

Я очень рад вас видеть вновь после нескольких месяцев разлуки. Итак, как обычно, сначала породите в себе правильную мотивацию, чтобы получать драгоценное учение Дхармы. Главной целью получения учения для вас должно быть укрощение ума. Для этого у вас должен быть определенный уровень убежденности, что куда бы вы ни пошли, кем бы вы ни стали и чего бы вы ни обрели, без укрощения ума это по-настоящему не решит всех ваших проблем. Все живые существа, у которых нет философского воззрения, глубоко внутри убеждены, что если они куда-то поедут, что-то обретут или кем-то станут, они будут счастливы.

Даже президент Америки мыслит так же. Он тоже не учил философию. Он думал, что если у него станет чуть больше силы, он станет счастливее. «Если у меня будет больше власти, все нации будут меня слушать, тогда я стану счастливее,» – думал он. Но когда власть есть, ее хочется еще больше. Такие мысли не приносят счастья. А богатые люди думают о том, что если у них будет больше денег, то они будут счастливы. Они похожи на крыс, которые все собирают-собирают, сами не кушают, другим не дают, а потом умирают. Так происходит от того, что им не хватает философии. Из-за этого страдают не только они сами, но и многие другие люди.

Башкирия очень богата ресурсами, а бедные люди тем не менее есть. Почему? Потому что те, кто стоят у власти, как крысы, собирают все только для себя, не давая другим. В итоге, не счастливы ни они, ни другие люди. Это происходит из-за отсутствия философии. А вовсе не потому, что они не разбираются в компьютерах, это не так важно. Так происходит не потому, что они не думают, а потому что у них нет здоровых мыслей. Человек, который думает только о себе, – больной. У него больные мысли и ему нужно лечиться. Такие люди несчастливы сами и не дают быть счастливыми другим.

Некоторые думают, что если они поедут в Москву или в Америку, тогда они станут счастливыми. Это тоже неправильные мысли. Когда в ваш ум придут такие мысли, скажите себе, что это не главное. Если ваши мысли больны, то, куда бы вы ни поехали, везде будет одинаково плохо. Самое главное – это то, что у вас внутри. Главное – здоровые мысли. Для этого нужно слушать учение. Когда вы слушаете философское учение, происходит самое главное – открываются глаза вашего ума. Когда в ваш ум придут здоровые мысли, это принесет вам настоящее счастье. Здоровые мысли делают вас счастливыми. Это питание вашего ума. Почему мы кушаем? Потому что нашему телу нужна еда. Если употреблять в пищу полезные продукты, то и тело будет здоровым. Точно так же ум нужно питать здоровыми мыслями. Мы зачастую питаем наш ум ненормальными мыслями. Как можно быть счастливым, если мысли ненормальные? Родители отправляют детей в школу, но не дают им правильных советов. Как будто дети растут без родителей. Только в семье папа и мама скажут, что нужно говорить, о чем думать, какие мысли правильные, а какие – нет. Можно закончить школу и институт, но это не дает настоящего образования. И в этом виноваты родители, которые не давали своим детям советов.

Я даю учение для того, чтобы вы давали советы своим детям, чтобы у них были нормальные мысли. А вовсе не для того, чтобы вы стали буддистами, это было бы неправильно. Если бы моя цель заключалась в том, чтобы стало больше буддистов и я был бы от этого счастливее, это были бы дурацкие мысли. В мире есть много буддистов. Больше буддистов – больше проблем. Не нужны буддисты-фанатики, это только усугубит конфликт. Будда сам говорил, что буддистом быть не обязательно. Учение дается очень избирательно. Всем подряд его не дают, а дают только тем людям, которые искренне желают практиковать.

Для того чтобы укротить свой ум, вы должны понимать, что наилучшее учение – это учение о тренировке ума. Тренировка ума это фактически излечение от болезней омрачений. Для

того чтобы тренировать свой ум, сначала вы должны изучить стратегии тренировки ума. Чем бы вы ни занимались, если у вас есть хорошая стратегия, то каждое ваше действие будет эффективным. Например, в игре в шахматы самое главное это так же правильная стратегия. В бизнесе или любой другой сфере стратегия и правильный дебют очень важны.

В нашей повседневной жизни, хотя мы и хотим быть добрыми, в действительности, очень сложно развить в себе доброту. А такие вещи, как гнев, зависть возникают сами собой, даже если человек этого не хочет. Почему так происходит? Потому что совершается дебютная ошибка. Вы должны понимать, что не только вы, но все живые люди совершают восемь дебютных ошибок в своей повседневной жизни, поэтому не могут достичь духовного прогресса.

Для начала необходимо определить, какие же восемь дебютных ошибок вы совершаете каждый день. Эти ошибки не являются чем-то ужасным. Это не значит, что вы убиваете кого-то каждый день или что-то подобное. Это просто ошибки в дебюте, которые в итоге приводят к тому, что в дальнейшем вы совершаете множество неверных действий. Сейчас я говорю о вашей жизни. Итак, рассмотрим первые две из восьми дебютных ошибок.

Первая – это радость от похвалы. Вторая – это то, что вы расстраиваетесь из-за критики. Из-за этих двух ошибок порождается множество негативных эмоций. Например, если вы очень радуетесь похвале, то для того чтобы услышать слова похвалы, вы готовы пойти на ложь. Часто получается, что из-за привязанности к похвале люди совершают множество ошибок в своей жизни.

Далее, когда вы расстраиваетесь из-за критики, это тоже очень большая ошибка. Из-за того, что вы расстраиваетесь, когда вас критикуют, у вас нет прогресса. Это дебютная ошибка. Такие состояния как депрессия, несчастливые состояния ума происходят из-за того, что вы огорчаетесь из-за критики. В действительности есть два правильных дебюта.

Первый – это не радоваться похвале. Спросите себя: почему же вы так радуетесь похвале? Если кто-то назовет вас красивым, станете ли вы от этого действительно красивее? С другой стороны, слова похвалы создают в вашем уме невидимую рану. Когда вы много раз слышите похвалу, стоит один раз услышать, что вы некрасивы, это принесет вам боль. Потому что у вас есть рана на сердце. Но если вы будете не сильно привязаны к похвале, вам не будет больно. А если человек очень часто слышал в свой адрес, что он красивый, то когда ему скажут, что он урод, ему будет очень больно.

Вы можете на собственном опыте убедиться в существовании этой раны в вашем уме. Например, не можете увидеть рану на своей спине, но вам станет больно от прикосновения к ней. Чтобы убедиться в том, что внутри у вас есть рана, так же не обязательно ее видеть. Это логика. Если, например, сказать башкирскому мужчине, что он некрасивый, он вовсе не расстроится. Но если сказать ему, что он трус, тогда он действительно расстроится: «Как ты смеешь называть меня трусом! Я никого не боюсь!». Слова «некрасивая», сказанные женщине, или «трус» – мужчине, ранят ваш ум. Его нужно лечить. Если вы назовете меня некрасивым, я не расстроюсь. Если вы назовете меня трусом, это тоже меня не заденет. Но не говорите, что мои лекции не интересны. Потому что когда вы хвалите меня и говорите, что мои лекции вам интересны, у меня потихоньку появляется маленькая рана. Какова причина – таков и результат.

Например, если кто-то из вас водитель, то стоит сказать, что вы безнадежный водитель, вы действительно расстроитесь. Поэтому психологи говорят, что у разных людей есть разные слабости. Все эти слабости сводятся к привязанности к словам похвалы. Это очень ясно. Скажите себе, что, во-первых, слова похвалы не делают вас лучше, а во-вторых, они делают

вас слабее. Спросите себя: «Зачем же так радоваться словам похвалы?». Если вы до сих пор радуетесь словам похвалы, то вы подобны детям. Тело взрослого человека, а ум маленького ребенка. Это просто слова, ими нельзя насытиться. Какой же смысл радоваться или огорчаться из-за них?

Если вы начальник, то думаете только о себе, даже о родственниках не думаете. О маме и папе не думаете, а печетесь только о себе и своей жене. А потом и родители, и жена перестают вас заботить. Одна жена сменяет другую, а вы думаете: «Самое главное – это я!». Как при этом можно быть счастливым?

Итак, для того, чтобы осуществить правильный дебют, вы должны руководствоваться одним важным принципом. Этот принцип состоит в следующем: важно то, кем вы являетесь, а то, что о вас думают или говорят другие, для вас не важно. Но у нас совершенно неверные принципы. Не только вы, а все люди руководствуются неверным принципом. Все мы склонны думать, что не важно то, кем мы являемся, а важно то, что о нас думают или говорят другие. Поэтому в мире так много лицемерия. Лицемерие это тоже нездоровое состояние ума. Из-за него возникает множество проблем. Поэтому очень важно развить такую убежденность, что то, кем вы являетесь – это очень важно, а то, что про вас думают или говорят, это не важно. Тогда ваш ум станет спокойным. Если о вас будут говорить плохо, вам не будет хуже. Если о вас будут говорить хорошо, вам не станет лучше.

Если каждый день состояние вашего ума становится лучше, это и есть настоящий результат. Люди говорят: «Вы такой занятой человек, встаете так рано утром», – «Да, да, я рано встаю!». Что это такое? Это самообман. Хорошие бизнесмены создают хороший фундамент. Если люди говорят ему, что он бедный, его это не заботит. Ему важен хороший фундамент. У таких людей хорошо идет бизнес, так как у них хорошая стратегия. Плохой бизнесмен неправильно мыслит и ему не важен фундамент, для него главное дорогой костюм, машина и то, что другие считают его богатым. Он ведет себя как ребенок, у которого есть немного денег и он говорит всем, что очень богат.

С точки зрения философии, очень важно помнить, что то, кем вы являетесь по-настоящему значимо, а то, что о вас думают и говорят – это не важно. Постарайтесь закрепить это в своем сердце. И тогда однажды что-то откроется в вашем уме и вы поймете, что для вас важно. На следующий же день вы добьетесь определенного прогресса. Вы поймете, что нет причин радоваться словам похвалы, так как за ними ничего не стоит, это просто пустые слова.

Когда кто-то хочет вас обмануть, он в первую очередь ищет вашу слабость. Хитрые люди видят, что вам очень нравится похвала. Это ваше слабое место. Они наговорят вам много красивых слов о вашем богатстве, вашей красоте, а потом уговорят продать машину, заберут ваши деньги и скроются. Очень сложно обмануть тех людей, которые не радуются похвале. В самом начале вы не сможете развить в себе нелюбовь к похвале. Сначала постарайтесь просто радоваться ей не очень сильно, а потом вообще перестаньте радоваться похвале и начните радоваться критике. Вы можете спросить себя: «Как же я могу научиться радоваться критике?». Сначала вы должны знать, что критика по-настоящему вам не вредит. Если бы, например, было так, что кто-то назовет вас дураком и на следующий день вы становитесь дураком, тогда вы действительно могли бы сказать, что критика вам вредит. Но в действительности критика не приносит вам такого вреда. Если критика вам не вредит, зачем же так расстраиваться из-за каких-то слов?

С другой стороны буддизм говорит, что критика не только не вредит вам, но она вам помогает. Каким образом это происходит? Например, если вы полный человек и кто-то назвал вас толстым, из-за этих слов критики вы в тот же вечер вы съедите чуть меньше. И на

следующий день вы немного потеряете в весе. То есть критика вам поможет. Если кто-то скажет вам, что вы ничего не знаете о буддизме, то вы откроете книгу и начнете читать, то есть опять критика вам помогает. В буддизме говорится, что критика – это лучший способ помочь кому-то добиться прогресса.

Существует два вида критики: конструктивная и деструктивная, разрушительная критика. Оба вида критики вам помогают. Когда мы слышим слова конструктивной критики, мы не очень расстраиваемся. Когда папа или мама критикуют нас, мы не расстраиваемся, потому что знаем, что это полезно. А словам деструктивной критики очень сложно радоваться. Наоборот, вы злитесь, когда их слышите. Если вы неумный человек, вы будете огорчаться словам любой критики. Обыкновенные люди очень не любят деструктивную критику. А людям, владеющим философией, деструктивная критика очень полезна. Они радуются этой критике. Конструктивная критика очень полезна, но и деструктивная критика это очень могущественное лекарство.

Как же вам теперь нужно смотреть на деструктивную критику? Шантидева говорит: «Для того чтобы тренировать свой ум важно развивать терпимость. Если вы обладаете терпимостью, то повседневные проблемы разрешаются сами собой».

В нашей жизни всегда присутствует один килограмм проблем. Например, когда вы молоды, этот килограмм проблем для вас – отсутствие образования. Тогда вы долгое время учитесь и, когда заканчиваете образование, следующий килограмм проблем – это отсутствие работы. Когда вы обретаете работу, то следующий килограмм проблем для вас – отсутствие спутника жизни. Затем вы обретаете спутника жизни и очередным килограммом проблем для вас становится наличие спутника жизни. Следующий килограмм проблем – это отсутствие детей. А когда вы заводите детей, проблемой становится наличие детей. Затем встают проблемы образования ваших детей, их женитьбы. Затем у вас возникают проблемы, связанные со внуками. То есть килограмм проблем всегда присутствует у вас, что бы вы ни делали, он всегда есть. Но есть один метод, который может помочь вам избавиться от этого килограмма проблем. Для этого нужно сделать свой ум сильнее.

Представьте, что вы все время несете в рюкзаке этот килограмм проблем, одни из которых уходят, а другие приходят. Самое лучшее, что вы можете сделать в такой ситуации, это натренировать свое тело, сделать его сильнее. У меня тоже есть этот килограмм проблем, но я его практически не замечаю, благодаря доброте моего духовного наставника, который помог мне сделать мой ум сильнее. Я сейчас говорю не о какой-то мистике, а о реалиях нашей жизни. Это настоящее образование, цель которого – здоровье ума. Оно не зависит от религии. Цель любой религии – здоровые мысли.

Иисус Христос никогда не говорил: «Становитесь христианами». Он давал советы для того, чтобы люди становились лучше. Уже потом его последователи стали насаждать религию, обращая людей в христианство. Ислам тоже по-настоящему чистое учение. Оно направлено на то, чтобы сделать людей лучше. Насильственное насаждение любой религии приводит к конфликтам. В действительности, любая религия чиста и дает людям чистые, здоровые мысли.

Для того чтобы сделать ваш ум сильнее, размышляйте о том, стоит ли волноваться из-за отсутствия работы, пищи или одежды? Даже собака находит себе еду, а уж человек найдет ее и подавно. Когда вы думаете так, ум становится спокоен.

Для того чтобы развить крепкий ум, важно практиковать терпение. Для того чтобы практиковать терпение, вам нужно иметь человека, который научил бы вас терпению. И

лучшими объектами терпения являются люди, подвергающие вас деструктивной критике. Скажите себе: «Чего бы мне ни пожелали плохого, я не стану от этого хуже. Если мне пожелают что-то плохое, я не стану плохим. Только я сам могу стать хуже». Человек, который вас постоянно деструктивно критикует, просто шизофреник.

Буддизм говорит, что большинство людей, не излечившихся от болезни омрачений, являются шизофрениками. Когда у них возникает позитивное состояние ума, они вас любят. При других условиях у них возникает гнев, зависть, они становятся совершенно другими людьми. Настоящий облик человека проявляется в тех случаях, когда он не знает гнева и зависти, когда мысли у него добрые, как у маленького ребенка. Когда человек становится взрослым, у него появляется зависть, гнев, плохие мысли. Человек становится шизофреником, у которого ненормальное состояние ума.

Кто же делает вас шизофреником? Это делают ваши омрачения. Негативные эмоции очень опасны. В такие минуты вы думаете, что ваш муж или жена вас не любят. Но они на это время просто стали шизофрениками. Что бы они в этот момент ни говорили, это не имеет большого значения. Если вы понимаете, что это временная ситуация, что вы сами можете на какое-то время стать шизофрениками, тогда вы посмотрите на своего мужа или жену другими глазами и слова критики не огорчат вас, а прозвучат для вас как музыка.

Если у вас неправильный образ мышления, то развить терпение будет очень сложно. Вам будет трудно удерживать себя от негативных эмоций. А если у вас правильный механизм мышления, тогда вы сможете очень ясно видеть ситуацию. По отношению к человеку, который вас деструктивно критикует, вы будете испытывать сострадание. Далай-лама не злится на выпады китайцев, которые говорят, что он террорист, а только смеется в ответ. Он говорит, что хочет только мира. Такие мысли не только полезны, они удобны. Негативные мысли не только вредят, они еще и неудобны, потому что вы сами становитесь несчастны. Поэтому негативная критика очень полезна.

Когда вы услышите слова критики, вы должны подумать: «Это, конечно, неудобно, но полезно». Как лекарство: оно невкусно, но полезно. Чуть-чуть больно, но полезно. Например, когда доктор делает вам прививку, вы говорите ему «спасибо». Почему? Потому что вы знаете, что это очень полезно, несмотря на то, что больно. А маленькие дети никогда не скажут «спасибо», потому что они не понимают, насколько это полезно. А мы, живые существа, не знаем, насколько полезна критика, поэтому никогда не говорим спасибо за критику.

Есть два момента правильного дебюта: не радоваться словам похвалы, но если вы не можете сейчас полностью перестать им радоваться, старайтесь хотя бы не слишком сильно радоваться. А что касается критики, то не расстраивайтесь словам критики. Если вы не можете радоваться критике, то, по крайней мере, постарайтесь не очень огорчаться из-за нее. Это полезно, это правильные дебюты. Это два очень важных дебюта вашей жизни. Если вы будете придерживаться этих правил, вы заметите, что многие вещи в вашей жизни изменятся сами собой. Позитивность ума, здоровье ума, здоровые мысли придут сами собой, потому что это правильный дебют.

Давайте разберем третью и четвертую дебютные ошибки. Третья ошибка происходит тогда, когда вы радуетесь богатству и расстраиваетесь из-за бедности. В буддизме говорится, что это неверный дебют. Мы, живые существа, совершаем большие дебютные ошибки, когда сильно радуемся богатству и сильно расстраиваемся из-за бедности. Вы должны понимать, что даже если вы очень радуетесь богатству, вы не становитесь от этого богаче. Когда вы слишком сильно радуетесь деньгам, то сколько бы денег вы ни получили, вам все равно их

не хватает, и хочется все больше и больше. Это происходит потому, что вы слишком радуетесь богатству. Это похоже на попытку утолить жажду соленой водой, которой невозможно напиться.

Буддизм не говорит, что богатство это нечто плохое само по себе. Слишком сильная привязанность к богатству – вот это неправильно. Почему в нашем мире происходит так много убийств, воровства? Пока вы маленькие, вы не очень радуетесь богатству, поэтому детский ум спокоен. Когда же человек становится взрослым, то видит, что друг, например, машину купил и думает: «Мне тоже нужно! И телевизор с большим экраном хочу, все хочу!». А так как этих объектов у него нет, человек чувствует себя несчастным. И тогда, ради того чтобы получить желаемый объект, человек готов украсть. Это состояние может развиваться и привести даже к готовности убить кого-то, чтобы получить желаемое. Все эти неверные мысли происходят из очень сильной привязанности к богатству.

Каким образом вам исправить этот ум и перестать радоваться деньгам? Сначала спросите себя, что же вы на самом деле можете купить на ваше богатство. Можно ли купить спокойствие ума? Нет. Можно ли купить отца, мать, брата, сестру? Нет. Если вы сильно обидели родных, то обратной дороги нет даже за деньги. На деньги можно купить много еды и одежды, но тело у вас только одно. Вы можете купить одежды на десять миллионов, но тело-то всего одно, ноги только две. В чем здесь счастье? Можно превратить свой дом в магазин, но разве это принесет счастье?

Большое количество денег лишает вас спокойствия ума. Вы начинаете беспокоиться, что вас могут обокрасть. Если вы стали богатым, то и жить должны как богатый человек, а у богатого человека много трат. Деньги не появляются постоянно, сначала они приходят, а потом быстро уходят. Поэтому вы не можете даже хорошо спать. Вы не можете купить за деньги покой ума. Таким образом, вы можете увидеть настоящую цену деньгам, увидеть, что они не так уж ценны. Мы преувеличиваем значимость денег. Мы думаем, что деньги – это самое главное, но это не так. Деньги, конечно, имеют определенную ценность, но они не важнее, чем ваши папа и мама, брат и сестра, чем ваши качества ума.

Вы должны, как хороший бизнесмен, знать цену различным объектам. Тогда вы не пожертвуете своими родителями ради денег. Вы никогда не отдадите жизнь за деньги. Когда человек сильно радуется деньгам, он начинает напоминать крысу. Что делает крыса? Она собирает зерно, но сама его не ест и другим не дает. Потом придет другая крыса, убьет ее, и заберет зерно себе. Потом придет следующая крыса и поступит так же. Она тоже умрет, и никто не станет хозяином зерна. Такие люди не знают одного: нельзя ничем по-настоящему завладеть.

Буддийская философия утверждает, что вы не можете по-настоящему получить что-то, вы не можете владеть даже своим телом. Вы просто временно арендовали тело на деньги кармы. Когда ваши кармические деньги закончатся, то и ваше тело покинет вас. Вам придется искать другое тело. Тогда люди начинают понимать: «Я не владею своим телом, как же я могу завладеть чьей-то собственностью?». Башкирский царь думал, что владеет этой территорией. Он умер, а территория так и осталась. Никто не может ей завладеть. Лужков думает, что он владеет многими вещами, но по-настоящему он ничем не владеет. Он просто временно заботится об определенном месте. Он как охранник.

Большой дом – это большое беспокойство, а когда его владелец умрет, другой человек придет и заберет этот дом себе. Если вы не знаете этого простого факта, вы будете обманываться всю свою жизнь. Если бы я в свое время не узнал об этом маленьком факте от своего наставника, то сейчас я напоминал бы крысу и старался бы захватить все вокруг. Вам

кажется, что если вы отправитесь в Америку, то заработаете там больше денег. Но когда ваш ум мыслит правильно, вы и здесь можете много зарабатывать. Если же вы не знаете такого маленького факта, то ваш дебют будет не правильный, а, следовательно, и все дальнейшие действия тоже будут неправильные.

Деньги – это не главное. Один очень богатый американец очень сильно болел и в конце жизни просил: «Пожалуйста, дай мне жизнь, забери все мои деньги, я буду жить нормально. Я понял, что прежде жил неправильно». Но обратно уже не вернуться. Вот так может получиться, если вы не знаете этого факта. Один маленький факт может изменить всю вашу жизнь. Это правильный дебют. Поэтому скажите себе: «Если я пока еще радуюсь богатству, это еще не страшно, главное – я не должен радоваться ему слишком сильно». Чуть-чуть радоваться тоже неправильно, но не так опасно. Богатство как конфета: если она есть – это хорошо, нет – тоже неплохо. Ваше богатство должно быть для вас как шоколадка или конфета. Ваше богатство не должно становиться смыслом вашей жизни. Тогда вы будете счастливы.

Итак, буддизм объясняет, почему вы не должны радоваться богатству. Потому что богатство не помогает вам духовно развиваться. Если вас интересует развитие вашего ума, богатство вам в этом не поможет. За деньги вы не купите духовное развитие. Для тех людей, которых интересует духовное развитие своего ума, богатство не играет большой роли. Вы должны правильно понимать ценность богатства, тогда вы не будете слишком счастливы.

Четвертый дебют – радоваться бедности. Сначала вы должны понять, что оттого, что вы радуетесь бедности, вы не станете беднее. Существует такой странный механизм: если человек не очень радуется богатству, оно само идет ему в руки. Есть одна старая шутка. Богатый спрашивает у денег, куда бы они хотели пойти. И деньги отвечают, что они бы не хотели пойти к тем людям, которые слишком их хотят. Они хотят пойти туда, где их не очень любят.

Если вы понимаете ценность богатства, то не станете слишком ему радоваться. Главное, что есть одежда и еда, на хлеб и колбасу всегда хватает. Что еще надо? Тогда человек спокойно сидит. А если думает, что у него нет того, нет этого, у соседей есть, а у него нет, то при таких ненормальных мыслях человек никогда не будет счастлив. Если вы будете думать, что у вашего друга есть сто миллионов долларов, а у вас только один, разве вы будете счастливы? Даже если у вас станет сто миллионов долларов, вы не станете счастливым. Жена скажет, что нужно пятьсот миллионов долларов. А потом вы умрете и деньги скажут вам «до свидания».

Вы должны понимать одну очень важную правду о нашей жизни: любое рождение заканчивается смертью. Однажды мы все умрем. Когда мы умрем, это не определено. Может быть, смерть придет завтра, кто знает? В этот момент вы окажетесь в самой критической ситуации. Самая критическая ситуация в нашей жизни – это смерть. Спросите себя: «Помогут ли мне в этот момент деньги?». Нет, деньги не смогут предотвратить вашу смерть.

Далее, на сто процентов существует жизнь после смерти. Ученые знают, что поток частиц невозможно прервать или остановить. Тогда каким же образом можно прервать поток ума? Нельзя остановить поток частиц. Глупый человек может думать, что этого нет. Но это закон сохранения массы и энергии. Дураки могут подумать, что они что-то делают, делают, перестают делить и объект исчез, потому что его не видно. Многие говорят, что чего-то нет, потому что они этого не видят. Это нелогично. Например, вы не видите свой мозг, но это не означает, что его нет. Поэтому не говорите, что если вы чего-то не видите, то этого в

действительности не существует, потому что в этом случае вам придется согласиться с тем, что у вас нет мозгов.

Итак, на сто процентов существует жизнь после смерти, ваш поток ума продолжит свое существование и вы не сможете его прервать. Если вы хотите как-то прочувствовать это на собственном опыте, тогда вы можете отправиться на кладбище, где вы реально ощутите души умерших людей. Там есть духи, которые когда-то были людьми. Человек умер и после смерти стал духом. То, что есть жизнь после смерти, это факт. В этот момент деньги вам не помогут. Только позитивные качества ума смогут вам помочь. Поэтому скажите себе: то, что по-настоящему для меня ценно, это мои внутренние качества. Это настоящее богатство. Именно такому богатству я должен радоваться, а не мирскому. Если вы с этой точки зрения будете об этом думать, богатство не будет для вас чем-то очень важным.

Так как же вам обрадоваться бедности? Сначала вы должны понимать, что бедность не вредит вашему духовному развитию. Далее, если вы бедны, то у вас освобождается время для духовной практики. Поэтому вы должны радоваться бедности.

Мастера Кадампа говорили: «Во-первых, не радуйся похвале, а радуйся критике. Похвала взрастит в вас эгоизм, высокомерие и чувство соперничества. А критика очистит ваши ошибки. Поэтому критика подобна метле. Во-вторых, не радуйся богатству, а радуйся бедности. Богатство заставляет вас сильно беспокоиться о нем, защищать его. А если вы бедны, то можете заниматься чистой практикой Дхармы. Бедность – это украшение практики Дхармы». Поэтому если вы сейчас бедны и будете так думать, то у вас появится множество причин для радости.

Например, если вы активно занимаетесь бизнесом, то у вас нет времени приехать сюда и послушать мое учение, которое является очень ценным. Вы, как крыса, думаете только о накоплении богатства. А если вы не очень богаты, у вас есть время на это. Когда же вы умрете, то оба уйдете с пустыми руками. Но если вы разовьете внутренние качества, тогда у вас будут преимущества во время смерти. Если вы посмотрите с такой, более широкой, перспективы, то увидите, что вы по-настоящему удачливы.

Далее, пятая и шестая дебютные ошибки: радоваться временному счастью и огорчаться из-за временного страдания. Буддисты утверждают, что любое счастье в сансаре – это временное счастье, а не постоянное, не настоящее счастье. Если вы сильно радуетесь этому временному счастью, тогда вы не способны обрести настоящее счастье. Для этого вы должны понимать, что такое настоящее счастье, а что такое сансарное счастье. В буддизме не говорится, что вы вообще не должны радоваться счастью. Просто мы слишком радуемся сансарному, временному счастью. Оно не является настоящим счастьем. Из-за этого возникает масса проблем.

Сначала поговорим о том, что такое счастье. Многие говорят: «Счастье, счастье!». А что это такое? Если я спрошу у группы молодых людей, что такое счастье, они мне ответят: «Сдать экзамены, получить хорошие отметки и всю ночь танцевать и пить пиво!». Если я спрошу об этом другую группу людей, они скажут, что счастье – это жениться или выйти замуж, родить детей, купить двухкомнатную квартиру, потом купить машину и дачу. Это их представление о счастье. В Уфе многие имеют трехкомнатные квартиры, по две дачи и машины, но спросите у этих людей, счастливы ли они. Счастья нет.

Вот у вас есть какая-то мечта. Спросите того, кто достиг этой мечты, счастливы ли они на самом деле или нет. Если они скажут, что нет, значит, ваша мечта неправильная. Для некоторых людей счастье – это получить хорошее образование, стать профессором и



получать приличную зарплату. Спросите профессора и вы услышите, что у него те же самые проблемы. Для других людей счастье означает стать мэром Уфы.

Люди думают, что если они достигнут желаемого, то станут счастливыми. Все люди и в Европе, и в Америке думают одинаково. Язык разный, а мысли у всех детские: «Если у меня будет миллион долларов, я стану счастливым, если я уеду в другой город или другую страну, то стану счастливым!». Я говорю не об абстрактных вещах, а о психологии и о взаимосвязи вещей и о том, и как люди думают на самом деле. Из ста процентов населения двадцать достигают цели, а восемьдесят – нет. И тогда эти люди говорят, что их жизнь неудачна. А люди, достигшие цели, все равно несчастливы. Почему? Они всю жизнь что-то делают, так почему же они несчастливы?

Потому что они гонятся за радугой, думают, что ее можно потрогать рукой, а там ничего нет. Бегут-бегут за радугой: вот Уфа, вот уже Москва, а реального ничего нет. Вы сами себя обманываете. Что такое радуга? Преломление солнечных лучей после дождя. За ней пусто, потрогать нечего. Если у вас есть много денег, вы бегаеете как таракан, обзаводитесь двумя или тремя телефонами. Это ошибка, неправильный дебют. Поэтому один буддийский мастер говорил, что живые существа страдают не оттого, что они ничего не делают, не работают, а потому что не знают, как работать эффективно. Важно не большое количество работы, а ее эффективность.

Когда люди болеют или голодают – это возможность для большой буддийской практики. Когда соседу трудно, помогите ему. Когда нужен ваш совет, дайте его. Но постоянно навязывать свои советы неправильно. Когда людям нужно и они готовы слушать вас, тогда давайте свои советы. Все нужно делать вовремя. Вот это настоящая буддийская практика. Будда, став мудрым, не сразу стал давать свое учение. Он провел в медитации сорок девять дней. Когда царь Индра попросил Будду передать учение, Будда сказал: «Хотя я обладаю драгоценными знаниями, сейчас я не вижу ни одного подходящего сосуда, с которым мог бы разделить их. Когда придет нужное время, я обязательно передам учение».

Поэтому если вы хотите счастья, сначала вам нужно понять, что такое настоящее счастье. Сейчас же вы не знаете, что такое настоящее счастье. Временное счастье вы расцениваете как настоящее. В буддизме говорится, что на самом деле временное счастье – это страдание. То, что вы называете счастьем, в буддизме называется страданием перемен. Поэтому, когда что-то получаешь, то все равно остаешься недоволен, потому что это не приносит подлинного счастья.

Для того чтобы понимать эти вещи, вам нужно знать учение о четырех благородных истинах. Когда люди знают учение о четырех благородных истинах, они могут точно определить, что является счастьем, а что страданием. И тогда у них пропадает интерес к временному счастью. Они знают, что временное счастье обладает природой страдания, поэтому не радуются ему, а, наоборот, хотят от него освободиться.

Сейчас у меня нет времени давать подробно учение о четырех благородных истинах, поэтому я передам его в сжатой форме. В буддизме выделяют три вида страданий. Одно называется страданием страданий, и вы все его очень хорошо знаете. Например, боль в вашем теле, депрессия – это страдания страданий. Второе страдание – это страдание перемен. Что же это такое? Например, когда вы голодны, вы думаете, что пища сделает вас счастливыми. То есть в этот момент пища является для вас объектом счастья. В этот момент вы говорите, что вам ничего не нужно кроме еды. Никакого учения не нужно, ничего духовного, только еда. В этот момент вы думаете, что еда – это самое главное. В этой ситуации для вас объектом счастья является только еда.

Далее перед вами возникает пища, вы едите и некоторое время счастливы. Почему? Потому что страдание от голода сменило страдание от полного желудка. Каждую минуту страдание от голода снижается и увеличивается страдание от полного желудка. Через некоторое время вы больше не хотите есть. Если я буду подталкивать вас к тому, чтобы есть больше, для вас это будет страданием. Если бы пища была настоящим объектом счастья, то чем больше бы вы ели, тем счастливее становились. Это свойство объектов счастья. Например, игла. Если я проткну иглой свое тело, то испытаю страдание, потому что игла это объект страдания. Чем дольше я протыкаю себя иглой, тем мне больнее, поэтому игла по-настоящему является объектом страдания.

Если бы пища была подобно игле настоящим объектом счастья, то подобно уколам иглы, чем больше бы я ел, тем счастливее становился. Но это не так. Почему? Потому что еда не является настоящим объектом счастья. Деньги – это тоже не объект счастья. Чем больше у вас денег, тем больше у вас проблем. То есть деньги не приносят вам счастья. Подобно пище, деньги тоже не являются объектом счастья. Например, вы оказались в красивой квартире и в первый день пока вы в ней находитесь, вы счастливы. Если бы квартира по-настоящему была объектом счастья, то чем больше бы вы в ней находились, тем счастливее становились бы.

Если бы муж или жена являлись объектами счастья, то чем дольше вы находились бы вместе, тем более счастливыми вы бы становились. Но иногда вы говорите: «Пожалуйста, выйди, я очень устал». Потому что ни муж, ни жена не являются объектами счастья. Они объекты любви, но не объекты счастья. А объекты любви это нечто другое. Объектам любви не хватает счастья, и вы можете пожелать им счастья.

Так что же такое настоящий объект счастья? Настоящий объект счастья это такой объект, который чем больше вы испытываете, тем счастливее становитесь. А теперь проверьте и удостоверьтесь, что в сансаре нет ни одного объекта, который мог бы подарить вам счастье, то есть нет такого объекта, который чем больше бы вы испытывали, тем счастливее бы становились. Поэтому буддисты говорят, что в сансаре нет настоящего счастья. Только нирвана является счастьем.

Что же такое нирвана? Нирвана – это ум полностью свободный от омрачений. Нирвана это полное излечение ума. Если вы больны туберкулезом, но при этом не кашляете, вы все равно больной человек. Если вы не вылечили болезнь омрачений, но не ощущаете физической боли, вы все равно несчастливы. А ум, полностью свободный от омрачений, – это настоящее счастье. Почему? Чем больше вы пребываете с таким умом, даже если вы находитесь с ним многие кальпы, вы очень счастливы. Такое счастье не преобразуется во временное страдание. Вот это настоящее счастье. Такой объект следует достичь. Когда вы обретете такой объект, то обретете совершенное счастье.

А временное счастье является препятствием для достижения совершенного счастья. Поэтому не радуйтесь временному счастью. Радуйтесь временному страданию, потому что оно немного пробудит ваш ум. Оно будет вам помощником в излечении болезни омрачений. Например, если вы испытываете временное страдание, но при этом вы животное, оно не очень вам поможет. Но когда вы испытываете временное страдание в теле человека, это равносильно тому, что вы попали в хорошую больницу. Именно в этот момент возникнут симптомы болезни, благодаря которым вы поставите правильный диагноз и сможете излечиться от заболевания.

Драгоценная человеческая жизнь – это лучшая больница для излечения болезни омрачений. В этот момент очень хорошо испытать временное страдание, тогда как временное счастье – это обман.

До свидания!