

Я рад приветствовать вас здесь, в Харькове, на моей второй лекции о буддийском учении. Я рад, что вы пришли сюда для того, чтобы получить наставления, касающиеся развития вашего ума. Вы пришли сюда не ради того, чтобы получить от меня какое-то необычное учение о развитии магических сил. Если бы вы пришли сюда с такой целью, я был бы не очень заинтересован в том, чтобы учить вас. Вы подходите к изучению буддизма с точки зрения интереса к философии, это очень хорошо, я это очень ценю и благодарен вам за это.

Некоторых людей в буддизме интересует развитие каких-то сверхъестественных сил. Я считаю, что эти люди неправильно подходят к изучению буддизма. Мы и так уже достаточно странные люди, нам не надо становиться еще чуднее, чем мы есть. Крайне важно быть разумным, практичным человеком.

Сначала я объясню вам разницу между материалистическим и духовным сознанием. То, кем вы являетесь – материалистом или духовным человеком, – очень сильно зависит от вашего образа мышления. Сейчас я дам вам определения, а вы проверьте применительно к себе, кто вы, материалист или духовный человек.

Что такое материализм? У духовного и материалистического подхода цель одна и та же – освободиться от страданий и стать счастливым. Что же я понимаю под материализмом? Вы являетесь материалистом, если думаете, что сможете обрести счастье и избавиться от страданий только с помощью получения материальных благ. Если вы думаете: «Я буду чувствовать себя счастливым только тогда, когда у меня будет дача, машина, много денег, ничто другое не может сделать меня счастливым», – тогда вы материалист. Я не говорю, что иметь дом, машину, деньги – это плохо. Это очень хорошо, но это не может дать вам настоящего счастья, это не может решить ваши человеческие проблемы.

Приведу вам пример. Допустим, вы стали очень богатым человеком и живете в лучшем пятизвездочном отеле, но ваш ум находится под властью гнева. Если это так, если ваш ум охвачен гневом, то самая вкусная еда вам покажется невкусной. Находясь в прекраснейшем доме, вы чувствуете крайнее одиночество. Дело в том, что за деньги вы не можете купить внутренний покой. Что делают многие богатые люди? Имея огромные материальные средства, купив на них дома и все остальное, в поисках счастья и удовлетворения они начинают принимать наркотики, но от этого им становится только еще хуже. Итак, если ваш ум находится под властью омрачений, если ваш ум не здоров, то, сколько бы у вас ни было материальных благ, вы не станете счастливыми.

С другой стороны, если у вас большой интерес к развитию вашего ума, вы будете развивать свой ум. Приведу пример из жизни великого тибетского йогина Миларепа. Большую часть своей жизни Миларепа провел, медитируя в горах. У него в пещере совсем не было вещей. Однажды в пещеру, где он медитировал, ночью забрался вор. Миларепа сказал ему: «Я пытаюсь найти что-то в этой пещере при свете дня и ничего не могу найти, как же ты сможешь отыскать здесь что-то ночью?!» С материальной точки зрения его быт был крайне неустроен, но с духовной точки зрения он обладал невероятным покоем ума, невероятным умиротворением. В это время, живя в голой пещере, он был, наверное, самым счастливым человеком на свете.

Песня Миларепа гласит: «Обыватели обладают богатством, которое может легко от них уйти. Когда они умирают, это богатство не приносит им ни малейшей пользы. Пока они еще живы, они все время боятся потерять это богатство. Мое же внутреннее богатство легко носить с собой, никто его не может украсть, я могу спокойно спать по ночам. Когда же я умру, ценность моего внутреннего богатства во много раз возрастет».

Если у вас высоко развит ум, то, где бы вы ни находились, вы везде будете очень спокойны. Здесь приводится такой пример. Если у вас грязное лицо, и при этом вы смотрите в тысячу зеркал, вокруг себя вы увидите тысячу отражений грязных лиц. Вам не нравятся эти отражения, вам неприятны эти грязные лица, которые вы видите вокруг. Если, для того чтобы избавиться от этого неприятного зрелища, для того чтобы стереть с зеркал изображения грязных лиц, вы пытаетесь вымыть зеркала, то это можно сравнить с материалистичным подходом. Да, вы можете стереть грязь с зеркал, но вы не можете стереть с них изображения, отражения вашего грязного лица. Самое лучшее в этой ситуации – это самому умыться свое лицо. Тогда в тысяче зеркал вокруг вас отразится чистое лицо, тысяча чистых лиц.

Буддийская философия утверждает, что чистая земля находится не где-то вне нас. То место, в котором вы живете одновременно может быть и чистой землей, и очень грязной помойкой. Если у вас грязный ум, то вы видите вокруг себя отражения этого грязного ума, и, соответственно, вы будете считать место своего обитания очень грязным, неприятным. Если же ваш ум чист, любое место, где вы находитесь, само по себе превращается в чистую землю. В вашем восприятии ум играет важнейшую роль. Если проекции ума чисты, правильны, то, как говорил Миларепа, чистая земля находится недалеко от нас, она может оказаться прямо там, где мы находимся.

Внешние объекты также играют некоторую роль в наших переживаниях, но эта роль второстепенна, она не может сравниться с той ролью, которую играет наш ум. Приведу вам пример. Допустим, я в качестве наказания потребую, чтобы вы отправились в сауну, и прикажу вам пробыть в парилке десять минут. Уже через пять минут вы начнете кричать и ломиться в дверь. «Я умираю!» – закричите вы.

Рассмотрим ту же ситуацию с другим человеком. Этому человеку я объясню, что сауна очень полезна для здоровья: «Обычно я беру за десять минут в сауне тридцать долларов, но тебе по дружбе уступлю за десять долларов. Ты можешь пробыть в парилке только десять минут, не больше, потому что здесь очередь». Человек очень быстро вбежит в сауну, и если вы через десять минут постучитесь в дверь парилки, он будет протестовать. «Как так?! – скажет он. – Я всего лишь две минуты тут сижу!» Почему два разных человека в одной и той же сауне испытывают совершенно разные, противоположные ощущения?

Если бы первостепенную роль здесь играли внешние объекты, то оба этих человека должны были бы наслаждаться пребыванием в парилке. Таким образом, наш ум играет очень важную роль в наших переживаниях. Внешние объекты также имеют значение, но самую важную роль здесь все-таки играет ум.

Если вы будете думать в этом ключе, то сможете прийти к выводу, что действительно развитие ума играет очень важную роль, это очень важно. Если вы осознаете важность развития ума, то станете более духовными людьми. Вы будете думать, что развитие ума очень важно для вас, для того, чтобы вы стали счастливыми и избавились от страданий.

Когда мы пытаемся избавиться от страданий и обрести счастье посредством развития своего ума, своего сознания, это называется духовным подходом. Для того чтобы быть духовным человеком, вовсе не обязательно носить монашеские одежды и четки на руке. Некоторые люди похожи на духовных по своему внешнему виду, но в действительности они не являются духовными людьми. Есть люди, которые сидят в храме, поют молитвы, совершают ритуалы, но одновременно думают о том, сколько денег они заработают на этих ритуалах. Такой человек думает: «Так, в храм пришли пять человек, с каждого я могу взять по десять рублей, значит, сегодня я заработаю пятьдесят рублей – сегодня у меня очень плохой доход». Если вы будете думать в таком ключе, значит, вы не духовный человек, значит, вы в большей степени материалист.

Итак, кто вы – духовный человек или материалист – в большой степени зависит от вашего образа мышления. Сейчас вам рано еще вести себя как Миларепа. Вы должны быть практичными: вы живете на Украине в городе Харькове, у вас есть это грубое физическое тело, пока вы еще не достигли высоких духовных реализаций. По всем этим причинам материальные вещи также важны для вас. Для вас важен дом, не надо отказываться от своего дома. Для вас важна работа, но вы должны воспринимать это как средство для выживания вашего тела. Вы не должны считать это основным методом для обретения счастья и избавления от страданий. Сейчас для вас очень важно сохранять баланс: пятьдесят на пятьдесят, то есть на пятьдесят процентов вы должны работать ради достижения материальных благ и пятьдесят процентов своих усилий посвящать духовному развитию. Если вы станете слишком духовными, то это для вас будет непрактично, это будет слишком тяжело и трудно для вас. Например, если вы очень ослаблены и начинаете принимать сильнодействующие лекарства или большие дозы лекарств, то это вам не поможет, потому что эти лекарства являются слишком сильными для вас. В любой области вы должны знать, какие дозы принимать.

Сейчас я расскажу вам одну из историй про Тибет. Эти истории очень полезны, потому что на их основе мы можем понять многие ошибки, которые делали люди. Мудрецы учатся на чужих ошибках, дураки учатся на собственных ошибках.

В Тибете один бизнесмен очень разбогател, но счастья никак не мог найти. Тогда он призадумался: «Как же так, – подумал он, – раньше я думал, что деньги могут дать мне счастье, и вот теперь я богат, но счастья так и нет!» Тут ему попалась на глаза книга песен Миларепы, которая была у него дома, и он стал читать ее. В одной из песен Миларепы он прочитал: «У меня нет богатства, но я и не боюсь его потерять, поэтому я счастлив», и дальше эта песня продолжалась в том же ключе: у меня нет того-то и того-то, но я и не боюсь это потерять, и поэтому я счастлив. Тогда этого бизнесмена вдруг осенило: «Ага! Значит, основная причина того, почему я до сих пор несчастлив, заключается в том, что я богат. Мне нужно раздать все свое богатство, удалиться в горы для медитаций, и там-то я, наконец, найду счастье». Он раздал все свое богатство: отдал свой дом, все, что имел, и удалился в горы без всякой подготовки к отшельничеству. Он взял с собой в горы очень мало пищи, сказав: «У Миларепы вообще не было еды, ему нечего было есть, зачем же и мне брать с собой еду? Я такой же человек, как и Миларепа, чем я от него отличаюсь?»

Он стал медитировать в горах, не зная, как правильно медитировать, но зато он знал, как сидеть в позе медитации. Он сидел там в позе медитации, делая вид, что медитирует, но, на само-то деле ум его блуждал во все стороны. Итак, прошла одна неделя в такой «строгой» медитации, никаких реализаций не последовало. Почему? Потому что он вообще не занимался правильной медитацией. Так прошло еще две недели – и никакого прогресса, ни одного благоприятного знака у него не было. Пошла третья неделя, и на третьей неделе он сломался. Он сказал: «Духовность – это тоже ерунда, я это понял». После этого он спустился обратно в город. Люди в городе стали его спрашивать: «Как же ты стал таким нищим?» Он им отвечал: «Нищий Миларепа сделал нищим и меня!»

Виноват в этом был, конечно, не Миларепа, виноват во всем был он сам, потому что все неправильно понял. Очень важно иметь правильное понимание. Не нужно слишком скакать от одного к другому. Нужно меняться к лучшему постепенно. Невозможно, чтобы сегодня человек был ужасен, а завтра он уже стал безупречен. День за днем, месяц за месяцем, год за годом вы постепенно сможете становиться все лучше и лучше. В России есть такая поговорка: «Тише едешь – дальше будешь», – это очень хорошо.

Такой небольшой совет я хотел дать вам вначале. Не будьте слишком материалистичны, но и не становитесь сразу чересчур духовными. Иногда люди становятся сразу слишком духовными – это

тоже неправильно. Они резко меняют свой стиль в одежде, надевают большие четки на шею, начинают проделывать руками всякие странные жесты, выходить на улицу в таком виде. Кричат: «Хари Кришна» или «Хари Будда». Я не хочу, чтобы вы стали кричать: «Хари Будда». Оставайтесь теми, кто вы есть сейчас: ваша культура вам подходит, а тибетские одежды вам не подходят. Такой совет обычно дает Его Святейшество Далай-лама. Из буддийской философии, тем временем, почерпните глубинную мудрость и постарайтесь с помощью этой мудрости стать лучше.

Вчера я начал обсуждение темы *четырёх благородных истин*, и остановились мы на второй благородной истине – это *благородная истина об источнике страданий*. Благородной истиной об источнике страданий является не только негативная карма, но также омрачения, в частности неведение.

Сейчас я объясню вам, каким образом в вашем уме в настоящий момент функционирует механизм омрачений. Если мы не узнаем, как функционирует этот механизм, нам будет очень трудно изменить свой ум. Например, всем вам хорошо известно, что позитивные эмоции, позитивный настрой ума – это очень важно. Все мы знаем, что в негативных эмоциях нет ничего хорошего. Несмотря на то, что мы прекрасно понимаем, насколько плохи и вредны негативные эмоции, они продолжают возникать в нашем уме произвольно, спонтанно. Почему это происходит? Несмотря на то, что мы понимаем всю ценность позитивных эмоций, позитивного настроения, нам его в себе породить очень тяжело. Почему? Даже если самому плохому человеку в мире сказать: «Ты очень добрый», – он очень обрадуется, улыбнется. Он скажет: «Да-да, только ты понимаешь, что я добрый человек». Это означает, что он хочет быть добрым. Нет никого на свете, кому бы вы сказали: «Ты добрый» – и он бы за это на вас разозлился. Даже если злomu духу сказать: «Ты добрый» – он обрадуется. О чем это говорит? О том, что каждое живое существо хочет быть добрым. Но вся сложность состоит в том, как стать добрым. Вот это довольно тяжело.

Для того чтобы изменить эту ситуацию, вы должны понимать механизм того, каким образом негативные эмоции возникают у нас произвольно, спонтанно, и почему мы не можем произвольно порождать в себе позитивные эмоции. Почему так происходит? На это должна быть какая-то причина. До тех пор пока мы не изменим этот механизм, насильно мы не сможем заставить себя стать хорошими людьми.

Например, возьмем ветряную мельницу. В какую бы сторону ни дул ветер, лопасти этой мельницы начинают автоматически крутиться в одну и ту же сторону. Почему? Потому что вращением лопастей мельницы управляет некий механизм, некое устройство. Если вы не хотите, чтобы мельница вращалась в эту сторону, если вы хотите повернуть ее в противоположную сторону, то руками вы не сможете остановить ее движение, не сможете заставить ее изменить направление. Может быть, один раз или два вам удастся с силой ее повернуть, но, как только вы перестанете ее удерживать, она опять будет вращаться в том же направлении, что и раньше.

Иногда вы пытаетесь изменить самих себя таким же образом. На два или три дня вы становитесь очень хорошими людьми, это аналогично тому, что вы руками пытаетесь повернуть лопасти ветряной мельницы. В это время люди начинают немножко использовать вас в своих целях, видя то, что вы такой добрый. Не выдержав этого, вы отпускаете руки, и мельница опять начинает вращаться в том же направлении, что и раньше. Встречаются и буддийские, и христианские монахи, которые, не изучая философию, пытаются держать себя в строгой дисциплине, отказывая себе во всем, ограничивая себя. Они говорят: «Я не должен делать то-то, я не должен смотреть туда-то, если я посмотрю в эту сторону, я совершу грех». Такой способ никакого духовного продвижения не приносит, потому что вы себя сдерживаете долгое время, копите внутри напряжение, но, рано или поздно, вы взорветесь. После этого вы скажете: «Все, я не хочу больше

быть монахом!» Такие случаи бывают и среди тибетских и среди христианских монахов. Это является следствием неверного подхода.

Человека невозможно изменить силой. Измениться мы можем, только применив искусные методы. Проверьте, почему ветряная мельница вращается в определенную сторону сама по себе. В силу некоторого механизма, устройства: она устроена таким образом, чтобы вращаться именно в эту сторону. Когда вы это поймете, вы просто измените механизм этой мельницы, и она начнет вращаться в ту сторону, в которую вам нужно. Даже если вы будете говорить ей: «Не вращайся», — она будет сама по себе вращаться. Тренировка нашего ума должна осуществляться весьма искусными методами. Если вы умеете тренировать свой ум искусно, не прилагая усилий, то вы будете счастливы и сейчас, во временном отношении, и достигнете долговременного счастья.

Иногда люди думают, что суть духовной практики состоит в том, чтобы отказаться от счастья. Они думают: «Если ты духовный человек, значит тебе много чего нельзя: телевизор нельзя смотреть, это нельзя делать, туда нельзя смотреть, нужно сидеть дома», но это не духовность. У духовного человека глаза не должны быть совсем закрыты, они должны быть даже более открыты, чем у обычного человека. Зажмуриваясь, закрывая глаза, вы ничего не сможете обнаружить, ничего не сможете открыть. Даже если вы к чему-то привязаны, смотрите внимательно, широко раскрыв глаза, на объект своей привязанности и думайте: «Почему я к этому привязан?» Как правило, мы привязываемся к чему-то, если мы видим это нечетко. Как только мы увидим этот предмет более отчетливо, мы поймем, что привязываться здесь, в сущности, не к чему.

Например, объектом вашей привязанности является человек. Подумайте, к чему вы привязываетесь? Почему вы привязаны, например, к коже? Подумайте о том, что под кожей находится мясо, плоть. Под ними, внутри, кости, а в животе находятся кишки. К чему же привязываться? Итак, если вы внимательно исследуете, что собой представляет человек, вы поймете, что привязываться здесь, в сущности, не к чему. Но вам не обязательно проводить такую медитацию, потому что вы не монахи и не монахини. Обычно эта медитация предназначена для монахов. Итак, какой бы вы объект ни взяли, если вы проанализируете тщательно, то увидите, что он совершенно не стоит того, чтобы к нему привязываться.

Некоторые люди могут подумать: «Как же мы можем получать удовольствие без привязанности?» Это тоже неверное мнение. Как раз без привязанности вы можете получать гораздо большее удовольствие, чем с привязанностью. Каким образом? Простой пример: один человек подарил другому компьютер – ноутбук последней модели. Этот человек, которому подарили ноутбук, очень счастлив и сильно привязан к этому предмету. Из-за своей привязанности, он не может даже сам как следует использовать этот ноутбук, потому что боится что-нибудь сломать в нем. Итак, во-первых, он сам его не использует, во-вторых, он не дает другим людям им пользоваться, он говорит им: «Нет-нет, не трогай, это очень дорогая вещь!» Например, у меня в семье самыми дорогими вещами никто никогда не пользовался, мама складывала их в коробку и убирала на антресоли. Итак, привязанность не позволяет вам использовать вещи и не позволяет другим людям ими пользоваться.

Посмотрите, какие реакции у вас вызывает привязанность. Если на следующий день кто-то украдет ваш компьютер, какая у вас будет реакция? Чем больше вы привязаны к этому предмету, тем сильнее будет ваш гнев, тем больше будет ваше несчастье. Из-за этого вы так будете страдать, что на три дня потеряете аппетит и ничего не сможете есть. Вы все время будете повторять только одно: «Я хочу убить того человека, который украл у меня компьютер». Итак, если вы к чему-либо привязаны, то, пока у вас самих есть эта вещь, вы не можете ею пользоваться. Когда вы расстанетесь с этим предметом, у вас возникает депрессия.

Теперь возьмем ту же самую ситуацию, но другого человека – человека, не имеющего привязанностей. Этому человеку подарили такой же компьютер. Этот человек прекрасно знает, что все встречи заканчиваются расставанием, и, в конечном итоге, все должны расставаться, поэтому глупо к чему-то привязываться. Привязанность означает: «Эта вещь должна быть только моей! Я все время должен иметь эту вещь рядом с собой, я никогда не должен с ней расставаться», – это называется привязанностью, постоянным желанием владеть чем-нибудь безраздельно.

Привязанность – это глупый ум, потому что рано или поздно вам все равно придется расстаться с этим предметом. Этот человек знает, что либо этот компьютер рано или поздно с ним расстанется, либо он расстанется с компьютером. Однажды это, несомненно, произойдет. Этот человек говорит себе: «До тех пор пока этот компьютер со мной, я должен им пользоваться» – и он им пользуется: он на нем работает и позволяет работать на нем другим людям. Итак, отсутствие привязанности дает ему больше спокойствия, он может чем-то наслаждаться спокойно, без страха. Вы также можете наслаждаться, получать удовольствие.

На следующее утро возникает та же самая ситуация: компьютер кто-то крадет. Какова будет ваша спонтанная реакция? Так вот, не имеющий привязанности человек скажет: «Я этого ожидал, я предполагал, что этот компьютер рано или поздно от меня уйдет, это произошло сегодня. Мне очень повезло, потому что компьютер со мной расстался, а не я расстался с компьютером. Очень многие люди сегодня расстались со своими предметами, потому что они умерли, а я не расстался со своим компьютером, потому что я до сих пор жив. Какая разница: один компьютер ушел, другой придет. Кто мог его украсть? Другой человек, он тоже человек. Пусть это будет моим подарком ему». Видите ли, когда у вас кто-то что-то крадет, самое лучшее – относиться к этому, как к вашей благотворительности. Потому что, если в повседневной жизни вы не можете практиковать щедрость, когда у вас что-то крадут, появляется прекрасная возможность заняться этой практикой. В этот момент вы можете сказать: «Это моя благотворительность, подарок этому человеку». Не звоните своим друзьям и не кричите в трубку: «Кошмар! У меня украли компьютер!» – не надо так говорить. Лучше позвоните и скажите: «Сегодня я подарил одному человеку свой компьютер, я, правда, его не видел, он взял его еще до того, как я ему его подарил». Это лучший выход из вашей ситуации, потому что другого варианта у вас все равно нет, а злиться, отказывать себе в еде из-за депрессии – это неразумно. Если бы эти методы помогли компьютеру вернуться, тогда они были бы правомерными. Если вы будете бить кулаком о стенку от злости, от этого тоже компьютер не вернешь, вы просто ушибете свой кулак – и все.

Вы также должны понимать, что с точки зрения буддизма не можете испытать следствие того, чего вы не совершали сами. Если вы не создали некую причину, вы не можете испытать на себе ее результат. Это несомненно так, на сто процентов. Вы должны сказать себе: «Если бы я у этого человека не украл в прошлой жизни некий ценный предмет, в этой жизни он не украл бы у меня компьютер; он просто взял назад то, что ему принадлежало, а я выплатил свой кармический долг, теперь мы квиты». От таких мыслей в вашем уме возникнет спокойствие.

Вы должны понять, что без привязанности вы можете получать большее удовольствие от вещей, чем с привязанностью. Привязанность ослабляет вас. На первый взгляд, она дарит вам какое-то счастье, но на самом деле она дает вам только одно – соленую воду. Если вы пьете соленую воду, то вам кажется, что вы утоляете свою жажду, но в действительности ваша жажда только возрастает.

Теперь поговорим о механизме нашего ума. В буддизме считается, что в настоящий момент негативные эмоции возникают в нашем уме непроизвольно. По какой причине? Потому что в нашем уме нет мудрости. Наш ум совершенно слеп и невежествен. Он не может ясно увидеть реальность. Он верит во внешнюю видимость вещей, то есть он видит вещи, верит в их видимость

и из-за этого обманывается. Он не исследует, каким образом вещи существуют на самом деле. Он верит лишь в их внешнюю видимость.

Например, много лет назад была нашумевшая история с компанией «МММ». Когда русские люди видели рекламу «МММ» по телевидению, какой им казалась эта компания? Очень доброй, щедрой компанией, которая заботится о стариках, которая выплачивает очень большие проценты с вкладов. Люди поверили в видимость и обманулись.

В буддизме считается, что явления существуют вовсе не так, какими они нам видятся. Ваше ваше собственное «я» существует вовсе не так, как вы его воспринимаете. Каким вы воспринимаете себя, или свое «я»? В настоящий момент ваше «я» кажется вам некой твердыней, чем-то очень самосущим. Допустим, если я сейчас укажу пальцем на одного из вас и скажу: «Ты дурак, большой дурак». Ваше лицо покраснеет, и вы подумаете: «Геше Тинлей назвал МЕНЯ дураком! В присутствии стольких людей он это сделал!» У вас всплывет очень сильное чувство плотного, конкретного «я», которое находится где-то в сердце. Из-за этого неведения, то есть из-за того, что вы ошибочно считаете свое «я» самосущим, возникнет неприязнь, возникнет сильный гнев. Но то «я», за которое вы уцепитесь в этот момент, является совершенно ложным, ошибочным понятием, то есть его вообще не существует – такого «я».

Теперь исследуйте, каким образом вы воспринимаете свое «я», каким оно вам кажется. По большей части все наши омрачения возникают именно из-за того, что мы не имеем ясного представления о том, что такое «я». Мы все время повторяем «я-я-я», но не знаем, что такое «я». Исследуйте себя. Например, когда вы куда-то идете, ваше тело идет, движется, когда ваше тело садится, что вы говорите? Вы говорите про себя: «Я сижу», «Я иду». Когда ваша рука подносит пищу ко рту, вы говорите: «Я ем». Что вы думаете про свое «я» в это время? В это время, когда вы едите, идете или сидите, вы отождествляете свое «я» со своим телом. Если вы видите отражение своего лица в зеркале, и вам оно нравится, вы говорите: «Я красивый». В это время для вас вашим «я» является ваше тело. Затем, когда в вашем уме идет какой-то мыслительный процесс, вы говорите: «Я думаю». Если ваш ум думает о чем-то глупом, какие-то глупости лезут в вашу голову, вы говорите: «Я дурак». Если вам нравятся ваши мысли, вы говорите: «О! Какой я умный». Как вы воспринимаете свое «я» в этот момент? В этот момент ваше «я» слито с вашим умом, смешано с ним, и в этот момент вы считаете своим «я» сознание, отождествляете свое сознание со своим «я». Поскольку вы не знаете толком, что такое «я», то смешиваете это понятие с множеством разных вещей.

Иногда вы говорите про себя: «Это мое тело, мое красивое тело и мой дурацкий ум». Как будто «я» находится где-то над вашей головой, оно, как хозяин, обзревает ваше тело и ум и называет их своими: «Мое тело, мой ум». Как будто «я» – некий властелин этого тела и ума. Как вы воспринимаете свое «я» в этот момент? Как нечто отдельное от тела и ума, как нечто, находящееся над телом и умом, как некую душу, которая находится у вас над головой. «Я» – это не тело, и это не ум. Если вас в этот момент спросить: «Ну, где же это ваше «я» находится?», вы скажете: «Это что-то вроде ауры у меня над головой», то есть у вас очень нечеткое, очень размытое представление о своем «я».

Итак, ваше тело – это не «я». Думать, что «я» – это ваше тело, – неправильно. Почему? Потому что тело состоит из разных частей: голова, руки, ноги, живот, туловище. Руки и ноги – это не одно и то же, это отдельные части. Итак, если мы дадим наименование «я» вашему телу, то в какой части тела ваше «я» конкретно находится? Ваше «я» – это ваша голова, ваше туловище, руки или ноги? Руки – это не «я», ноги – это тоже не «я», живот – это тоже не «я», и голова – не «я». Исследуйте каждую часть своего тела, вы нигде не найдете в своем теле «я», которое существовало бы само по

себе, со стороны объекта. Со стороны объекта в теле нет ни единой частицы «я». Итак, думать, что «я» это тело – неверно.

Теперь рассмотрим представление о «я», как об уме. Оно тоже ошибочно. Ум нельзя увидеть. Если бы «я» было вашим умом, поскольку ум невидим, то ваше «я» тоже было бы невидимым, никто бы вас не видел, но это же не так. Люди вас могут видеть, люди могут к вам прикоснуться, когда они щиплют вас, вам больно. Итак, если вы назовете своим «я» свой ум, то это тоже будет логическим противоречием.

Далее, если вы думаете, что ваше «я» – это нечто отдельное от тела и ума, то получается, что «я» никак не связано ни с телом, ни с умом. Такое «я» вы тоже не можете ни увидеть, ни ощутить.

Таким образом, полагать, что «я» имеет самобытие, – это ложная концепция, и эта концепция является корнем всех наших умственных омрачений.

Однако это не означает, что вашего «я» не существует. «Я» имеет просто номинальное существование. Буддийская философия утверждает, что просто номинальное существование «я» означает пустоту «я» от самобытия, от самосущего существования. Для того чтобы понять, что «я» имеет просто номинальное существование, вы должны познать пустоту своего «я».

Что такое пустота? Здесь мы ведем речь о буддийской теории пустоты – это очень глубокое учение. Это учение гласит, что «я» существует не так, как вы его воспринимаете. Для того чтобы правильно понять, что такое пустота, сначала вы должны узнать, что такое так называемые феномены отрицания и что такое утвердительные феномены. Феномены или явления не обязательно все должны быть утвердительными. Существует много феноменов, которые являются отрицанием, но в эту область, пожалуй, мы не будем углубляться. В другой раз, когда я приеду снова, может быть, мы поговорим об этом более подробно. Потому что сейчас, главным образом, я веду речь о неведении.

Итак, подобное нечеткое понимание своего «я» и нечеткое представление о существовании других объектов с точки зрения высшей философской школы буддизма Мадхьямаки Прасангики приводит к тому, что в настоящий момент все виды нашего восприятия являются ложными, ошибочными. В своем восприятии мы путаемся: то, что не имеет самобытия, мы ошибочно наделяем самобытием. Точно так же, как радуга, которую видит ребенок. Когда ребенок видит радугу, какой она ему кажется? Она кажется ему такой плотной красивой радугой, которая висит в небе, такой радугой, к которой, как кажется ребенку, он может прикоснуться, за эту радугу он может даже ухватиться. Однако никакой самосущей радуги в небе нет. Радуга является соединением дождя и солнечного света. Как же к ней можно прикоснуться?

Ребенок не понимает, что такое радуга на самом деле, он думает, что она самосущая, объективно существующая, что он может к ней прикоснуться, поэтому ребенок бежит за радугой. Ребенок бежит, падает, встает, опять бежит, спотыкается и опять падает. В конечном итоге он возвращается с пустыми руками, ни с чем. Мы ведем себя в сансаре так же, как этот ребенок. Объекты привязанности, которые подобны радуге, нам кажутся такими плотными, самосущими, объективными, что мы гоняемся за ними, как за радугой. Гоняясь за этой радугой, мы все время падаем, у нас нет ни минуты покоя. Рано утром, в семь утра, вы, как тараканы, выбегаете из дома, весь день бегайте, потом возвращаетесь домой. У каждого человека своя радуга в голове. Каждый день вы думаете: «Сегодня я должен ухватиться за эту радугу».

Из-за такого неясного, нечеткого понимания всех вещей в нашем уме возникают негативные эмоции. Сейчас мы говорим конкретно о механизме нашего ума, у всех нас один и тот же

механизм. Во-первых, рассмотрим неведение, существующее в нашем уме. Мы считаем, что «я» является самосущим, что оно обладает самобытием. Это и есть неведение. Из-за этого в уме возникает себялюбие. Почему? Потому что вы считаете свое «я» самосущим.

Из-за себялюбия вы делите людей на три категории. Тех людей, которые немного льстят вашему эго, вашему себялюбию, вы помещаете в категорию своих друзей, привязываетесь к ним и все время боитесь, что они вас покинут. Вторая категория – это категория тех, кто причиняет вред вашему себялюбию, которая говорит неприятные слова вашему себялюбию. Вы думаете: «Это мои враги, это те объекты, которые я должен уничтожить». На основе выявления такой категории людей, как враги, у вас возникает чувство гнева. Очевидно, что привязанность и гнев берут начало в неведении. Наконец, третья категория – это те, кто не вредит вам в настоящий момент, но и не помогает. Вы думаете о них: «Это категория посторонних людей, если они страдают, мне это безразлично, если они радуются, мне это тоже все равно, вот если страдают мои враги, я очень счастлив». Вы звоните своему другу и говорите: «У меня хорошая новость для тебя: наш враг такой-то сегодня попал в аварию и сломал ногу». Если вы радуетесь чужим страданиям, это тоже является следствием неведения, в это время ваш ум становится несколько ненормальным. Когда в вашем уме возникает радость из-за страданий других людей, вы должны сразу сказать себе: «Сейчас ты ненормален».

Если ваш ум не рад счастью других людей – это тоже признак ненормальности. Допустим, ваши враги устроили вечеринку по случаю покупки новой машины, у них играет музыка, а вы из-за этого не можете уснуть, у вас нет аппетита, вы не можете даже поесть нормально. Почему? Потому что ваш ум сделал из этих людей своих врагов, и поскольку он испытывает ненависть к врагам, он несчастлив, когда эти враги радуются, когда им хорошо. Это тоже является следствием неведения и это – ненормально.

Этот механизм ума характерен не только для россиян, но и для всех живых существ. Везде: в Америке, в Европе – каждый человек обладает тем же механизмом ума, и даже жители других вселенных обладают тем же механизмом ума. Подобное мышление характерно для всех живых существ, я в этом уверен. Это называется сансарическое мышление, сансарический ум. Если кто-то из людей полностью освобождается от омрачений, то такие люди, освобожденные от омрачений ума, являются исключениями из общего правила. До тех пор пока человек не освободился от сансары, у него остается этот образ мышления.

Итак, из-за неведения у нас возникает себялюбие. Себялюбие расставляет людей по разным категориям, по разным группам. К друзьям у нас проявляется привязанность, к врагам мы чувствуем гнев. Это себялюбие, как обезьяна, играет всю жизнь в незатейливую игру: перекладывает плод манго из одной корзины в другую. Если тот человек, который в прошлом году являлся вашим врагом, вдруг проявит к вам какую-то доброту, вы переносите его из категории врагов в категорию своих друзей. Отныне это ваш лучший друг. Тот же, кто был в прошлом году вашим лучшим другом, таким близким другом, что, если вы не виделись с ним хотя бы один вечер, то вы уже спокойно не могли уснуть, в этом году из-за того, что он сделал вам что-то такое, что вам не понравилось, чуть-чуть ущемил ваше эго (а ведь наше эго очень уязвимо, оно очень ранимо: даже маленькое словечко может причинить нам невыносимую боль), вот из-за этого вы моментально переносите своего бывшего лучшего друга в категорию своих врагов. В этом году вам невыносимо даже одно упоминание об этом человеке. В прошлом году вы не могли жить без него, не могли уснуть, не увидевшись с ним, а в этом году вы не выносите даже его имени.

Из-за подобного механизма все негативные эмоции возникают в нашем уме спонтанно, непроизвольно: гнев, зависть, ревность, привязанность. Из-за неведения вы воспринимаете своих друзей и врагов как нечто самосущее. Врага вы видите как какого-то плотного, объективного, существующего со стороны объекта. Когда вы встречаете своего врага, он вам мерещится каким-то

чертом с рогами на голове, как будто бы он самосущей плохой, по своей природе является врагом. Если бы этот человек являлся самосущим врагом, то есть если бы он являлся врагом по своей природе, он должен был быть врагом для всех, но для некоторых людей он является лучшим другом.

Почему же так происходит, почему одного и того же человека одни считают лучшим другом, а другие считают его очень плохим человеком, врагом? Когда мы анализируем, нам становится совершенно очевидно, что нет никакого объективного самосущего врага. Если бы враг существовал со стороны объекта, то он должен был бы являться врагом для всех. Но где же враг? «Враг» – это ярлык, который мы мысленно навешиваем на человека. Когда кто-то добр к вам, вы даете ему наименование «друг», но, когда он причиняет вам небольшой вред, хотя бы даже мельчайший вред, вы его тут же именуете врагом, накладываете на него ярлык «враг». Когда вы начинаете злиться на этого «врага», вы не понимаете, что это всего лишь ваше мысленное обозначение, ваш ярлык, этот объект вам кажется плотным, конкретным, самосущим врагом. Из-за этого у вас возникает еще больше гнева и еще больше омрачений. Затем негативные эмоции возникают уже непроизвольно, сами по себе, в силу этого механизма.

Если нас не устраивает такой механизм, который делает несчастными нас, делает несчастными других людей, что же нам с этим делать? Мы должны изменить этот механизм, но до тех пор, пока мы не избавимся от неведения, мы не сможем полностью избавиться от гнева и привязанности. Если же мы не устраним гнев и привязанность, то не сможем избавиться от других негативных эмоций: от зависти, от ревности и прочих.

Избавиться от неведения непросто. Для этого вы нуждаетесь в мудрости, которая познает пустоту.

Что для вас является практически реальным и достигаемым в настоящий момент? Пока вы не можете полностью устранить ни гнев, ни привязанности. Итак, для вас в настоящий момент реально и возможно ослабить в себе эти негативные эмоции, сделать их гораздо меньше, свести к минимуму гнев и привязанность. Вы можете ослабить, уменьшить гнев и привязанность. Для того чтобы полностью выкорчевать их из своего ума, вы должны избавиться от неведения.

Сейчас я вам объясню, как бороться с гневом, как его ослабить и свести его к минимуму. Та техника, которую я вам дам, очень полезна, она действительно может помочь вам побороть в себе гнев, но она не поможет полностью и бесповоротно устранить гнев из вашего сознания. В настоящий момент ослабление гнева и привязанности для вас крайне необходимо, потому что, чем меньше в вашем уме будет гнева и привязанности, тем больше в нем будет ясности. Когда ваш ум проясняется, у вас появляется больше шансов увидеть, познать абсолютную реальность своего ума, а также абсолютную реальность самого себя.

Вначале я объясню вам, как ослабить гнев, потому что сейчас, в настоящий момент мы очень сильно страдаем от этой негативной эмоции, которая лишает покоя и нас, и других людей. Если к врачу попадет пациент, который страдает от множества болезней, в первую очередь врач назначит ему лекарство от самой сильной болезни, которая в данный момент преобладает над другими. Вначале он не будет сразу бороться со всеми болезнями, вначале он направит свое внимание, свои усилия на устранение доминирующего фактора заболевания. Можете считать меня своего рода врачом, который лечит вас от болезней ума. Одновременно я занимаюсь излечением своей собственной болезни омрачений, поэтому кое-что могу рассказать вам на своем личном опыте. Я не слишком далеко ушел от вас, я иду немножко впереди вас, поэтому вы видите меня, и вы можете меня догнать. Если бы я был слишком далеко от вас в своей реализации, то это повергло бы вас в некоторое уныние. Вы бы увидели, на какой я высоте, и сказали бы: «О, догонять геше Тинлея бесполезно».

Итак, я сам занимаюсь такой же практикой, она мне очень полезна, и я расскажу вам кое-что из своего личного опыта. Если это будет для вас полезным, практикуйте это, если это не покажется вам полезным, оставьте это просто как информацию. Что такое практика вообще? Практика не означает, что вы должны сесть в позу медитации и начать медитировать на терпение: «Я не должен злиться, терпение, терпение...» – внушать себе это. Такой метод не освободит вас от гнева.

Я расскажу вам одну историю из жизни тибетцев. В Тибете медитация очень популярна, все люди любят говорить слово «медитация». Один человек в Тибете сидел в позе медитации. Иногда в Европе, на Украине и в Москве люди тоже любят просто так сидеть в позе медитации. Итак, этот человек сидел в позе медитации строго и торжественно, к нему подошел другой человек и спросил: «Чем ты тут занимаешься?» Он ему сказал: «Не мешай мне! Я медитирую на терпение». «Ну, хорошо, если ты медитируешь на терпение, – сказал ему второй человек, – то съешь свое дерьмо». «Сам ешь свое дерьмо!» – сказал этот человек. После этого второй человек спросил: «А разве ты не медитируешь на терпение?» «Да-да, я медитирую именно на терпение, поэтому, я же сказал, не мешай мне!»

Этот человек противоречит самому себе. Как вы можете развить в себе терпение, если вам ничто не препятствует, и вам не попадают неприятные обстоятельства? Когда мы спим, мы все практикуем терпение очень успешно. Итак, сон – это не практика терпения. Просто не злиться – это еще не значит быть терпеливым. Когда возникают трудности, когда возникают препятствия, в этот момент не разгневаться – это называется терпением.

Сейчас я даю вам учение, связанное с практикой терпения. Это учение вам стоит применять в повседневной жизни. Вам не обязательно сидеть в позе медитации, вы должны, напротив, пойти к себе на работу, на службу, встретиться там со своими сослуживцами. Когда вы встретитесь с какой-то проблемой, с каким-то неблагоприятным обстоятельством, вот в этот момент не позвольте своему уму разгневаться. Вы не можете насильно удержаться от гнева, но если вы вспомните в этот момент то учение, которое я сейчас вам даю, это поможет вам не впасть в состояние гнева. В этот момент не поддавайтесь сразу же стереотипам, то есть нашему дурацкому повседневному мышлению. Посмотрите на проблему с другой стороны, и тогда вы поймете, что нет никакого смысла гневаться.

В буддизме утверждается, что вначале практика терпения является самой мощной и действенной практикой. Чтобы практиковать терпение, в первую очередь вы должны знать, насколько полезна сила ума. Чем больше вы понимаете ценность силы ума, тем больше вас будет интересовать тренировка терпения, и тем больше вы начнете ценить тех людей, которые дают вам возможность практиковать терпение. Итак, сначала я объясню вам преимущества силы ума.

В нашей жизни нам постоянно приходится сталкиваться с проблемами, образно говоря, весом в один килограмм. До тех пор пока вы в сансаре, вам все время придется сталкиваться с этими «килограммовыми» проблемами. Если вы не имеете силы ума, если ваш ум не крепкий, то из-за этого вы будете всю жизнь страдать. Если же у вас сильный ум, то вы даже не заметите этих проблем. Например, если ваше тело крепкое и сильное, то вы можете жонглировать гирями весом в один килограмм, если же ваше тело ослаблено, то даже один килограмм вам будет выдержать очень тяжело. Вы скажете: «Мне все время приходится носить этот килограмм с собой! Это же так тяжело для меня!» Итак, лучший способ справляться с «килограммовыми» проблемами – это развивать умственную силу.

Что такое эти «килограммовые» проблемы в нашей жизни? Например, когда вы учитесь в институте, когда вы являетесь студентом, ваша «килограммовая» проблема – это необходимость усердно учиться, необходимость защитить диплом, сдать экзамены, и вам трудно это сделать, вам

не удастся это сделать. Когда вы завершаете свое образование, у вас появляются новые «килограммовые» проблемы. Например, отсутствие работы. Даже если вы найдете себе работу, у вас начнутся новые «килограммовые» проблемы. Начальник будет ругать вас, он будет обвинять вас в том, что вы все делаете неправильно. Дальше начнутся проблемы из-за отсутствия спутника жизни. Как только вы его найдете, возникнут новые «килограммовые» проблемы – это страдание от того, что этот спутник жизни у вас есть. Это лишает вас свободы, и вы с тоской вспоминаете: «Когда я был не женат, я мог спокойно гулять, где хочу, а сейчас я никуда не могу пойти. Если я опаздываю домой всего лишь на полчаса, жена (или муж) уже ругается».

Если у вас нет детей при этом – это тоже «килограммовая» проблема. Вы все время молитесь: «Пусть у меня будут дети, тогда я буду счастлив. Мне ничего не надо, только ребенка». Вы в итоге получаете ребенка, и это тоже становится проблемой. Из-за того, что у вас есть ребенок, вас заботит его образование, его поступление в институт. Когда ребенок оканчивает институт, возникает еще одна «килограммовая» проблема: ребенку нужна работа. Если ребенок находит себе работу, то ваша следующая проблема в том, что он никак не может жениться или выйти замуж. Если он вступает в брак, то ваша «килограммовая» проблема в том, что у вас нет внуков. Вы страдаете: «О, у всех моих друзей уже есть внуки и внучки, почему у меня нет внуков до сих пор?» У вас рождаются внуки, и возникает новая проблема: дать внукам образование. А к этому моменту вы уже достаточно старый человек. Когда ваша внучка или внук получает образование, вы уже ходите, опираясь на палочку, ваши волосы совсем седые, но ваши «килограммовые» проблемы все еще не решены, а жизнь-то уже подошла к концу.

Одни и те же проблемы испытывают все: американцы и европейцы. Посмотрите сериал «Санта-Барбара» – и вам все станет ясно.

Итак, для того чтобы разрешить эти «килограммовые» проблемы, очень важно иметь силу ума. Если у вас сильный ум, то этих небольших затруднений вы даже не заметите. Если честно, то у меня самого есть такие проблемы, но я их не замечаю. Если вы спросите меня: «Какие у вас проблемы?», мне придется напрягать память. Это означает, что у меня проблемы есть, но из-за некоторой силы ума я их не замечаю. Иногда то, что я не замечаю этих проблем, является моим препятствием, потому что это мешает мне развить отречение, я забываю, что нахожусь в сансаре.

Итак, сила ума, терпение – все это крайне необходимо для того, чтобы справиться с нашими «килограммовыми» проблемами. Чтобы развить силу ума, вам нужны враги. Как вы можете практиковать терпение по отношению к тем, кто вам не говорит и не делает ничего плохого? Поэтому тот, кто вредит вам, на самом деле вам не вредит, он помогает вам развить силу ума. Если ребенок болеет, его ведут к врачу, и там врач делает ему укол. Ребенок может обижаться на врача. Когда вы больны и врач делает вам укол, вы говорите врачу: «Спасибо». Почему? Укол же причиняет вам боль. Вы благодарите врача, потому что вы знаете, что укол для вас полезен. Точно так же по отношению к человеку, который говорит вам что-то плохое, надо думать, что он вам помогает, укрепляет вашу силу ума и дает вам шанс тренировать свой ум, в этом он подобен врачу. Вы должны поблагодарить его за это.

Еще одну вещь вы должны понять: когда кто-то говорит вам: «Ты дурак», – вы проверьте, от того, что вас назвали дураком, стали вы дураком или не стали. Если вы не стали дураком, зачем же вам злиться? В этом же простой здравый смысл. Я сейчас не обсуждаю с вами тонкие философские проблемы. Если вы действительно дурак, а вас при этом назвали дураком, то зачем же вам злиться? Вам сказали правду. Если же вы не дурак, то от того, что вас обозвали дураком, вы не станете дураком. Зачем же вам злиться? Итак, и с той, и с другой стороны нет повода для того, чтобы злиться.

Когда Панчен-ламу в Тибете посадили в китайскую тюрьму, каким образом китайцы его пытали? Они его оскорбляли, применяли по отношению к нему психологическую пытку, говоря ему: «Ты глуп, ты ничего не знаешь, ничего не понимаешь». На это Панчен-лама ничего не отвечал, только улыбался. Через несколько дней китайцы пришли к нему уже с другой тактикой: они стали ему льстить: «О, вы великий учитель, вас уважает столько людей!» На это Панчен-лама тоже просто улыбался и ничего не говорил. Тогда китайцы уже не выдержали и сказали: «Мы же профессионалы по такому психологическому давлению! Мы столько людей сломали уже такими методами! Почему же вы никак на это не реагируете, ничего не говорите?» Панчен-лама на это ответил: «Потому что я знаю, кто я такой, от вашей лести я не стану лучше, от ваших оскорблений я не стану плохим, мой ум ничто не может поколебать, он находится в полном покое».

Панчен-лама, находясь в тюрьме, в течение девяти месяцев вообще не прикасался ни к какой пище. Иногда китайские надзиратели входили в камеру и не находили его в камере. Панчен-лама исчезал из своей камеры, и они очень боялись этого. Через несколько дней он опять появлялся в камере. Это подлинная история.

Возвращаемся к нашей теме. Рассмотрим еще один метод развития терпения. Очень важно понять, кто вам вредит на самом деле. Осознав и поняв, кто вам вредит, вы также поймете, что нет никакого смысла испытывать гнев. Великий индийский мыслитель Шантидева сказал: «Если мы ударим кошку палкой, кошка сильно разозлится на палку. Почему? Потому, что кошка считает, что палка с ней обошлась очень дурно, она вредит ей. Из-за этого кошка кусает палку. Когда мы смотрим на эту кошку, мы считаем ее очень глупой, потому что мы, люди, понимаем, что палкой орудовал человек». Нет никакого смысла гневаться на палку. Если мне и надо на кого-то разгневаться, то на того человека, который орудовал палкой. Кто прикоснулся к вашему телу в момент, когда вам был нанесен удар? Вас коснулась именно палка, а не человек. Больно нам сделала палка, но злимся мы, тем не менее, на человека. Это логично.

Если это правильная логика, то, следуя этой логике, если кто-то в гневе обзывает вас дураком, зачем злиться на этого человека? Да, слова произнес человек, но в это время он находился под властью своего гнева. Именно гнев заставил его обзвать вас дураком. Сам человек не испытывает такого желания – обзывать вас. Уже в следующий момент, когда гнев уйдет из его ума, он пожалеет о сказанном и заплачет. Он не виноват. Он является первой жертвой своего гнева. Таким образом, гнев сначала лишает покоя этого человека, а потом уже лишает покоя вас. Поэтому, если мы гневаемся сразу же на того человека, который обзвал нас, – мы напоминаем кошку, которая злится на палку. Помните эту аналогию про кошку с палкой. Если кто-то в гневе обзовет вас дураком и если вы разгневаетесь на этого человека, значит, вы подобны той самой кошке, которая кусает палку и гневается на нее.

Когда в уме человека доминирует гнев, человек может причинить вред самому себе. Он может даже изувечить себя под влиянием гнева, несмотря на то, что никто не хочет сознательно вредить себе. Это означает, что человек в этой ситуации совершенно беспомощен. Гнев заставляет его вредить самому себе. Почему же тогда его гнев не может причинить вред другим? Итак, главный виновник всего этого – гнев человека, а не сам человек. Если вам очень хочется разгневаться, то гневайтесь на гнев этого человека, а не на него самого.

Как же вам помочь этому человеку избавиться от гнева? Как вы можете уничтожить гнев в уме этого человека? Его гнев подобен огню, ваш гнев тоже подобен огню. Если вы попытаетесь добавить в огонь огня, то огонь разгорится только ярче. Это глупо. Лучшее средство для устранения огня гнева – это залить его водой любви и сострадания. Если вы зальете огонь гнева этого человека водой своей любви и сострадания, его гнев исчезнет, и он станет вашим лучшим другом. Это и называется практикой терпения.

В этой неблагоприятной ситуации вы делаете счастливым другого человека, и вы сами становитесь счастливы. Итак, ваш злейший враг – это гнев, ваш собственный гнев и гнев другого человека. Противоядием от гнева является вода любви и сострадания.

Наше время закончилось. Завтра поговорим о том, как развить любовь и сострадание. Если у вас нет воды любви и сострадания, как вы можете залить ею огонь гнева? Сегодня у нас также нет времени на вопросы и ответы, это, видимо, переносится на завтра. Я уезжаю в субботу вечером, так что увидимся мы с вами завтра, послезавтра и в субботу. В течение этих трех дней я сделаю все возможное, чтобы поделиться с вами той небольшой мудростью, которой я обладаю, той мудростью, которую я получил от Его Святейшества Далай-ламы. Это, на самом деле, не мой личный подарок, а подарок вам от Его Святейшества Далай-ламы, а я как его посланник передаю вам его подарок. Без него у меня никогда не появилось бы такой мудрости. Я бы продолжал себя вести, как кошка, которая злится на палку. Я бы и сам был несчастен и других бы делал несчастными. Благодаря его мудрости, я несколько изменился и стал счастливее. Я передаю вам сейчас то лекарство, которое получил от Его Святейшества Далай-ламы, а применять его или не применять – это уже вам решать.

Для того чтобы применять эту практику, вам нет необходимости называть себя буддистами. Вам нет необходимости менять свою традицию, свою веру, вы просто должны оставаться хорошими людьми. Хороший человек – это самое главное. Я не заинтересован в том, чтобы как можно больше людей становились буддистами. Если во имя буддизма люди становятся фанатиками, то лучше не быть такими буддистами. Иногда во имя религии люди проводят очень много разграничений, делятся на «своих», «чужих» и так далее. Зачем это делать? У нас и так достаточно территориальных границ. Также у нас есть различия по цвету кожи, по национальности. Зачем же делать еще больше дополнительных разграничений? Все мы одни и те же люди, так что, в первую очередь, мы должны понять, что все мы люди, что нас объединяет наша человечность, наша гуманность.

В буддизме нет такого понятия, как «человечество», в буддизме это понятие расширяется до понятия «живые существа». Это гораздо более широкое понятие, чем «человечество». Насекомые и все остальные живые существа, даже тараканы, – все относятся к категории живых существ. Все мы, живые существа, имеем право на счастье. У нас у всех – одно и то же право на счастье. Иногда мы, люди, слишком сильно и слишком часто используем других живых существ для достижения собственного счастья. Очень много животных страдают от этого и жалуются. От имени всех этих страдающих, несчастных животных я прошу людей: «Пожалуйста, не вредите нам; мы, животные, не вредим вам, мы невинны; пожалуйста, позвольте нам жить мирно». Кто производит все разрушения в этом мире, в том числе разрушение экологии? Люди.