

Вначале, как обычно, развейте правильную мотивацию для получения наставления по Дхарме. Слушайте учение с мотивацией обуздать свой ум. С безначального времени и до сегодняшнего дня мы не знаем, каким образом достичь счастья и устранить страдание. Сегодня мы получаем такое учение. Если бы мы в предыдущих жизнях получали такое учение, то к настоящему моменту мы бы, наверное, смогли устранить страдание и достичь счастья. Буддийская практика состоит в том, чтобы узнать, что есть счастье, страдание и причины страдания и счастья. Избавление от причины страдания и создание причин для счастья – это и есть буддийская практика. В первую очередь мы не знаем, в чем причина страдания и поэтому мы не можем избежать его. Мы избавляемся только от поверхностных страданий.

Мы говорили с вами о благородной истине страдания. Но для того чтобы избавиться от страдания мы должны знать о страдании все, знать, что есть страдание. Благородная истина страдания это не что-то, находящееся вне нас. Наши тело и ум, подверженные омрачениям, и есть страдание. Благородная истина страдания все время с нами и, пока мы не излечились от раны омрачения, куда бы мы ни поехали, чего бы ни достигли, мы не сможем избежать страдания. Даже если у нас на голове будет корона с миллионом бриллиантов, это не сможет излечить вашу рану ума и не сможет принести вам покой.

Даже если вы станете президентом России или Америки, но не вылечили рану омрачения, вы не станете счастливым. Иногда ваш дурацкий ум думает: «У меня нет такой и такой вещи, и поэтому я несчастлив. Если у меня будет муж, машина, дом, то я буду счастлив». Но после того как это у вас появляется, у вас появляются новые страдания.

Вы очень активно стремитесь к достижению этих вещей. Из-за неправильного понимания и неправильной философии ваши министр экономики и министр иностранных дел становятся очень активными. Министр экономики – это привязанность, жадность: «Я хочу это, я хочу то». Потом вы становитесь рабами этих министров. Став рабами этих омрачений, вы и сами становитесь несчастными, и других делаете несчастными. Одновременно вы создаете весомую причину для собственных страданий. Через понимание истины страдания и истины источника страдания вы приходите к пониманию того, что не надо гоняться за страданиями. Это не значит, что мирские стремления не должны помогать вам выживать, но они не должны становятся целью жизни как таковой. Если вы будете думать, что того, что у вас есть, вам достаточно, тогда вы будете счастливы. Если вас не будет удовлетворять то, что у вас есть, вы никогда не будете счастливы.

Третья благородная истина говорит о том, что такое счастье. Так как мы желаем счастья, мы должны знать, что это такое. Но у нас очень неправильное понимание счастья, у нас оно детское.

Дети счастливы, пока они едят конфеты. Вам тоже нужны игрушки и конфеты для счастья: машины, квартиры. Потом это появляется, и вы снова становитесь несчастными. У вас очень плохое понятие о счастье.

Буддизм говорит, что принимаемое вами за счастье на самом деле им не является, это страдание перемен. Одни говорят, что счастье в том, что бы успешно сдать экзамен, получить хорошую оценку, выпить пива и всю ночь танцевать. Это интерпретация счастья. Другие считают, что счастье это выйти замуж, родить детей, иметь дачу и машину. Конечно, это немного лучше предыдущего, но не понимание счастья как такового. Даже здесь, на ретрите, можно найти людей, которые обладают всем этим или частично. Но если спросить их, счастливы ли они, то они ответят «нет».

Больше машин – больше страданий, больше детей – больше страданий.

Если не поменять философскую основу счастья, то даже Дхарма становится мирской дхармой. У разных людей разное понимание счастья, но большинство, находясь в сансаре, имеют неправильное понимание счастья. Очень мало людей в сансаре понимают, что такое счастье и еще меньше создают причины для истинного счастья. Те, кто понимает настоящее счастье и создает причины для его достижения, имеют реализацию отречения. Отречение это не простой отказ от всего, это понимание, что есть настоящее счастье, и постоянное стремление к нему. Отсутствие стремления к мирским радостям возникает вследствие понимания, что это детские радости. Это и есть отречение.

Поэтому вам и необходимо знать третью благородную истину. Тогда мирские радости перестанут волновать вас, как жаждущего перестает влечь соленая вода. Когда вы не видите этого высокого счастья, очень трудно расстаться с мирским счастьем. Третья благородная истина это истина прекращения страдания. Мы считаем, что достичь радости и счастья можно только через приобретение чего-то, или если мы станем кем-то, или уедем куда-нибудь. Мы думаем, что это и есть истинное счастье, тогда как на самом деле это все страдание перемен. Настоящее счастье это не достижение чего-либо, не становление кем-либо и прочее, а это прекращение омрачений в нашем уме. Тогда мы достигнем истинного счастья. Поэтому не надо искать счастья вне себя. Через очищение и успокоение ума можно достичь истинного, совершенного счастья. Например, вы злой человек, и через практику Дхармы вы уменьшили свой гнев. Настолько вы достигнете покоя в вашем уме, насколько вы уменьшите привязанность. Привязанность, страсть, алчность не дадут вам покоя и отдыха.

Они толкают вас постоянно в разные стороны, заставляют постоянно бегать. Но после беготни, когда вы остановитесь и посмотрите на свои руки, то увидите, что в них ничего нет. Эти все достижения были обманом. С какой целью вы занимаетесь практикой Дхармы? Что бы узнать и определить цель. Если вы не определили цель, то, насколько бы признанным практикующим вы ни стали, сколько бы мантр вы ни начитали, это не практика Дхармы. Сначала надо изменить ваши мысли, потом заниматься практикой.

Насколько вы день за днем будете уменьшать свои омрачения, настолько вы достигнете покоя. Не самой нирваны, но покоя, похожего на нирвану.

Меньше становится омрачений, больше покоя. За деньги это купить нельзя, Будда вам этого не даст, только вы сами сможете достичь этой цели. Сколько бы денег у вас ни было, вам обязательно захочется еще больше. Сколько бы золота у вас ни было, вы никогда не скажете «достаточно». Потом вы начинаете бояться наступления старости, пытаетесь за деньги вернуть молодость. Это бесполезно. Пока в уме присутствуют омрачения, вы не станете счастливыми. Поэтому, когда ваш ум захочет обмануть вас, вы ответьте ему: «Ты не обманешь меня, мой дурацкий ум!»

Это профилактика. Еще одна история, иллюстрирующая то, как вы обычно поступаете. Человек лежал под деревом. Так как у него не было Дхармы в сердце, то к нему пришла в голову дурацкая мысль: «Ты недостаточно богат. Если ты станешь самым богатым человеком в этой местности, то будешь счастлив». Эта идея о том, чтобы стать самым богатым человеком в этой местности и стать счастливым, завладела человеком. Чем больше он думал на эту тему, тем больше он страдал от того, что сейчас он не богат.

Когда молодой человек находится в обществе друзей и их подруг, он думает, что ему обязательно нужна жена. Незамужние женщины так же мечтают о муже. Тогда всем людям

можно было бы показывать, как красив их избранник, и все будут завидовать. Если вы так будете думать, то рано или поздно сойдете с ума.

До тех пор пока вам ни сказали, что вы до сих пор не женаты или не замужем, или пока вы сами ни решили, что вам необходимо создать семью, вам было хорошо. Но после того как вы приняли такое решение, у вас начинаются страдания. Но когда вам было семнадцать лет, вы от этого не страдали.

Все остальные страдания таковы же. Например, у вас до сих пор нет машины, хотя вы уже столько лет работали. Вам кажется, что из-за этого все смотрят на вас снисходительно. Поэтому теперь вы должны иметь машину, чтобы показать им, что вы тоже способны ее купить. В этот момент у вас начинается страдание от того, что у вас нет машины.

Если вы попадаете в группу людей, которые очень богато одеты и смотрят на вас снисходительно, потому что вы одеты скромно, то у вас появляется мысль о необходимости покупки дорогой одежды. Когда у вас нет принципов, вы думаете, что счастье состоит в том, чтобы носить дорогую одежду, как у всех. Если у вас была бы в сердце Дхарма, и вам кто-то сказал, что у вас одежда не такая, то вы, вместо того чтобы завидовать, испытали бы сострадание к ним. Ведь их счастье зависит от того, во что они одеты. Но ведь одежда непостоянна, она становится с каждым днем все старше и в конце концов разрушается, а следом наступает депрессия.

Поэтому не надо строить свою жизнь так, что бы ваше счастье зависело от чего-то внешнего, потому что это очень непрочный объект. Ваши радость и счастье должны зависеть только от вашего внутреннего состояния, от чистоты вашего ума. Когда чистота ума проявится, то будет с вами каждую секунду. Потому что внешние объекты непостоянны, и все равно с ними придется расстаться.

Прекращение омрачений – это постоянный объект. Буддизм говорит, что самое постоянное это прекращение омрачений, все остальные – непостоянны. Чего бы вы ни достигли, эти достижения будут меняться. Нирвана – постоянный объект. Может возникнуть вопрос: если нирвана постоянный феномен, как она может давать счастье? Нирвана не находится где-то, это прекращение омрачений в вашем уме. Чистота ума это и есть нирвана. Но зачем стремиться к достижению чего-то, что есть постоянное и что не может по этой причине функционировать? Это мирской образ мыслей. Он говорит о том, что если мы чего-то достигли, то это что-то дает нам счастье, как еда. Вы должны понимать, что нирвана не дает счастья, как еда. Но когда она наступает, вы становитесь счастливы.

Например, вокруг вас много кричащих и шумящих детей. Вы одного за другим удаляете их из комнаты, и само отсутствие детей дает вам покой. Отсутствие детей само по себе не дает вам счастья, это есть постоянный феномен. Когда есть дети – есть шум и крик, отсутствие детей – нет шума и крика, то есть покой наступает естественным образом. Дети это аналогия омрачений, из-за них возникает страдание, как от детского шума. Отсутствие детей (омрачений) и есть нирвана. Ваш ум находится в таком покое, который неопишум словами, он вне слов, он достигается при отсутствии омрачений.

Есть два вида нирваны: пребывающая и непребывающая. Если вы знаете, хотя бы поверхностно, что есть каждая из них, и есть цель достичь какой-либо нирваны, то прочитать хоть одну мантру ради достижения этой цели – это практика Дхармы. А если вашей целью является мирская цель – стать кем-то, что-то приобрести, куда-то уехать, для этого вы занимаетесь практикой, это не практика, это мирская дхарма. Сколько бы миллионов мантр вы ни прочитали, это не практика Дхармы. Если вы читаете мантры с

целью стать йогином и заняться медитацией, стать духовным мастером и окружить себя множеством учеников, то это тем более не Дхарма. Они становятся как будто бы йогинами, но внутри у них высокомерие, и учение, которое они в большом количестве получают, становится ядом, потому что оно начинает питать их эго.

А если вы получаете учение для очищения себя от омрачений и считаете, что ниже вас только земля, как говорил Миларепа, это настоящее счастье и вашим министром культуры станет скромность. С помощью практики Дхармы должны измениться министры вашего ума. Себялюбие заменится умом, заботящимся о других. Тогда чистота ума день за днем будет прибывать. Пост министра обороны в этом случае вместо гнева займут терпение и сострадание. Все негативное должно уменьшаться, а позитивное увеличиваться. Здесь очень важна стратегия и устремленность.

Если сегодня вы – крайне негативный человек, то завтра вы не сможете с помощью медитации увидеть ясный свет и стать чистым. Если бы такое было возможно, я бы давно стал буддой. Зачем много учиться? Увидел свой ум – и стал буддой. Но в реальности так не бывает.

День за днем стратегия, как в шахматной игре, за один ход нельзя поставить шах и мат. Ваш противник – гроссмейстер, это ваши омрачения. Даже то, что вы получаете учения, делаете практику, идет на пользу вашим омрачениям. Ваши омрачения пользуются этим учением для своего роста. Вы думаете, что давно получаете учение, что вы один из первых учеников Геше-ла, что получали такие наставления, которых не получали другие. «Я получал посвящения, которых нет у других». Таким образом, получение посвящений делает ваше эго еще большим. Я чувствую больше сострадания к таким людям. Как себя ведут омрачения? Они все благое обращают в свою пользу.

Что нужно делать сейчас? Надо уменьшать омрачения. Не следует чересчур много заниматься практикой. Почему? Потому что все практики, которые вы выполняете, превращаются в омрачения. Вы думаете, что если вы делаете ритрит, то вы особый человек, ну а уж если вы его закончили, то стали совсем уж особым. Чего вы добились? Увеличения количества омрачений.

Как говорил Дже Цонкапа, вначале не надо слишком увлекаться практикой, надо просто видеть цель: что есть нирвана и как ее достичь; что есть омрачения и как их уменьшить, как взрастить в себе благие качества. Об этом говорится в «Ламриме». Лучший способ успокоения, приручения и очищения ума описан в «Ламриме». Поэтому медитация на Ламрим – это и есть лучший способ. Сейчас не надо заниматься этой медитацией, потому что вы не знаете, как это делать. Сейчас необходимо слушать учение и размышлять над ним, это слова Будды. Вы должны понимать суть всего учения Будды. Суть учения, изложенного в сутрах, тоже представлена в «Ламриме». Если взбивать молоко, то появится масло, самое ценное в молоке. Так же и с учением Будды: если взбивать его, то останется только Ламрим, самое ценное. Получайте учение по Ламриму, старайтесь постоянно размышлять над ним и уменьшать негативные качества своего ума и увеличивать позитивные качества. Когда в вашем уме будут преобладать благие качества, в этот момент начитывайте как можно больше мантр, тогда это будет очень полезно.

Когда у вас не проявляются позитивные качества, это значит, что счет в вашем банке не открыт. В этот момент, сколько бы вы ни читали мантр, заслуги, как и деньги на неоткрытом счете, не накапливаются. Открыт только счет омрачений. Когда дело касается ваших денег, вы знаете, как поступать, проверяете, как они зачисляются на ваш счет. А в

духовной практике вы должны быть еще осторожнее. Деньги – всего лишь бумага, а духовные ошибки переходят из жизни в жизнь.

Если вы ошиблись и не открыли счет в жизни, то есть не взрастили благих качеств, это очень большая ошибка. Когда вы занимаетесь ежедневной практикой, вначале вы должны удостовериться, что ваши негативные качества уменьшились, а позитивные возросли. Тогда любая практика становится осмысленной, подобной собиранию бриллиантов. Как я уже говорил, если вы читаете одну мантру с желанием счастья всем живым существам, с сильным чувством любви и сострадания, эта мантра будет подобна бриллианту. С одной стороны, это накопление добродетелей, с другой стороны – мощное очищение неблагодой кармы. Если с сильным состраданием прочитать одну мантру, это будет сильным средством для очищения неблагодой кармы.

Асанга двенадцать лет занимался медитацией, но не смог очиститься от неблагодой кармы, которая не позволяла ему напрямую видеть Будду Майтрею. Когда он прекратил медитацию, то Майтрея появился перед ним в образе собаки, очень больной и неприятной. Майтрея знал, что Асанга долго медитировал, чтобы увидеть его, но ему не хватало сострадания и, что бы взрастить у него это сострадание, Будда Майтрея явил себя в образе сильно страдающей собаки. В этот момент у Асанги спонтанно проявилось сильное сострадание.

Если перед вами в повседневной жизни появится очень бедный, больной и страдающий человек, кто знает, может, перед вами проявился Будда, чтобы помочь вам взрастить сострадание.

Когда Майтрея появился перед Асангой в виде такой собаки, у того сразу проявилось сильное чувство сострадания. Он подумал: «Как я могу помочь этой собаке облегчить ее страдания?» У Асанги была основа для сострадания, он проявил заботу о собаке больше, чем о себе. Благодаря этому и благословию Будды Майтреи он поменял своего премьер-министра, себялюбие, на ум, заботящийся о других больше, чем о себе. А когда меняется премьер-министр, то все остальные министры-омрачения уходят.

С чувством сильного сострадания он отрезал от себя кусок плоти, что бы пересадить на него червей, которые находились в язвах собаки, и не причинить им вреда. Он сделал это с заботой о других существах, которая была больше, чем забота о себе. Чтобы не навредить червям, он начал слизывать их. Закрыв глаза, он потянулся языком к ране собаки, но тут увидел, что перед ним стоит сам Будда Майтрея.

Это настоящая практика. Вы не можете даже представить себе, что такое возможно. Двенадцать лет он не занимался настоящей практикой, практикой проявления сострадания. Обращаясь к Будде Майтрее, Асанга сказал: «Я двенадцать лет занимался практикой, чтобы увидеть тебя. Почему ты так долго не появлялся?» Будда Майтрея ответил: «С первого дня твоего затворничества я был рядом с тобой. Ты плевал вокруг себя, и на моей одежде остались твои плевки».

Поэтому, когда вы уходите в затворничество или занимаетесь практикой, будьте осторожны. Вы не видите будд и бодхисаттв перед собой, но они есть. Они будут с состраданием относиться к вам, если вы будете неправильно поступать. Каждый день утром, когда вы подносите чашку воды Трем Драгоценностям, этим самым вы накапливаете добродетель, потому что будды и бодхисаттвы здесь, перед вами. Существа мудрости у вас на алтаре.

Будда Майтрея сказал Асанге: «Двенадцать лет ты не мог меня видеть, потому что тебе не хватало сострадания, но сегодня, когда ты взрастил сострадание к собаке, поедаемой червями, оно очистило тебя от неблагой кармы, накопленной тобой в течение многих калп».

Я, когда делаю практики, не делаю их очень много, но стараюсь при этом развить в себе сострадание. Без сострадания, какую бы вы практику ни делали, она не будет являться причиной достижения состояния будды. А если вы занимаетесь тантрической практикой без сострадания, то это очень для вас опасно. В Тибете были такие истории, когда люди, занимаясь тантрическими практиками без сострадания, перерождались злыми духами. Визуализировать себя в виде гневного божества очень опасно.

Для того чтобы помочь живым существам, чтобы приносить им пользу, вы проявляетесь в виде гневного божества.

Вы не сможете сейчас сразу заменить всех министров в своем уме. Но в первую очередь постарайтесь уменьшить эго и взрастить ум, проявляющий заботу о других больше, чем о себе. Так же важно в повседневной жизни меньше говорить «я-я-я», постарайтесь пожертвовать своим маленьким счастьем, маленькой радостью для других. Ведь в ваших молитвах есть фраза «ради блага всех живых существ», так что начните с маленького счастья и радости. Иногда это для вас становится очень сложным. Я не хочу, чтобы вы действовали так, как Асанга, эта практика пока не для вас. В будущем вы достигнете этого уровня, и, когда у вас появится настоящее великое сострадание, вы будете отрезать свою плоть, не чувствуя боли.

Начните со своей семьи: пожертвуйте своей маленькой радостью, например просмотром любимых фильмов или телепрограмм, чтобы ваши родные посмотрели то, что им нравится. Ведь иногда человек говорит, что он буддист, но в семье у него террор. А при этом он молится: «Пусть все живые существа будут счастливы». Но те, кто рядом, для него не являются живыми существами. Не для них он читает мантры, а для других, которые где-то там. Это не практика Дхармы. Необходимо, чтобы для вас буддизм стал обыденным, каждодневным и распространялся на все ваше, в первую очередь, близкое окружение. Буддийская философия – это наиболее цивилизованный метод существования человека. Так же, как я хочу радоваться, все хотят радоваться, у всех одинаковые права. Так же, как я хочу быть счастливым, все хотят быть счастливыми. Я один, а их большинство. Счастье большинства важнее, чем счастье одного – это буддийская этика. Буддийская теория учит нас, каким образом развить в себе здоровое мышление.

В здоровом уме всегда находятся здоровые мысли. А когда мысли здоровые, тогда и речь здоровая, и вас приятно слушать, и вы делаете все правильно и легко. У вас за работой не появляется мыслей, что вы один все делаете, и вам никто не помогает. Если у вас нездоровый ум, то вы даже картошку почистить и порезать не сможете, себе порежете палец от злости. Посуду не можете мыть – разобьете или сломаете.

Настоящая буддийская практика – это здоровые мысли, вследствие которых вы сами будете счастливы. Буддизм – это путь к счастью. Я на своем опыте это знаю и могу сказать – я очень счастливый человек.

У нас в основном неправильные мысли, основанные на следующем положении: «они мне должны, я никому не должен». В обычной семье именно так: все что-то должны мне, я ничего не должен. Эта мысль возникает из себялюбия. Если они не делают что-то для вас, не помогают вам, вы начинаете проявлять гнев. Даже если они и делают что-то, этого вам

не хватает. Такие люди никогда не будут удовлетворены, они воспринимают любую помощь как должное, бесплатное. Даже учение, которое дает Учитель, им недостаточно. «Почему он не дает учение о пустоте, о тантре? Почему не дает только мне, ведь только я должен получить это наставление, только я его достоин?» Вы должны иметь правильное отношение: никто не должен мне что-либо, но я – должен! Почему следует так думать? С момента нашего рождения и до сегодняшнего дня мы зависим от других, пользуемся добротой других. Когда мы состаримся, то снова будем зависеть от доброты других. Получается, что теперь ваша очередь проявить доброту к другим, оплатить их доброту.

Если в семье каждый из супругов считает именно себя должным, они живут счастливо. Если каждый говорит, что другой должен ему, то гармонии у них нет. Поэтому никогда не надо надеяться на доброту к себе других людей, ждать ее. Надо быть готовым помочь другим, отплатить им за их доброту. Я никогда не жду от своих учеников, что они должны что-то сделать. Вы тоже не должны ждать, что кто-то для вас что-то сделает. Когда вы начинаете ждать этого, вы дожидаетесь только огорчений. Если вы сделаете что-то хорошее для своих детей, никогда не надейтесь, что они вам отплатят той же добротой. Не ждите, просто помогайте, потому, что они были вашими матерями, может быть, даже в прошлой жизни, а теперь вы платите им за их доброту. Думайте так: я им помогаю не потому, что надеюсь в старости на их поддержку. В этом случае, когда вы заболите, а дети к вам не приедут, вам не будет больно. «Не приехали – и не надо. Еда есть, вода есть. Даже если я умру, ничего страшного». Итак, не надейтесь на помощь близких.

Когда заболели, читайте мантры и думайте, что не надо надеяться на их приезд. Тогда вы будете спокойны и умиротворены. Если будете надеяться, считать, что они должны приехать, то, когда они не приедут, вы будете болеть еще сильнее. Получится, что вы еще больше усугубили свои страдания. Но если они приедут, будут находиться с вами два часа и уедут после этого, то вы опять расстроитесь, ведь они были только два часа. Так вы сами себе создаете несчастья.

Когда вы не надеетесь и не ждете, а ваш ребенок приехал только на пять минут с маленьким подарком, вы будете очень счастливы. Когда кто-нибудь сделает для вас даже очень маленькую радость, отблагодарите его, скажите «спасибо», и тогда вы будете всегда счастливы.

Мы, как правило, мыслим всегда таким образом: если нам подарят даже очень большой подарок, мы все равно недовольны. Почему? Потому что мы думаем, что они нам должны. Из-за чего возникает такая мысль? Из-за себялюбия. А когда у вас в уме существует забота о других больше, чем о себе, тогда ваш ум становится святым. Тогда, даже если вам не помогают, вы не обидитесь. «Даже если вообще никто не придет, ничего, все решится само собой. Может быть, у них проблемы. Пусть они будут счастливы».

Не надо думать, что святой человек изначально был святым. Он был таким же, как и мы, но заменил себялюбие умом, заботящимся о других. В этом случае святые мысли возникают спонтанно.

Когда вы мыслите как святой, во время болезни вы читаете мантры, и ваша болезнь отступает. Вы думаете о том, как бы не доставлять неприятностей окружающим своей болезнью, и утешаете себя тем, что в следующей жизни вы будете очень счастливы. Вам не хочется, чтобы ваши дети страдали, глядя на ваши мучения. Вам хочется, что бы они даже не знали, что вы больны. Если они не знают, то и не будут беспокоиться. Так вы станете самым счастливым человеком. Это буддийская практика.

Когда дети все-таки приедут и подарят вам маленький подарок, вы будете ему очень рады. Не уставайте благодарить людей за их доброту, даже очень маленькую. Буддийская практика – это здоровые мысли. Сначала вы будете радоваться, а потом окружающие будут счастливы. Когда у вас будет такое состояние, то любая вещь будет радовать вас, приносить счастье.

Я знал таких людей. Они медитировали в одно время со мной. Они от маленькой вещи становились счастливыми. На других посмотришь: они купили новую одежду, надели ее, и им не понравилось. Они не могут стать счастливыми, потому что их ум стал наглым. Когда ваш ум хотя бы чуть-чуть святой, вы всегда будете счастливы. Даже если просто чай пьете, вы думаете: «Как здорово! Какой вкусный чай!» Каждый день вы должны радоваться. Чему? Тому, что вы живы и здоровы.

Не думайте так: «У меня этого нет, а того не столько, сколько надо. Те люди мне не помогают. Почему я много лет занимаюсь практикой, и ничего не получается, а он всего два года занимается, и у него все получается?» Думая так, вы вообще не практикуете. Вы бежите, но бежите не туда, в противоположном направлении. Поэтому скажите себе, что вам никто ничего не должен, но вы должны всем. Если у вас в сердце будут такие мысли, вы сможете сказать о себе, что вы наполовину святой человек.

Для чего вы обычно открываете свой рот? В большинстве случаев для того, чтобы возвысить себя и унижить других. Даже когда вы говорите о Дхарме, вы говорите таким образом, чтобы принизить других и возвысить себя: «Я буддийский ученый, я знаю всю философию, а они ничего не знают».

Открывайте рот только для того, чтобы обрадовать людей. Если кто-то неправ, скажите несколько слов, чтобы человек понял свою ошибку. Если кто-то ушел под землю от депрессии, взбодрите его, чтобы он вылез оттуда. Иногда мы поступаем хуже, чем животные: человек и так уже в депрессии, а мы еще и наступаем ему на голову. У него что-то не получается, он уже страдает, а мы еще ругаем его. Такое поведение хуже, чем у собак.

К таким людям я испытываю большее сострадание, потому что это худший уровень отношения к себе, они еще больше увеличивают свои страдания. Когда вы открываете рот для того, чтобы обрадовать других людей, чтобы они стали счастливыми, то все будды и бодхисаттвы будут радоваться вам. Каждое ваше слово будет мантрой. Если вы хотите принести добро и для этого даже сказали ложь, это будет благая ложь. Правда, в неподходящее время это яд. Именно в нужное время ложь может стать лекарством. Для того чтобы осчастливить человека, иногда можно сказать и ложь, потому что к настоящему моменту он не готов к правде.