живых существ может быть два класса – это непросветленные живые существа и просветленные живые существа. Когда вы станете просветленным живым существом, то обретете высшее счастье и захотите, чтобы все также стали просветленными живыми существами. У всех живых существ точно такой же потенциал, как и у вас, разницы нет.

Некоторые говорят, что самое главное – это права человека, свобода слова, но на самом деле это очень глупо. В Америке говорят, что там, где нет свободы слова, там нет демократии, там нарушаются права человека, но это просто красивые слова. Что полезного в свободе слова? Что касается настоящего права, то это не право говорить все, что вы захотите, а это право умирать и рождаться по собственному выбору. Вот это вам необходимо! Это главное право, но у вас его нет, и его нет у всех живых существ. У нас у всех есть такое право – когда нам умереть и где родиться, все обладают таким правом, но у нас нет этого права. И нет ни одного дня, когда бы вы возмутились: «Почему у меня нет этого права?» Будды и великие бодхисаттвы умирают по собственному выбору и рождаются, также выбирая, когда и где им родиться. Почему этого нет у меня? Это главное право, и поскольку его у нас нет, мы сансарические существа. Кто у нас забрал это право? Кто нам не дает этого права? Не диктатор, не царь, а наши собственные омрачения. Эти омрачения не дают нам умирать по собственному выбору и рождаться по собственному выбору, они контролируют нашу смерть и рождение. Мы рабы этих омрачений. Если вы не поймете этого рабства, то будете рабами навечно. В политологии есть такая поговорка: тот, кто не знает, что является рабом, будет оставаться рабом навечно. Это правда, но с мирской точки зрения. Здесь говорится о рабстве в каком-либо царстве или у какого-то диктатора, но это не настоящее рабство, а настоящее рабство – это рабство у своих омрачений. Посмотрите на то, как вы слушаетесь команд своих омрачений, вы настоящие рабы. Например, среди ночи ваша привязанность говорит вам: «Где такая-то моя одежда? Она такая красивая! Иди и найди её». И в два часа ночи вы встаете и идете искать эту одежду. Вы сами не спите и не даете спать другим. Вы сразу, без сомнений, как слуги выполняете приказы своих омрачений. Это рабство.

Что касается меня, то я немного лучше вас, я сразу не слушаюсь своих омрачений, но все-таки иногда слушаюсь, как и вы, одинаково. Иногда я не соглашаюсь с ними, говорю им: «Я уже устал от ваших команд, из-за вас моя жизнь ужасна. Я не хочу быть рядом с вами даже за километр!» Так будет говорить тот, кто понимает вред от этих омрачений. Кто больше всех вас обманывает, вредит вам? Это ваши омрачения. Омрачения – это самый худший враг, и он сидит внутри вас. Вы говорите, что не войдете в дом, если там находится ваш враг, но настоящий ваш враг внутри вас. Думайте так. Тогда у вас в уме

произойдет революция. Вначале должна произойти революция. Это слово «революция» произошло из буддизма. Красный цвет тоже берет начало в буддизме. Почему монахи носят красные одеяния? Многие монахи этого не знают. Коммунисты тоже позаимствовали красный флаг, но не знают, в чем смысл красного флага. Если спросить у Зюганова: «Почему вы носите красный флаг?» Окажется, что он этого не знает, хотя является лидером. Он скажет, что это коммунистический символ, но почему цвет флага именно красный, они этого не знают. Красный цвет – это цвет революции. Монахи надевают красные одеяния, как бы отдавая указ: «С этого момента я объявляю войну своим омрачениям. Я не допущу омрачений в свой ум». Каждый раз, когда они видят красный цвет, красную одежду, они должны вспоминать, что объявили войну омрачениям. Многие монахи в Индии не знают этой причины и говорят: «Это наша традиция». В коммунизме это тоже революция – свержение диктатора. Сейчас в России демократия, красный флаг не нужен. Красный флаг символизирует революцию, свержение диктатора, у нас нет диктаторов.

Итак, вы должны понимать, что настоящее право человека – это право умирать по собственному выбору и рождаться также по собственному выбору, а не под властью омрачений. Что вам нужно для этого сделать? Вам нужно освободить свой ум от болезни омрачений. Как только ваш ум освободится от омрачений, вы сразу же обретете это право. И когда у вас появится это право, вы станете самым счастливым человеком в мире. Это наше право с рождения. Когда Будда передавал учение, он говорил: «Я учу вас тому, на что у вас есть право от рождения, но оно не осуществляется из-за омрачений». Если вы избавитесь от болезни омрачений, то это ваше право по-настоящему осуществится. Вы обретете свободу умирать и рождаться по собственному выбору и самим определять, каким эмоциям возникать в вашем уме. Это действительно свобода. У вас будет такая свобода, что вы сможете полностью предотвратить возникновение чего-то негативного в вашем уме и сможете полностью реализовать все благие качества своего ума. В мире нет ни одного человека, который хотел бы быть негативным, но негативные эмоции приходят без всякого выбора. Это означает, что у нас нет прав. Почему у нас нет прав? Потому что над нами преобладают омрачения. Поэтому, что нам нужно сделать? Освободиться от этого преобладания омрачений.

Итак, в вашей повседневной жизни вам нужно сделать так, чтобы с одной стороны у вас не возникали негативные эмоции, а с другой стороны, чтобы всегда преобладали позитивные эмоции. А чтобы в уме всегда преобладали позитивные эмоции, вам постоянно нужно поддерживать позитивный образ мышления. Что является топливом для порождения позитивных эмоций? Это метод порождения бодхичитты – семь пунктов причин и следствия. Самое главное – думать, что все живые существа, так же как и я, существуют с безначальных времен, и всегда будут существовать до тех пор, пока не достигнут состояния просветления. Это как фундамент. Когда я достигну состояния будды, я стану просветленным живым существом. Я продолжу свою жизнь, но в качестве просветленного живого существа. Такой должна быть наша основа. Ваша эволюция такова, что как живое существо вы существуете с безначальных времен, и впредь вы также будете существовать как живое существо, пока не станете буддой, просветленным живым существом.

Это ваша эволюция в будущем. Тогда у вас в уме не будет различий между живыми существами. Вы будете думать, что мы все живые существа. У вас даже не появится мысли, что я буддист, а они нет – мы все живые существа. Для предубеждений места не останется, поэтому ни во имя религии, ни во имя нации никаких проблем не возникнет. У меня не возникает омрачений из-за религии или нации, потому что нет основы. У меня нет фанатизма, поэтому я смотрю на всех как на живых существ.

Далее, второе, что важно – с безначальных времен нет ни одного живого существа, которое не являлось бы моей матерью. Это правда. Открытие истины важнее. Итак, открытие относительно вашей жизни, о котором я могу вам сказать, это то, что вы с безначальных времен являетесь живым существом, и начала у вашей жизни нет. За все это время ваша идентичность как человека является временной. За это время вы побывали уже и животным, и духом, и человеком и так далее. Все это является временным отождествлением. Психологи исследуют характер детей и говорят, что характер у детей меняется из-за отождествления, идентичности. Дети одного года или двух лет не отождествляют себя с мальчиком или девочкой. С трехлетнего возраста, когда мама говорит им, что они являются мальчиком или девочкой, что они должны вести себя так-то и так-то, их характер и поведение меняется в соответствии с тем, что им говорят. Из-за такой идентичности у них меняются черты характера. Поэтому говорят, что идентичность играет роль в формировании характера.

Итак, в буддизме говорится, что если у вас такая идентичность, что вы отождествляете себя с человеком, то у вас будут определенные человеческие предубеждения. Если вы русский, то вы отождествляете себя с Россией, а если вы американец, то отождествляете себя с Америкой. Вы можете быть лучшими друзьями, но поскольку один говорит, что он русский, а другой говорит, что он американец, уже на одном этом основании у вас может начаться спор. Вы займете сторону России, а он займет сторону Америки. Так у вас могут начаться споры, недопонимания, конфликты с вашим другом. Еще недавно русские и украинцы были лучшими друзьями, а теперь из-за недопониманий, из-за предубеждений они не разговаривают друг с другом. Если бы все думали, что мы просто человеческие существа, а еще лучше, что мы просто живые существа, конфликтов бы не было. Это очень важная идентичность, я всегда говорю, что я являюсь просто живым существом. В прошлом я был живым существом, сейчас я являюсь живым существом, и в будущем тоже всегда буду живым существом. Когда я отождествляю себя с живым существом, если я вижу, что люди плохо обращаются с животными, я не могу этого вытерпеть. Я не злюсь, но у меня появляется такое чувство, что я должен что-то сказать в защиту их прав. Потому что мы одинаково живые существа. У вас возникало такое чувство, что мы одинаково живые существа, хотя бы однажды? Если у вас нет такого чувства, то, как же вы можете сказать, что все живые существа были вашей матерью?

Итак, это фундамент. Далее вы видите тот факт, что с безначальных времен и до сих пор нет ни одного живого существа, которое не являлось бы вашей матерью. Поэтому все другие становятся для вас не просто живыми существами, а вашими добрыми матерями живыми существами. Думайте так. Почему вы не можете так думать? Это очень приятно, очень полезно! Ваш ум открывается для всех живых существ. Узкий образ мышления -- это когда вы ограничиваете себя Россией, Москвой, своей семьей, собой, и оказывается такой один «я». Потом такой человек начинает ненавидеть сам себя, становится сумасшедшим. Вы говорите: «Я люблю только себя, я самый главный», но потом начинаете себя ненавидеть, сходите с ума, потому что размышляете очень узко. Причина того, что я очень счастлив, в том, что моя идентичность – это живое существо, мы все живые существа. Это очень полезно!

Итак, моя самая главная идентичность – это живое существо, и мы все существуем с безначальных времен. Нет такого живого существа, которое раньше не было моей матерью. Когда они были моими матерями, чего они только ни делали для меня! Я так думаю. Они жертвовали своей жизнью ради меня. Когда я был голоден, они меня кормили. Когда я был один, они составляли мне компанию. Я думаю о таких вещах. В одном фильме я видел, как Иисус Христос произносил такие слова перед собравшимися людьми: «Когда я одинок, вы составляете мне компанию. Когда я голоден, вы меня кормите». То есть он рассуждал с точки зрения порождения бодхичитты. Все эти люди не кормили его в этой

жизни, он рассуждал с точки зрения прошлых жизней. «Вы все были добры ко мне, чего только ни делали ради моего блага!» -- это слова бодхисаттвы. Он был настоящим бодхисаттвой, жил как бодхисаттва, думал, как бодхисаттва – помнил только о доброте живых существ, не помнил ни об одной их ошибке.

У вас ненормальная голова – вы забываете доброту и помните только ошибки других, даже у своей матери вы помните все ошибки. Если я спрошу у вас, что доброго сделала для вас ваша мама – вы не вспомните, а если я спрошу, что она сделала плохого, то вы вспомните все по списку, что было год назад, десять лет назад, двадцать лет назад. Это шизофрения, ненормальная голова. Настоящие люди помнят о доброте, они смогут по списку назвать все хорошее, что делали для них другие и не помнят об их ошибках, особенно об ошибках своей мамы. Мама так много делает для вашего блага, и если совершает ошибки, то имеет на это право. Если вы так думаете, то ваша голова работает нормально.

Итак, в повседневной жизни не помните о том плохом, что для вас сделали другие люди, это большая ошибка. Когда вы размышляете о том плохом, что они для вас сделали, это негативная аналитическая медитация. Это медитация. Вместо этого думайте, что все были вашими матерями, вспоминайте об их доброте, чего только они для вас ни делали! Это будет аналитической медитацией. Вам не обязательно для этого сидеть, вы можете просто лежать и вспоминать о доброте живых существ. Тогда автоматически у вас появится такое чувство: «Я должен отблагодарить их за доброту!» Вначале думайте не обо всех живых существах. Вначале подумайте о тех, кто был добр к вам в этой жизни – это ваши родители, родственники, друзья. Это ваша домашняя работа. Сегодня вспомните, запишите все хорошее, что сделали для вас другие люди. Сегодня подумайте об этом, а завтра утром, когда проснетесь, взгляните в зеркало – я уверен, что вы будете другим человеком. Даже ученые и врачи говорят, что очень полезно вспоминать обо всем хорошем, такие люди быстро излечиваются от болезни, а людям с негативным мышлением даже лекарства не помогают.

До свидания!