

Геше Джампа Тинлей
Весеннее учение
Лекция № 4
05.04.2025г.
г. Москва

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, и с моей стороны, и также с вашей стороны, очень важно породить правильную мотивацию – мотивацию укротить свой ум, мотивацию развивать свой ум. Самая высшая мотивация, та цель, с которой вы занимаетесь развитием ума – это чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ. Когда вы укрощаете свой ум, развиваете свой ум, то вы приносите благо не только самим себе, но тем самым в будущем вы сможете также принести благо бесчисленному множеству живых существ. В настоящий момент, когда у вас появляются какие-то эмоциональные любовь или сострадание, и вы пытаетесь разрешить какие-то временные проблемы живых существ, это не является самым лучшим способом принесения блага другим. Я не говорю вам, что вы не должны этого делать, но это не должно быть главным. Самый эффективный способ принесения блага другим – это укрощение своего ума, развитие ума. Чтобы развивать свой ум, чтобы укрощать свой ум, очень важно знать, каким образом развивается ум, как укрощается ум.

Укрощение ума – это одна маленькая часть, а развитие ума – это полностью все аспекты. Когда вы укрощаете свой ум, тем самым вы также и развиваете свой ум. А когда вы развиваете благие качества своего ума, то это уже не укрощение ума, а это развитие ума. Когда вы развиваете больше мудрости, накапливаете заслуги – это развитие ума. Таким образом, развитие ума является более обширной сферой, а укрощение ума более узкой. Но в начале для развития ума укрощение ума играет очень важную роль. Чтобы человек стал полезен для других, в первую очередь ему самому нужно стать безвредным, безобидным существом. Посредством укрощения ума вы становитесь безвредным, безобидным существом. И затем, посредством развития ума, вы раскрываете большой потенциал для помощи другим.

В прошлый раз я вам говорил о том, что развитие ума очень похоже на развитие страны, здесь есть такие ясные параллели. Развитие страны – это не только экономическое развитие, здесь самое главное – это создание хорошей системы внутри страны. В царстве вашего ума сейчас очень плохая система, нет никаких законов и правил. Вы являетесь царем в царстве своего ума и обладаете в этом царстве невероятной властью. У вас есть вся необходимая власть для того, чтобы изменить свой ум, чтобы сместить всех министров в вашем уме. И если вы рассмотрите, какова система в вашем уме в настоящий момент, то увидите, что премьер-министром является эгоистичный ум. Вы все время твердите «я, я, я», «я самый главный». С безначальных времен и до сих пор у вас были проблемы, и в будущем будут проблемы из-за того, что вашим умом управляет такой премьер-министр. Что такое развитие ума? Развитие ума – это замена таких министров. Вы меняете эгоистичный

ум на ум, заботящийся о других, на другого премьер-министра, и это очень важный стратегический шаг. Это очень эффективный шаг на пути развития ума. Ваш министр обороны в царстве вашего ума – это гнев. С помощью гнева, агрессии вы думаете, что защитите царство своего ума, но это глупый министр обороны. Замените гнев на терпение, и это станет очень важной переменной. Это очень мощный способ развития ума. То есть это происходит не так, что вы просто говорите: «Теперь премьер-министр эгоистичный ум, уходи, я тебя увольняю, а на твоё место сажаю ум, заботящийся о других». Если вы просто так скажете, то этот министр эгоистичного ума окажется очень наглым и на следующий день будет сидеть на своём месте, как ни в чём не бывало. Ум, заботящийся о других, настолько скромн и настолько слаб, что даже если вы скажете ему, что теперь его очередь взять на себя ответственность, то он не сможет этого сделать, потому что он очень слаб.

Так, посредством получения учения, вам нужно рассмотреть большое количество недостатков эгоистичного ума и рассмотреть достоинства ума, заботящегося от других. Если вы будете повторять это день за днем, то постепенно ваш эгоистичный ум будет ослабевать, а ум, заботящийся о других, наоборот, становится сильнее. Также рассматривайте недостатки гнева, каким образом он вредит вам и вредит другим. Например, Шантидева говорил о том, что гнев – это как раскаленный металлический шар. Если вы его ловите своими руками и затем бросаете другим, то в первую очередь он обжигает вас, и затем также обжигает других. С другой стороны, гнев – это все равно, что наказывать себя за чужие ошибки. Например, кто-то совершил ошибку, и вы разозлились, в результате весь ваш день испорчен, и тем самым вы сами себя наказываете за чужую ошибку из-за своего гнева. Если же вы прощаете, то оказываете услугу не другому человеку, а самому себе. Вы говорите: “Ладно, я тебя прощаю в последний раз”, как будто вы делаете этому человеку большое одолжение, но на самом деле вы делаете одолжение самим себе. Обида – это как яд, и если вы ее удерживаете, то мучаете самих себя. Например, если вы в руке держите яблоко целый день, насколько это будет вам тяжело! А если вы держите его год, два, десять лет, то это совсем глупо. Например, ваша обида бывает такой, что проходит несколько лет, а вы до сих пор помните все то нехорошее, что по отношению к вам сделал какой-то человек, держите все это. Это очень глупо.

В моем случае, если кто-то совершает ошибку, в следующий же миг я о ней забываю и этим оказываю одолжение самому себе. А что касается всего хорошего, что по отношению ко мне делают другие, то это я удерживаю и вспоминаю об этом снова и снова, потому что это дает мне преимущества. Потому что так я становлюсь более благодарным человеком. Я могу сказать, что благодарные люди в нашем мире – это самые счастливые люди. Например, даже очень бедный человек, который питается очень простой едой, если он является благодарным человеком, то он будет очень счастлив. Если вы неблагодарный человек, то, каким бы богатым вы ни были, вы все время находите, на что вам пожаловаться, и так всегда остаетесь бедным. Поэтому в вашей жизни очень важный момент: если кто-то сделал что-то хорошее для вас, все время помните их доброту. Куда бы вы ни отправились, все время думайте о доброте

других. Однажды в Москве я ехал в такси, и когда мы приехали в нужное место, я заплатил таксисту и сказал: «Спасибо». Он был азербайджанцем. Он сказал: «Вы же мне платите, зачем вы говорите «спасибо»? На это я сказал: «Даже если бы у меня были деньги, но не было бы такси, как бы я добрался в нужное мне место?» Он согласился со мной и был очень счастлив, что я отнесся к нему с уважением. Когда я заплатил ему деньги и сказал ему “спасибо”, таксисту было очень приятно. Я увидел, что его грустное лицо сменилось на более мягкое выражение. И когда я это увидел, это сделало меня вдвойне счастливым. Это буддийская практика. Почему вы не можете так делать? Если вы скажете мне: «Геше-ла, у меня нет времени заниматься практикой», то, как же у вас нет времени? Вы ездите в такси, в метро каждый день, и если вы немного улыбнетесь другим, то это практика.

Во времена Будды жил один бедный человек. Однажды он подошел к Будде и задал такой вопрос: «Будда, почему я так беден?» Будда ему ответил: «Потому что ты не практикуешь щедрость» – «Будда, но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать другим?» – «Нет, это не так. У тебя есть много, чего ты мог бы отдавать другим, но ты не отдаешь». Тот был просто потрясен, удивлен: «Будда, а что же я мог бы отдавать другим?» Люди думают о том, чего у них нет, а о том, что у них есть – об этом они не думают. Поэтому люди даже не знают, что у них есть. Они говорят: у меня этого нет, того нет. При этом у них есть драгоценная человеческая жизнь, но это не считается. Когда вы болеете, вы начинаете ценить то время, когда были здоровыми – как вы были счастливы! А когда вы здоровы, вы не понимаете, какое это счастье – быть здоровым. Но когда вы болеете, вы вспоминаете: “Раньше, когда я был здоровым, вроде у меня было меньше денег, но я был очень счастливым человеком. Я мог есть все что угодно. Но сейчас уже поздно, потому что у меня нет здоровья”. Это человеческая глупость.

Будда ему сказал: «Во-первых, своим лицом ты мог бы улыбаться другим, но ты не улыбаешься, а ведёшь себя так, как-будто это из-за них все твои проблемы». Вы думаете, что ваши проблемы из-за этих людей, поэтому у вас возникает зависть, злоба, и вы говорите: “Я их ненавижу”. Тогда вы просто сошли с ума. Благодаря этим людям вы имеете пищу. Если бы в Москве не было людей, то, как бы вы добывали пищу? Если не будет электричества, как вы будете жить? В Москве люди выполняют разную работу: кто-то чистит дороги, кто-то привозит фрукты. Вы всем им должны быть благодарны. Благодаря доброте всех этих людей мы живы, мы имеем все блага. Поэтому нужно сказать: “Спасибо большое всем вам!” Это очень узкий образ мышления, и именно из-за этого вы становитесь такими несчастными людьми.

Далее, второе, что сказал Будда: «Своим ртом ты мог бы говорить что-то приятное для других – это щедрость, но ты этого не делаешь». Сказать что-то хорошее другому человеку – для вас все равно, что потерять миллион долларов. На фейсбуке кликнуть кому-нибудь лайк – вашему пальцу очень трудно это сделать. Вы смотрите фейсбук и говорите себе: «Не ставь лайки, просто смотри». Это ваш очень узкий образ мышления. Что вы потеряете, если кому-то поставите лайк? Кто вам запрещает, кто вас ограничивает? Это ваше эго вас ограничивает. Эгоистичный ум заточает вас в тюрьму.

Вы становитесь слугой эгоистичного ума. Вы даже не можете поставить лайк, потому что слушаете свой эгоистичный ум. Он говорит вам: “Ты можешь поставить лайк только на свое фото, хоть сто раз, но другим лайк вообще не ставь”. Вот такой у вас тупой ум.

Далее третье, Будда сказал: «Своими глазами ты мог бы смотреть на других взглядом любви и сострадания, но ты этого не делаешь, а смотришь на других глазами гнева и зависти». Эгоистичный ум диктует вам, чтобы вы на других смотрели без уважения, чтобы вы смотрели сверху вниз. Смотреть на других с уважением, с приятными чувствами – это тоже щедрость. Далее Будда сказал: “Своим телом ты мог бы делать что-то хорошее для других, но ты этого не делаешь. И в своем уме ты мог бы желать другим безграничного счастья, испытывать чувства любви и сострадания, и это была бы высшая щедрость, но ты этого не делаешь». Будда говорил, что из всех видов щедрости, самая высшая щедрость – это даяние другим любви и сострадания, а материальная щедрость – это низший уровень. Что касается этого диалога между Буддой и бедняком, то в нем заключаются ответы на ваши вопросы. Вы все время спрашиваете: почему, почему, почему? И сегодня я в качестве представителя Будды рассказываю вам эту историю и даю вам ответы на ваши вопросы.

Далее, ваш министр экономики – это жадность. Современная мирская экономика: один плюс один равно два; два плюс два равно четыре. Вот так копите, копите, и тогда у вас будет все больше и больше. Но это очень глупая экономика. Вы можете спросить у бабушек и дедушек, они вот таким образом копили всю свою жизнь, и с чем они остались? У них ничего нет. Посмотрите в их чемоданы, они собрали множество разного мусора. Иногда и монахи поступают так же. Когда люди умирают, посмотрите, в их чемоданах множество разнообразной одежды. Они и сами ее не надевали и другим не отдавали, собирали все это, и потом эту одежду сжигают вместе с ними. Поэтому иногда тибетские ламы говорят, что, наверное, эту одежду вы собираете для того, чтобы использовать ее вместо дров, когда вас сожгут. Это потому, что в системе вашего ума глупый министр – жадность. Вы думаете, что если будете копить вещи, то от этого вы станете счастливыми. Даже если у вас есть лишняя одежда, вы все равно не отдаете ее другим, потому что вы думаете: «А вдруг она мне еще понадобится?» Ваш министр экономики, жадность говорит вам, что вдруг это все вам понадобится? А что действительно вам нужно? Это заслуги. Каждый день вещи становятся просто мусором, и вы копите мусор, а нужно копить заслуги.

Если говорить об экономике, то в наши дни говорят о торговой экономике. А есть и другой вид экономики – когда что-то сажают, выращивают урожай, что-то производят. И говорят, что вот такой, второй вид экономики, важнее. Благодаря такой экономике, когда что-то выращивается, в итоге все кормятся, все сыты. Поэтому то, что европейцы ввели санкции против России, тем самым они России оказали большое одолжение. Русские ленивы, а европейцы перестали поставлять их продукцию на наш рынок, и поэтому русским пришлось выращивать все это самим. Сейчас развивается эта самая главная экономика. У нас есть земля, руки, ноги. После санкций российская экономика стала больше развиваться. До этого российская экономика основывалась

только на купле-продаже, сколько земли пустовало, а мы ничего не делали. Есть торговля, а есть выращивание, и в данном случае второй вид экономики важнее. Но в буддизме говорится, что просто выращивание урожая тоже не представляет собой что-то особенное. По-настоящему было бы очень эффективно, если бы вы возделывали поле своего ума, сажали бы туда семена позитивной кармы. Тогда, если они прорастают и появляется результат, то урожай действительно невероятен. Если бы я мог вводить против вас санкции, то я бы ввел такие санкции, чтобы вы вырастили богатый урожай на поле своего ума.

Мастера Кадампа говорят, что трудные, суровые условия полезны для развития ума. Это как санкции. Вы можете думать, что благословение духовного наставника означает, что вы будете счастливы, все будет идти очень гладко, но на самом деле это не так. Иногда благословение духовного наставника может быть определенной трудностью в вашей жизни. Но такие средства используются не со всеми. Если духовный наставник знает, что какая-то трудность будет полезна для его ученика, тогда он может благословить его на эту трудность. В противном случае духовный наставник не будет так благословлять, потому что он не глуп.

Есть такая история. Жил один человек, который был учеником великого мастера. В итоге он умер и переродился где-то в удаленном месте. Его духовный наставник, благодаря кармической связи с учеником, специально родился в том же самом месте, чтобы помочь ученику. А поскольку его ученик в прошлой жизни накопил много заслуг, то все в его жизни шло очень гладко. Когда вы переживаете временный успех, вы не думаете о Дхарме. И духовный наставник думал: «Когда же, наконец, ум моего ученика повернется к Дхарме?» Так он ждал, ждал этого, но ум ученика никак не поворачивался. Все в его жизни шло очень гладко. И духовный наставник задумался о том, что же такое сделать, чтобы обратить ум этого ученика к Дхарме? И тогда он понял, что самое лучшее, что он может сделать, это благословить ученика на то, чтобы тот потерпел неудачу. Итак, всё в его жизни разладилось, он потерял бизнес, в итоге состарился, и его сын с женой, в конце концов, выгнали его из дома. Он поселился в очень маленьком бедном доме и жил там один. Однажды ему на ум пришла такая мысль: «Вот если бы с самого раннего возраста я искал Дхарму, то сейчас бы мог ее практиковать. Всю свою жизнь я гнался за материальным богатством, но сейчас остался ни с чем. И вот сейчас, когда у меня появилось желание практиковать Дхарму, кто же мне поможет, ведь я ее не знаю». Таким образом, в тот самый миг, когда ваш ум обращается к Дхарме, невозможно, чтобы эманация Будды не предстала перед вами. В тот же самый момент, как в фильме «Матрица», он услышал стук в дверь: тук-тук-тук. В «Матрице» говорилось, что даже стук в дверь – это не случайное совпадение. Здесь должна быть особая причина. «Матрица» – во многом буддийский фильм. События не случайны, на все есть своя причина. Случайностей не бывает. Вы все пришли сюда не случайно. У вас нет ясновидения, но если бы оно у вас было, то вы бы увидели, что эта карма создана давно. И если даже вы не хотите приходить, то без выбора сюда придете. Некоторые люди думают: «Сегодня я должен поехать на учение», но если нет кармы сегодня послушать это учение, то возникают

препятствия в виде головной боли или чего-то другого, и они не могут приехать на учение. Итак, случайных совпадений не бывает, на все есть своя причина. В буддийской философии говорится, что даже когда сухой лист перелетает из одного места в другое, это тоже связано с кармой. Вы, например, видите, что подул ветер, и поэтому лист перелетел. Но возникает вопрос: почему подул ветер, почему именно с этой стороны? Ученые не смогут ответить. Случайностей не бывает. Поэтому, почему ветер подул именно в эту сторону, для этого есть много факторов. Про эти вещи наука ничего не может сказать. И тогда всё приходит к тому, что если проявляется карма, то в нашем мире могут происходить разнообразные вещи. Например, ученые исследовали устройство нашего тела, и оказалось, что оно удивительно: некоторые органы, например, впитывают воду, некоторые ее удерживают, некоторые ее распределяют. И кажется, что это кто-то создал, но в действительности все это является проявлением нашей кармы. Если все это создал бог, то это хорошо, а если нет, то не имеет значения. Это небольшой вопрос. Но почему бог создал болезни, это большой вопрос. Зачем создавать коронавирус, от которого страдает очень много людей? На это нет ответа.

Индуисты, например, говорят, что есть бог-творец, и вначале все было сотворено богом, а затем все уже начало существовать в рамках закона кармы. Очень трудно на это ответить, и поэтому они в итоге приходят к тому, что все является проявлением кармы. Они говорят, что с самого начала мир был сотворен богом, а затем уже существовал по закону кармы. Не думаю, что таким образом они смогут избежать противоречий, но в действительности это не так, потому что вы не можете одновременно признавать и существование бога-творца и закон кармы, потому что это противоречивые вещи. Если вы верите в карму, то все является результатом определенных причин, и поэтому вы уже не можете верить в существование бога-творца. Без причины результат невозможен. У этой причины должна быть своя причина, у той своя причина. И таким образом, рассуждая с точки зрения закона кармы, начала быть не может. Если нет такого начала, то как же с самого начала нас мог создать бог? Это противоречие. Когда ученые рассуждают с точки зрения закона сохранения массы и энергии, они также говорят, что вы не можете создать никакой новой материальной частицы, что все частицы возникают из собственных предыдущих моментов. Те, в свою очередь, из предшествующих и так далее, и поэтому ученые также говорят, что начала нет. Это правда, это открытие истины.

Теперь, если все является результатом кармы, то может ли бог быть полезен в нашей жизни? Все является результатом кармы, но для того, чтобы карма проявилась, с точки зрения условий, будда, бог могут сыграть очень важную роль. Например, ребёнок может стать великим учёным благодаря невероятной поддержке своего отца. И тогда ребенок скажет: «Мой отец сделал меня великим учёным». То есть не в том смысле, что отец как-то буквально сделал его ученым, а в том смысле, что он оказывал ему всю необходимую поддержку, благодаря которой он выучился и обрел такую высокую научную степень. Поэтому в знак благодарности он так говорит, что отец сделал его ученым. В этом смысле он может сказать, что отец его создал: «Благодаря моему отцу»

я стал великим ученым”. И также можно сказать, что благодаря доброте божеств, мы обрели драгоценную человеческую жизнь, но не в том смысле, что они как-то сотворили нашу драгоценную человеческую жизнь. Тем не менее, многое находится в руках божеств, то есть они вносят большой вклад в то, чтобы вы обрели драгоценную человеческую жизнь. И с этой точки зрения вы можете сказать из чувства благодарности, что они сотворили мою драгоценную человеческую жизнь. Поэтому в исламе, в христианстве говорят, что бог меня создал. Это благодарность. Благодарность – это очень хорошо. Недавно я видел, что когда Хабиб выиграл бой, он сказал: «Аллах, спасибо, вы мне помогли в победе». Мне это очень понравилось. Это знак благодарности. Он получил благословение от аллаха, получил от него силу и поэтому выиграл этот бой. И это правильно. Но это не нужно воспринимать буквально. Здесь можно сказать, что всё хорошее сотворено богом, благодаря его благословию, но некоторые люди немножко впадают в крайности, начинают говорить о том, что богом сотворено абсолютно всё. Здесь уже противоречие.

Недавно, когда я ехал в Москве на такси, водитель такси, азербайджанец, спросил меня, какой религии я следую. Я ответил ему, что исламу. Далее я его спросил: “Что самое главное в исламе?” Он ответил: “Молиться”. Я ему сказал на это: “Нет, самое главное быть добрым”. Он согласился. Я ему сказал, что если вы можете прийти в мечеть, помолиться, это хорошо, а если нет, это не так страшно, самое главное – все время оставаться добрым человеком, и тогда вы всегда будете в храме аллаха. Он сказал на это: «Это правильно. У меня нет времени на посещение храма, я буду всегда добрым». Не обязательно ходить в храм, главное оставаться добрым, и тогда вы будете всегда в храме аллаха. Он меня поблагодарил. Доброта – это универсальная религия. Моя религия – это доброта, и поэтому я всегда нахожу что-то общее и с индуистами, и с христианами, и с последователями любых религий. Он мне сказал, что ему не нравится буддизм, потому что в буддизме говорится, что нет бога-творца, что бог – не творец. Я ему на это сказал, что в буддизме нет полного отрицания этого факта, просто говорится о том, что не все создано богом. Я у него спросил: “Вот, например, ваши проблемы, их создал бог?” Он ответил: “Нет” – “Но тогда бог не является творцом всего сущего”. Все хорошее в вашей жизни действительно создал бог, это правда. А почему? Потому что в «Абхисамаяланкаре» говорится, что есть Дхармакая будды, которая сияет подобно солнцу. И даже если она не дает учения, тем не менее она благословляет живых существ, и для любого доброго, позитивного состояния ума, у кого бы оно ни возникло, в качестве условия всегда выступает Дхармакая. Если проявляется позитивная карма, то в качестве условия также выступает Дхармакая, и поэтому с этой точки зрения ее можно назвать творцом, то есть не с точки зрения причины, а с точки зрения условий.

Так, я ему сказал, что с точки зрения всего хорошего, все благое действительно создается благодаря благословию божеств, благодаря их активности. И с точки зрения условий, их можно называть творцами, но нельзя сказать, что они создали буквально всё. Он спросил: “Откуда вы знаете буддийскую философию?” Я ответил ему, что читаю труды по философии разных религий.

Некоторые говорят, что буддисты не верят в бога, и это очень опасно. Некоторые европейские буддисты не знают хорошо буддийскую философию и поэтому говорят, что буддизм не верит в бога. Это позор. В буддизме есть вера в бога. Буддизм верит в большое количество хороших вещей, которые приходят благодаря богу. Но не все в руках бога. В христианстве, в исламе, например, тоже говорят, что все благодаря богу или аллаху, и с одной стороны, это правда, но с другой стороны, если говорить, что бог является творцом абсолютно всего, то это уже будет неправильно. Например, плохие вещи бог не создает. Если бы он был творцом, то вам нужно было бы его обвинять.

Итак, буддийская экономика – это в поле вашего ума выращивать богатый урожай кармы. Так, министром экономики не должна быть жадность, а должен быть щедрый ум. В ”Ламрим Ченмо” говорится, что если вы сжимаете в руке кусок льда, то спустя непродолжительное время там уже ничего не останется. Точно так же, если вы держите материальное богатство, то спустя какое-то время вы окажетесь ни с чем. Это мирская экономика. Вы собираете все подобно крысам, потом вас убивает другая крыса и забирает все ваше зерно. Это мирская экономика, и из-за этого возникают конфликты. Далее в ”Ламрим Ченмо” говорится, что если вы посеете семена в почву, то из них вырастут деревья, на которых созреет множество плодов. Точно так же, если вы практикуете щедрость, то это настоящая экономика, и благодаря этому у вас в уме появится настоящий урожай.

Далее, ваш министр культуры – это безнравственность, такое бесстыжее поведение. Министром культуры должна быть нравственная дисциплина, этика. Вот так день за днем вам нужно делать своих неправильных министров все слабее и слабее, и, наоборот, укреплять всех правильных министров. Так вы будете развивать царство своего ума. Вам нужно быть очень строгими со своим эго и с другими подобными министрами. Говорите им: «Я вас уже выгнал, зачем вы возвращаетесь?»

Я расскажу вам анекдот. У одного человека дома завелось множество тараканов, и он спросил у соседа: «Как от них избавиться?» Сосед ему сказал, что с ними нужно быть очень строгим, скажи им: “Уходите отсюда, я от вас устал”. Итак, он закричал на всех тараканов: “Я от вас устал, уходите!” Они постепенно начали уходить, а последним шел такой таракан со сломанными ногами, плелся медленно, еле-еле, со своими тарелками, с посудой. Он на него посмотрел и немножко улыбнулся. Тот сразу же побросал свои тарелки и закричал: “Друзья, хозяин пошутил, возвращаемся”.

Таким образом, по отношению к своим негативным эмоциям вам нужно быть очень строгими, никогда им не улыбайтесь. А вы в своей жизни поступаете наоборот. С внешними людьми вы очень строги. С теми, кто близок к вам, немного строги. А с самими собой вы очень мягкие. О своих негативных эмоциях вы знаете, что они совершают большие ошибки, но вы к ним проявляете большую мягкость. Когда ваш гнев вас мучает, вы к нему очень мягкие. Вы говорите: «Почему ты меня мучаешь?» Каждый раз, когда у вас возникают негативные эмоции, они вам мешают, но вы их не ругаете, вы просто говорите им, чтобы они вам не мешали. Вы к ним очень мягкие. На других же людей вы начинаете кричать: «Почему вы мне мешаете спать?»

Ваши негативные эмоции не дают вам спать всю ночь, почему же вы на них не можете так повысить голос? Это неправильный образ мышления. В действительности вам нужно быть очень строгими со своими негативными эмоциями. С негативными эмоциями будьте очень строгими, а к позитивным эмоциям будьте очень близки, скажите им: «Вы мои лучшие друзья». Разорвите связи со своими негативными эмоциями, и это лучший способ сделать себя счастливым.

О чем говорят психотерапевты, исходя из собственного опыта? Психотерапевты тоже ученые, они проводят анализ. Они не ссылаются на книги, не говорят, что так сказал бог или аллах. Они делают эксперименты с человеческими жизнями. И потом на основе своего опыта, на основе экспериментов они пишут книги. Например, в ходе экспериментов они пришли к выводу, что, если у кого-то возникает та или иная проблема, они могут сказать, что она возникла из-за того, что вы находились в компании таких-то нехороших людей, и из-за этого вы несчастны. И если вы спросите: «А что же мне делать?» – вам скажут, чтобы вы оборвали с ними связь. Если вы оборвете связи с теми людьми, которые приводят вас к более омраченному состоянию: гневу, зависти, перестанете с ними общаться на день, два, то автоматически станете более счастливыми. И это действительно научный подход. Здесь мы говорим об условиях, вы отсекаете условия, но это не самое главное. Что говорят психотерапевты? Они говорят, что если вы убираете условия, то омрачения не возникнут, ваша жизнь будет спокойнее. Но это не самое главное. В буддийской философии говорится, что обрывать связи нужно не с людьми, а со своими негативными эмоциями, а с людьми будьте в хороших отношениях. Если у вас отрос ноготь, не отрежьте пальцы. Если у вас есть какое-то недопонимание в отношении ваших друзей, то вы не должны обрывать с ними связь. Что вам нужно отсечь? Это свое эго. Если вырос ноготь, то не отрезайте пальцы, а отрежьте ноготь.

Итак, если появилось какое-то недопонимание, то нужно понять, что оно, во-первых, возникает из-за проявления вашего эго. И что вам нужно сделать – это отсечь свое эго. Если вы отсекали свое эго, то одной руки уже не осталось, а вторая рука в одиночку хлопка не произведет. В семье муж и жена только вместе могут произвести шум, только если столкнутся два эго. Но если, например, муж решает, что больше не хочет шума в семье, из-за этого начинают беспокоиться дети, то во время ссоры он не подставляет свою руку, отсекает свое эго. При этом, даже если жена подставляет свою руку, а он нет, то шума в доме не будет. Это наука. Потом муж спросит жену: «Ты еще не устала ругаться?» – «Нет» – «Ну, тогда делай так всю ночь». Потом жена осознает, что она поступает глупо. А когда вы вместе так хлопаете руками, то вы оба глупы. Так, я говорю вам, что у вас дома одного сумасшедшего достаточно, а если будет двое, то это очень опасно. Это кошмар! Когда муж сходит с ума, жена думает, что одного сумасшедшего дома достаточно, второго сумасшедшего не нужно. Муж думает также, что одного сумасшедшего достаточно, я сегодня буду осторожным, не буду становиться сумасшедшим. Завтра, наверно, будет моя очередь, но сегодня я не буду сумасшедшим.

Итак, это один из аспектов развития ума. Эта неформальная практика в вашей повседневной жизни очень эффективна – отсекай связи со своими омрачениями. И вы можете задаться таким вопросом: “Геше-ла, а как же мне обрезать с ними связь?” Это интересный момент. Эта программа в компьютере вашего ума поистине бесценна. Ваш ум – это невероятный компьютер. Если вы сохраните в нем такую программу, о которой я вам расскажу, то преимущество обретете колоссальное. Это программа прибежища, программа закона кармы, программа отречения, программа бодхичитты, программа мудрости, познающей пустоту. Если они все у вас будут работать самым лучшим образом, то компьютер вашего ума станет невероятным! Программа преданности Гуру, программа драгоценной человеческой жизни, программа непостоянства и смерти – все они предназначены для того, чтобы отсечь связь со своими негативными эмоциями и наоборот укрепить позитивные состояния ума. В одном или двух словах это объяснить невозможно. Все те учения, которые вы получали, предназначены для того, чтобы отсечь негативные эмоции и укрепить позитивные состояния ума, потому что вы все время продолжаете мыслить неправильным образом. Аналитические медитации по ”Ламриму” – это самые лучшие программы для компьютера вашего ума, чтобы достичь реализации. И что будет представлять собой реализация? Это когда в вашем уме полностью отсечены все связи с негативными эмоциями, а все благие и позитивные состояния ума развиты до безграничности. Это результат аналитических медитаций на ”Ламрим”. Без шаматхи аналитические медитации слабы, и поэтому, если вы начнете выполнять аналитические медитации с помощью шаматхи, это станет випашьяной.

Итак, это систематичный способ отсечения связи с негативными эмоциями. Но если говорить о том, каким образом практиковать это в повседневной жизни, как ослаблять свои негативные эмоции, то в первую очередь не думайте о тех вещах, которые вызывают у вас омрачения. Васубандху говорил, что, когда ваш ум не свободен от омрачений, когда омрачения очень сильны, то, что вам необходимо делать, это не встречаться с пятью условиями, усиливающими омрачения. В настоящий момент, поскольку у вас нет шаматхи, для вас это очень хорошие наставления. Это то, на что вы способны уже сейчас, и можете ослабить свои омрачения. Чтобы этим заниматься, вам не нужна шаматха и не требуется очень глубокое понимание философии.

Во-первых, не слушайте тех слов, которые усиливают ваши омрачения, просто зажмите уши. Во-вторых, не смотрите на те вещи, которые усиливают омрачения, просто держитесь от них на расстоянии. Во-третьих, не говорите о тех вещах, которые усиливают омрачения. В-четвертых, не думайте о тех вещах, которые укрепляют омрачения, просто забудьте обо всем этом. Перед сном вы думаете о том, что вот кто-то поступил по отношению к вам как-то нехорошо, вспоминаете это снова и снова, и всю ночь не можете заснуть из-за этого. Так вы укрепляете свои омрачения. Если вот так думать о ненормальных вещах, то ум станет ненормальным. Потом вы не можете уснуть сами и не даёте спать другим. Из-за этого ваше тело начинает болеть. Из-за этих негативных мыслей даже вода в вашем теле становится заряженной более негативно. Такие исследования провели японские ученые. Они взяли стакан с водой, который

перед этим стоял рядом с очень добрым человеком, заморозили эту воду, и оказалось, что ее кристаллическая решетка очень конструктивная, красивая. Другой стакан с водой стоял рядом с человеком с негативным состоянием ума, они заморозили эту воду и обнаружили, что структура кристаллической решетки деструктивна, некрасива.

Поэтому в прошлом, когда люди проводили какие-то хорошие, полезные ритуалы, они использовали воду. И сатанисты, когда наводят на кого-то порчу, также в качестве субстанции используют воду. Вода – это изменчивый фактор. Сколько процентов вода занимает в нашем теле, шестьдесят или восемьдесят? Сами ученые точно не знают, сколько процентов занимает вода в организме человека. Они просто условились, что это восемьдесят процентов. Но мы точно можем сказать, что большая часть нашего организма состоит из воды, и вся эта вода становится ядом из-за негативных эмоций. Сейчас постепенно ученые также приходят к такому пониманию, что на наше здоровье очень большое влияние оказывают негативные эмоции. Поэтому для здоровья своего тела, для здоровья ума полностью отрежьте все связи с негативными эмоциями, и вы тем самым окажете себе большое одолжение. Если вы просто говорите себе: не думай, не думай об этом, так это будет невозможно. То, что вам нужно, это сменить тему с негативной на более позитивную, и тогда вы уже не захотите возвращаться к каким-то неприятным вещам. Например, если ребенок играет с опасным ножом, и вы закричите ему: «Отдай мне этот нож», то он так с легкостью его вам не отдаст. Что вы можете сделать? Это показать ему более интересную игрушку и сказать ему: «О, какая красивая, какая интересная игрушка!» Это его заинтересует, и он сразу же бросит свой нож и возьмет эту игрушку.

Итак, вы не можете просто скомандовать своему уму: не думай! Потому что все, что может делать ум, это думать, и если вы пытаетесь ему запретить думать, то отбираете его основополагающее право. Что вы можете сделать? Вы можете сказать ему: не думай негативно, то есть это значит, что он может думать позитивно. Не ешь вредной еды, а ешь вкусную, полезную еду. Вы можете сказать своему уму: «Не думай о негативных вещах, которые делают тебя более несчастным, а тело более нездоровым. Вместо этого наоборот размышляй о чем-то позитивном, благом, что делает тебя счастливее и тело более здоровым». Если мне не хочется спать, то перед сном я думаю, вспоминаю положения “Ламрима”. Это такое очень счастливое, позитивное состояние ума, и я с легкостью засыпаю. Если вы владеете богатым материалом для позитивного образа мышления, то такое размышление может быть очень интересным. Вы так можете из одной области переходить в другую, в третью. Когда вы мыслите позитивно, ваш ум расслабляется, а когда ум расслаблен, в этом случае вы с легкостью засыпаете. Я задавался вопросом: «Почему, когда я начинаю размышлять о чем-то негативном, я не могу уснуть, а когда начинаю размышлять позитивно, то сразу засыпаю. Почему?» Потом я понял причину этого. Я это вам говорю не потому, что это написано в книгах, я это понял на своем опыте. Когда вы думаете в позитивном ключе, то ваш ум расслаблен. Ум отдыхает, и каждая клетка вашего тела отдыхает. Когда каждая клетка тела отдыхает, то вода в нашем организме становится позитивной, и вы автоматически спокойно засыпаете. Даже если где-то шум, вам это не мешает спокойно спать. Я это

понял на своем опыте. Думать позитивно – какое это счастье! Когда вы размышляете в негативном ключе, ваш ум начинает «кипеть». Ваш ум злится, завидует. Из-за этого все ваше тело находится в напряжении, оно наполняется ядом, и из-за этого вы не можете спать. Энергия ветра может подняться. Буряты говорят, что поднялась “хи”, и это означает, что вы с легкостью можете разозлиться. Это главная причина депрессии, и так постепенно вы можете сойти с ума.

Это ваши омрачения сводят вас с ума. Вы наполовину шизофреники. И это даже опаснее, потому что, если шизофреник думает, что он здоров, это более опасное состояние, он никогда не вылечится. Мы не можем никак вылечиться из-за того, что хотя мы являемся шизофрениками, но не считаем себя шизофрениками. Я спросил у психотерапевта, кто такой шизофреник, и он сказал, что это раздвоение личности. Но у нас у всех есть две такие личности. Когда у нас негативные эмоции, мы одна личность, а без негативных эмоций мы другая личность. Сейчас у вас позитивное состояние ума, и вы другая личность, улыбаетесь. Я думаю, какой же это хороший человек. Но вы шизофреники, вы здесь показываете одну личность – добрую личность. А когда придете домой, там вы уже другая личность. Вы шизофреники, потому что вы двуличные. Это нужно признать, скажите себе: да, действительно, это правда, я шизофреник. И что делает меня шизофреником? Мои омрачения. Мой ум нездоров, болен из-за омрачений. Что касается ненормальности ума, то можно сказать, что наш ум может быть немного лучше, чем у тех, кто действительно находится в “шестой палате”, но, тем не менее, все равно он ненормальный. С буддийской точки зрения, наш мир – это “шестая палата”. Сансара – это “шестая палата”, а нирвана – это нормальное состояние ума. Я немного лучше, чем вы. Я шизофреник, но я знаю, что являюсь шизофреником, поэтому немного лучше других. Что касается моей шизофреники, то этой второй моей личности я не позволяю часто проявляться. В этом смысле я более нормальный. Когда я смогу полностью ее устранить, мой ум станет совершенно нормальным, и это называется “нирвана”. Когда все омрачения полностью устранены из вашего ума, тогда вы становитесь полностью нормальным человеком и достигаете нирваны.

Итак, далее пятое – это покинуть родину. В первую очередь, если вы хотите полностью устранить все омрачение своего ума, вначале вам надо ослабить свои омрачения. А как вы можете ослабить свои омрачения? Если не будете встречаться с этими пятью условиями, тогда омрачения автоматически станут слабее. Итак, пятое – это покинуть родину, это практика бодхисаттвы. Родина – это то место, где вы живете. Там по отношению к друзьям привязанность у вас течет, как река. По отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь. И поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. И это пятое условие: необходимо отправиться в уединение, в горы, где у омрачений не будет условий для проявления.

Так, это пять условий, благодаря которым вы можете отсечь связи со своими омрачениями. Это лучший способ сделать себя счастливым. Как говорят психотерапевты: «Отсеките связи с плохими людьми, и ваша жизнь тут же станет спокойной». В буддийской философии говорится: «Отсеките связи со своими

омрачениями и сразу обретете спокойствие ума». Это ваша практика. Если вы думаете: “Теше-ла даст нам учение по медитации, мы будем сидеть в особой позе, медитировать, из глубины ума появится особая энергия, она сделает меня сверх особым человеком”, то у меня нет такого учения. Если вы так будете думать, что станете каким-то сверх особым человеком, когда будете медитировать, на самом деле все это фантазии. Такие техники есть, но у вас нет необходимого фундамента. В тантрах есть множество техник, множество визуализаций, но вам заниматься ими сейчас еще слишком рано, потому что у вас нет нужного фундамента.

То, о чём я только что для вас говорил, это всё действительно работает. И с этого момента, когда вы выйдете на улицу, ваша первая практика: во-первых, не слушайте те слова, которые усиливают омрачения. Говорится: не слушайте шум, слушайте голос. То есть шум – это что-то полностью бессмысленное, какая-то бессмыслица, чепуха, а что касается слов “слушайте голос”, то это нечто значимое. То, что значимо, слушайте, а всякую бессмыслицу не слушайте, в особенности то, что усиливает омрачения, все это яд. Это совершенно точно не слушайте. Это ваше первое действие. Это очень легкая практика. Не делание – это намного легче. Вы ленивы, и поэтому я вам передаю такую практику, при которой не нужно что-либо делать. Вы можете делать то, что хотите, если хотите спать, тогда спите, но не допускайте попадания в ум вот таких вредных вещей.

Например, если звонит телефон и вам начинают говорить какую-нибудь чепуху, то скажите, что у вас есть дела и положите трубку. Вы же начинаете расспрашивать о том, что о вас сказала Люба, что сказали Света, Таня. Но все это ерунда. Скажите им, что они не ваши шпионы. Скажите, что вам неинтересно то, о чем говорят о вас другие. Занимайтесь своими делами, я же буду заниматься своими делами. Скажите: “До свидания. Я тебе не плачу, ты не мой шпион”. Поэтому мне часто не звонят. Когда очень нужно, мне звонят, а так мне редко звонят. Потому что все знают, что я не буду слушать ерунду. Они просто боятся мне звонить. Это очень хорошо. Вы любите слушать о том, что говорят другие, поэтому вам все звонят, и вы жалуетесь: “Я устал от звонков”. Вы сами виноваты. Скажите им, что по делу можете мне звонить, но просто так мне не звоните. И тогда у вас не будет лишних звонков, лишнего шума.

Следующее, второе, что вам не нужно делать – это глазами не смотрите на те вещи, которые усиливают омрачения. Не смотрите на других девушек, что они носят, какой у них телефон, какие у них серьги, их одежда дорогая или недорогая. Иначе возникнет вопрос: «Почему у них это есть, а у меня этого нет?» Потом вы сойдете с ума. Вы и так близки к сумасшествию, а из-за этого вы попадете в “шестую палату”. Подумайте так: “Как бы они красиво и дорого ни были одеты, даже если полностью покроют свое тело золотом, но если их ум страдает от омрачений, то это природа страдания”. Я имею природу страдания, мои друзья, женщины, мужчины – все мы страдаем от болезни омрачений. Кто и что надевает при этом, какая разница? Если вы все болеете раком последней стадии, когда вы увидите кого-то в красивой одежде, тоже болеющего раком, то вы не будете завидовать. Вы будете понимать, что вы оба болеете раком и скоро умрете. Вы наоборот будете рады тому, что напоследок он будет выглядеть хорошо.

Глупо размышлять о том, почему этот человек удачлив, а я нет. Поэтому не смотрите на те вещи, которые усиливают ваши омрачения, а наоборот смотрите на объекты, которые укрепляют позитивные эмоции.

Итак, второе – это не смотреть. Третье – не говорить о чем-то негативном. У меня есть один очень хороший друг геше. Иногда я ему звоню, иногда он мне. Обычно мы обсуждаем философию, но однажды в разговоре уже почти зашла речь о каком-то другом геше. Мы только начали о нем говорить, как тот сказал: “Нет-нет, подожди, не трогай его”. Если кто-то находится рядом с нами, то мы будем критиковать его прямо. Если же с нами нет кого-то из друзей, то мы их не трогаем, о них не говорим. Вот такая у нас дисциплина. Если он рядом с нами, то мы можем его спросить: “Почему ты так делал? Почему ты так сказал?” И так идет дискуссия. Но когда рядом его нет, то мы про него не говорим ни слова. И это очень хорошо! Когда он уходит, то про него я говорю, чтобы его не трогали. Вот так поддерживайте друг друга, не критикуйте. Критиковать нужно прямо в лицо, тогда это будет полезно. Но если человека нет рядом, то вообще его не критикуйте. Это неправильно. Что касается философской критики, то это отдельный случай. Но если говорить о той критике, которая обычно бывает у вас, то лучше ее не допускайте, потому что в действительности у вас ошибок еще больше, чем у тех людей.

Один монгольский геше однажды почти было сказал что-то плохое о другом геше, а они были вместе в компании. Он почти было что-то сказал такое, и тут же хлопнул себя по губам. Другой геше спросил у него: «Почему ты хлопнул себя по губам?» И тот сказал: “Мой глупый рот почти сказал что-то о твоей ошибке. Затем я подумал, что у меня ошибок еще больше, чем у тебя. Поэтому я хлопнул себя по губам». Это герой!

У вас есть такие люди в России? Чтобы вот-вот человек хотел кого-то покритиковать и тут же хлопнул себя по губам и сказал, что на самом деле у меня ошибок еще больше, чем у него. Вот это практика! Человек, который способен шутить над собой и который способен говорить, что у него есть такие-то и такие-то ошибки, это действительно сильный человек, это герой. А что касается слабого человека, то даже если кто-то укажет ему на его ошибку и даже докажет, что она у него есть, он всё равно будет отрицать, говорить, что этого у него нет. Он скажет, что у него ошибок нет, только у вас ошибки. Если у него нет ошибок, тогда он практически будда. Но он просто сумасшедший, по нему плачет “шестая палата”. Если вы никогда не признаете своих ошибок, то это уже очень опасный уровень сумасшествия. Сансара в целом – это такой мир сумасшедших, но в рамках сансары также есть и ”палата номер шесть”, где настоящие сумасшедшие, и тогда вам уже нужно отправиться в эту “шестую палату”.

Итак, первые три касались того, чего делать не нужно. А четвертое – это то, что нужно делать – порождайте любовь и сострадание ко всем живым существам. В уме, вместо того чтобы думать негативно и вспоминать об ошибках других, наоборот, развивайте позитивный настрой, вспоминайте доброту других, перечисляйте ее. Все время думайте о доброте других, вспоминайте о том, что в прошлом, когда они были вашими матерями, они были добры по отношению к вам, в настоящем они также проявляют к

вам доброту, и в будущем, когда вы захотите достичь состояния будды, то без опоры на них вы не сможете этого сделать. Поэтому они также к вам добры. Итак, делайте так в повседневной жизни, это ваша неформальная практика, и вы станете совершенно другими людьми.

Пятое – это покинуть родину, но вам не нужно покидать родину. Что вы можете сделать, это просто не ходить в те места, где усиливаются ваши омрачения, и это будет подобно тому, что покинуть родину. Приезжайте в центр, общайтесь с друзьями по Дхарме, обсуждайте Дхарму, и это лучший способ развития ума. И кто бы ни приехал в центр, вам нужно сказать, что этот центр для позитивных разговоров, и негативные темы здесь запрещены. Это нужно написать. В центре не нужно даже говорить, что наш центр лучше других. “Мы, гелугпинцы, мудрые, умные. Кагьюпинцы, ньингмапинцы ничего не знают, они глупые”, – такого даже произносить нельзя. Все школы тибетского буддизма – братья и сестры. Это все учение Будды, монастыря Наланда. Вы, русские, глупые, можете легко стать фанатиками. Например, вы говорите: “Мой Учитель – геше Тинлей”. Но я не только последователь школы Гелуг. Мой папа был кагьюпинским ламой. В роду моей мамы были ньингмапинские мастера. Поэтому не разделяйте школы: Ньингма, Сакья, Кагью, Гелуг, я этого не люблю. Если мои друзья геше немного проявляют фанатизм по отношению к какой-либо школе, то я с этим не соглашаюсь. Я всегда придерживаюсь золотой середины. Немного отличается только передача учения, но основа везде одинаковая, это то учение, которое я вам даю, это учение Будды. Поэтому нельзя так говорить, что это центр ламы Цонкапы, и поэтому нельзя плохо говорить о ламе Цонкапе, а об остальных религиях можно. Так нельзя. Даже если вы скажете одно плохое слово о христианстве или исламе, я этого терпеть не буду. У людей могут быть ошибки, но обобщать, что все мусульмане террористы, это неправильно. В центре должна быть только гармония, только позитив. Все религии, все буддийские школы нужно уважать.

Вам не нужно следовать всем школам, следуйте своей традиции, но относитесь с уважением ко всем другим религиям. Когда я принимаю курс тибетских лекарств, я не говорю, что европейские лекарства бесполезны, что они плохие, кому-то для их болезни, может быть, более эффективно лечиться европейскими средствами, а мне для моей болезни больше подходят тибетские лекарства. Так, нам очень важна гармония в нашем центре, важно, чтобы не было высокомерия, какого-то национализма. Национализм, высокомерие у нас в центре запрещены. Если вы так этого хотите, то идите в другое место. Здесь это запрещено. Это ваше личное дело, как себя вести, но здесь этого делать не нужно. Друг другу говорите, что Геше-ла так сказал. Нужно быть только добрыми. Все религии уважайте, говорите только хорошие вещи. У вас должны быть только позитивные разговоры.

Так, те пять факторов, о которых говорил Васубандху, это золотые наставления. Я им следую в повседневной жизни, следовал раньше и следую сейчас, и вы тоже им следуйте. В будущем я тоже всегда буду им следовать, это моя жизненная дисциплина и моя стратегия. Человек должен действовать согласно стратегии. Ваша стратегия – скажите себе: “Я не буду слушать неправильные вещи, не буду говорить

неправильные вещи, не буду думать неправильные мысли, не буду смотреть на неправильные объекты. Я наоборот буду думать правильно, буду смотреть на правильные вещи, на других буду смотреть с любовью и состраданием, слушать буду только хорошее, говорить буду только хорошее, полезное”.

Иногда индуисты говорят: «Не смотрите, не слушайте, не говорите, не думайте». Это такая строгая самодисциплина, но это крайность. Они говорят так, что из-за того, что вы думаете неправильно, появляются омрачения, поэтому нужно перестать думать вообще. Но это ошибка. Жить аскетической жизнью, ничего не говорить, ни о чем не думать, так вы будете становиться все глупее и глупее. Так вы будете оставаться сумасшедшим, но думать, что вы святой. Это опасно думать, что я святой человек, я ничего не ем. Они так специально перестают кушать, становятся худыми. Они воспринимают это как украшение духовного практика. Миларепа сказал, что бедность – это украшение духовного практика. Но иногда это опасно. Миларепа это сказал с другой стороны, но люди думают про это высказывание с эгоистической стороны: “Я выгляжу как бедный, и это мое украшение”. Это бред сумасшедшего. Это ошибка не Миларепы, это ошибка тех людей, которые неправильно интерпретируют его слова.

Это правда, что людям очень сложно дать какой-то хороший совет, потому что я говорю что-то одно, а вы понимаете это как-то полностью по-своему, по-другому. Некоторым своим ученикам, например, которые с собой очень строги, я говорю: «Расслабьтесь, себя не слишком принуждайте, не заставляйте». Мои ленивые ученики слышат эти слова и очень радуются, они думают: «Как хорошо, Геше-ла сказал, что надо расслабиться, не заставлять себя, конечно, я не буду себя заставлять». Но я не говорил это ленивым ученикам, я сказал это другим ученикам, немного сумасшедшим, которые чересчур заставляют себя медитировать. Я это знаю, поэтому я им говорю, чтобы они расслабились. В других случаях я могу сказать, что нельзя слишком расслабляться, вам нужно себя немного принуждать, медитировать, подталкивайте себя к этому. И вот, услышав эти слова, мои сумасшедшие ученики думают: «О, Геше-ла сказал, что нужно напрячься», и так сразу вкладываются, они толкают себя еще сильнее, и потом могут сойти с ума.

Поэтому я понял, что самые лучшие мои ученики – это ленивые ученики. Те, кто сильно напрягаются, я понял, что такие ученики немного ненормальные. Вначале они выглядят как святые, но потом я понял, что это ненормально. Ленивые ученики хотя и не полностью меня слушают, но у таких учеников больше шансов. Психотерапевты проанализировали и решили, что у тех студентов, которые все правильно делают, близко сидят, нет творчества, они только все запоминают. А те, кто сидит на последних партах и не особенно дисциплинированы, проявляют больше творчества. Они потом станут очень хорошими учеными.

Я тоже так чувствую, что те, кто ведет себя как очень хороший ученик, передо мной как будто медитирует, перебирает четки, в этот момент я сразу думаю: «О-о-о, ну что это такое!» Слава богу среди вас таких нет. Я вас вижу, вы сидите нормально.

Его Святейшество Далай-лама однажды, как-то давно, тоже проявил строгость, когда давал учение. Один человек во время учения сидел и как бы медитировал. Когда Далай-лама это увидел, ему это не понравилось. Этот человек думал, что он особый ученик. Его Святейшество сказал: «Кто там медитирует, хватит. В горах нужно медитировать, а здесь нужно слушать учение». Далай-лама отругал этого человека. Это правда. Если вы сидите, перебираете четки, смотрите куда-то вверх, вы тогда близки к сумасшествию. Вы и сейчас сумасшедшие, но в этом случае будете сумасшедшими еще больше, вам нужно будет в “шестую палату”.

До свидания!