

Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. Слушайте это учение с целью укротить свой ум, сделать его здоровым. Куда бы вы ни отправились с не укрощенным умом, кем бы вы ни стали – вы не будете счастливы. В настоящий момент ваш ум не только неукрощен, но и нездоров. Как нездоровый ум может быть счастливым? Кем бы вы ни были, даже президентом Америки или России, если ваш ум неукрощен, если он страдает от болезни омрачений, вы не сможете стать по-настоящему счастливыми.

Если ваш ум неукрощен, чтобы вы ни приобрели, вы не будете счастливы. С неукрощенным, нездоровым умом вам будет мало даже миллиона долларов. Если вы исследуете свой ум, то обнаружите, что он действует неправильно. Ваш ум хочет счастья, но проверьте, где он ищет счастья? Один человек думает, что обретет счастье, если станет профессором. Другие мечтают о семейном счастье, о том времени, когда они станут папой и мамой. Когда вы уверены, что самое важное в жизни – что-то приобрести, что вы станете счастливыми, когда разбогатеете – тогда счастьем вашей жизни становится обретение, и вы стремитесь стать миллионером. День и ночь вы концентрируетесь на приобретении денег, повторяя как мантру: «деньги, деньги, деньги».

Это происходит потому, что в вашем уме отсутствует философия. Ваш узкий ум думает, что деньги решают все проблемы. Что можно купить за деньги? За деньги можно купить много одежды. Зачем вам много одежды? Тело у вас только одно. За деньги можно покупать машины, но машина может сломаться. За деньги можно купить огромный очень дорогой бриллиант, но бриллиант сам по себе счастья вам не даст. Это просто камень. Когда вы будете чувствовать себя счастливыми? Когда люди увидят надетый на вас бриллиант и скажут: «О, какой огромный, прекрасный бриллиант!» Тогда вы подумаете: «Ах, как хорошо!» Вы сами себя обманываете, когда чувствуете счастье от этих слов. Если у вас есть три больших бриллианта, и с этими бриллиантами вы окажетесь в обществе обезьян, захотите ли вы их там надеть? Что главное для обезьян? Чтобы была еда, а бриллианты для них ценности не имеют.

Исследуйте, что вы можете приобрести за деньги. Богатством вы можете немного впечатлить других людей, но это не решит всех ваших проблем. Вы не сможете купить покой ума. Нигде в мире: в Европе, Америке или России нет магазина, в котором вы сможете купить покой ума. Для вас самое важное – это умственный покой, который возникает в силу укрощения ума, а не благодаря деньгам.

Иногда у вас в уме возникает мысль, что укрощение ума – это не самое важное. Вы думаете, что будете счастливы, если уедете в другую страну: Европу, Америку или на другой конец Земли. Вы думаете, что найдете счастье на новом месте, но если ваш ум неукрощен, куда бы вы ни отправились, вы не найдете там счастья.

Один ученик обратился к своему духовному наставнику: «Учитель, я хочу родиться в чистой земле». Духовный Наставник ответил ему: «С таким неукрощенным состоянием ума, как у тебя, даже в чистой земле ты не будешь счастлив». Когда этот ученик оказался в чистой земле и ступил на мягкую зеленую траву, он возмутился: «Эта трава слишком зеленая!»

Я провел в Новой Зеландии пять лет. Там очень красивая природа, много зелени, мягкий климат, но когда я разговаривал с одним человеком, который давно там живет, он сказал, что ему не нравится Новая Зеландия. Я спросил: «Почему?» Он ответил: «Здесь слишком зелено, слишком мягкий климат, а я люблю резкие перепады погоды. Мне неинтересно, когда погода очень мягкая. Я хочу, чтобы зимой был настоящий мороз, а летом – очень

жарко. Меня привлекают высокие, скалистые горы без зелени, это очень интересно!» Так устроен человеческий ум.

Имея неукротенный ум, что бы вы ни приобрели, вы не будете это ценить. Простые люди в прошлые времена понимали это, они говорили: «Другая часть горы для вас всегда кажется более зеленой». Поэтому буддийское учение утверждает, что самое важное – это укротить свой ум. Когда вы укротите свой ум, где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Вам не нужно будет путешествовать в разные места в поисках счастья. Вы будете счастливы там, где находитесь в данный момент. Русская пословица гласит: «Хорошо там, где нас нет» – это характерно для неукротенного ума. Если вы укротите свой ум, то хорошо будет там, где вы есть. Это правда. Имея укротенный ум, где бы вы ни находились, это место для вас будет хорошим.

В настоящий момент это место, Байкал, для вас является самым лучшим. Когда вы вернетесь домой – то место будет для вас хорошим. В каждом месте есть свои позитивные стороны. Важно на все смотреть с позитивной стороны. Куда бы вы ни попали, смотрите на хорошие качества этого места и будьте всегда счастливы.

Существует неправильная тенденция считать, что золотое, счастливое время было в прошлом, а сейчас все стало намного хуже. Это так же неправильно, как ожидать, что счастье наступит когда-то в будущем. Вы должны понять, что золотое время – это каждый текущий момент. Прошлое закончилось, ушло в историю. Будущее еще не наступило.

Каждый миг – это по-настоящему золотое время, его вы можете использовать и для своего счастья и для счастья других. Поэтому каждый текущий миг используйте правильно для себя и для других, наслаждайтесь каждым мгновением! Нет ничего плохого в том, чтобы испытывать удовольствие. Буддизм не запрещает удовольствия и не заставляет вас страдать.

Иногда атеисты думают, что религиозный человек не должен быть счастливым, он должен вести очень строгий образ жизни, ему запрещены все удовольствия. Буддийское учение гласит: «Вы можете делать то, что хотите, но не совершайте глупых действий. Неискусные действия ухудшают вашу ситуацию, поэтому не совершайте их». Бог вас не наказывает. Вы сами себя наказываете. Принимая яд, вы вредите сами себе. Причинение вреда другим, создание негативной кармы подобно употреблению яда. Не принимайте яд – не вредите другим и будьте счастливы. Вы можете быть счастливы, не причиняя никому вреда. Это возможно – таков подход цивилизованных людей. Буддийские советы очень полезны для общества. Буддийская философия гласит: «Самый высший уровень счастья вы обретаете тогда, когда делаете других людей счастливыми».

Что делает счастливым обычного человека? Если он видит кого-то слабее себя, то смотрит на него свысока, грубо с ним разговаривает, смеется над ним. Такие люди имеют очень низкий уровень развития. Они не могут быть по-настоящему счастливы.

По-настоящему счастливый человек относится уважительно ко всем людям. Какой бы человек ни пришел к нему в гости, он угостит его чаем, будет рад пообщаться с ним. Тибетцы говорят: «Когда вы делитесь своим счастьем, ваше счастье увеличивается». Если у вас есть миллион долларов, но вы находитесь в одиночестве, что вы будете с ним делать? В одиночестве даже обедать скучно. Это знают даже те, кто любит пить водку. Они собираются в компанию, угощают друг друга. С одной стороны люди, пьющие водку, вредят себе, но с другой стороны, они делятся с другими. Так даже в пьянстве вы можете

найти позитивные стороны. Я не говорю, что вам нужно пить водку. Лучше поделитесь с другими чаем или соком.

В жизни могут возникать такие ситуации, когда в семье нет ничего, кроме одного куска хлеба, нет даже молока для чая. Ваш ум должен быть готов к такой ситуации. В жизни возможно все. В такой ситуации супруги должны поддерживать друг друга, делиться половиной куска хлеба. Тогда простой кусок хлеба покажется вам очень вкусным.

Мой папа и моя мама бежали из Тибета в Индию. Как и другие беженцы, они жили очень тяжело, бедно. Иногда вся их еда состояла из куска хлеба, но даже этим куском хлеба они всегда делились. Когда у меня был кусок хлеба, я им тоже делился. Кусок хлеба может быть очень вкусным, когда вы имеете здоровый ум. Если ваш ум болен, не укрощен, то самая вкусная и разнообразная еда не доставит вам удовольствия.

Поэтому очень важно укротить свой ум. Когда вы укротите ум, кем бы вы ни были, вы будете счастливы. Даже занимая самое низкое положение, вы будете счастливы. Буддисты говорят: «Самое надежное место – самое низкое. С земли вы никуда не упадете».

Буддийская теория утверждает, что любой взлет заканчивается падением. Чем выше вы взлетаете, тем больнее вам будет, когда вы упадете. Поэтому, даже если вы занимаете высокое положение в обществе, в уме всегда занимайте низшее положение. Среди тибетцев есть те, кто занимает очень высокое положение в духовной области, но при этом они думают, что ниже их нет никого. Только земля.

Его Святейшество Далай-лама, духовный лидер Тибета, которого уважают миллионы людей во всем мире, мысленно всегда занимает самое низшее положение. Кто бы ни пришел к нему на аудиенцию, он складывает руки и проявляет уважение к этим людям. Он всегда провожает людей, когда они от него выходят. Я иногда думаю: «Его Святейшество имеет уже преклонный возраст, зачем он провожает людей?» Когда я вижу, что его так часто беспокоят личными аудиенциями, я думаю: «Зачем нужны эти аудиенции?» Его Святейшество дает учение, его все при этом видят и слышат. Зачем специально приходить на аудиенцию – чтобы сесть рядом, сфотографироваться? Достаточно того, что вы слушаете учение. Поэтому вы, мои русские ученики, не создавайте неудобств Его Святейшеству, не фотографируйтесь с ним. В этот момент вы считаете его звездой, а не духовным наставником. Вы это делаете для того, чтобы продемонстрировать другим людям: «Я сфотографировался с такой звездой!» Его Святейшество – это не кинозвезда, это духовный наставник. Очень важно внимательно слушать учение, которое дает духовный наставник.

Это мой небольшой совет перед общим учением. Итак, очень важно породить убеждение в необходимости укрощения ума.

Вчера мы с вами говорили об общем анализе кармы. Я очень рад, что сегодня здесь собрались люди со всех концов России: присутствуют представители Калмыкии, Бурятии, Тувы, Аги, собрались ученики из таких городов, как Москва, Санкт-Петербург, Новосибирск, Омск, Уфа, Красноярск, Томск, Иркутск, Ярославль, Магадан, Чита и других. Есть и представители других стран: Украины, Казахстана, Монголии, Великобритании.

Поскольку все вы получаете такое драгоценное учение, на вас лежит ответственность сделать что-то хорошее для своих родных городов. Постарайтесь помочь людям открыть, укротить свой ум. Буддизм утверждает, что самое важное в жизни – это здоровый ум. Нездоровый ум – это причина всех ваших страданий.

Сейчас, в двадцать первом веке, благодаря развитию науки люди стали более внимательно относиться к здоровью своего тела. Они знают, какие профилактические меры предпринимать, чтобы содержать свое тело здоровым. Они знают, что их физическое здоровье – в их руках. Такое осознанное отношение к своему телу очень полезно. Люди знают, что здоровое тело гораздо важнее богатства, поэтому они говорят: «Если вы потеряете богатство – вы что-то потеряете, но если вы потеряете здоровье – вы потеряете всё». Здесь они говорят о физическом здоровье. Я же как буддист скажу: «Если вы потеряете богатство, вы ничего не потеряете, если вы потеряете здоровье вашего тела, вы потеряете что-то, но если вы потеряете здоровье ума, вы потеряете всё». Нездоровый ум станет причиной болезней вашего тела. Поэтому тибетская медицина утверждает, что любые расстройства здоровья тела сводятся к нездоровому уму, к трем коренным омрачениям ума.

Эти три омрачения являются причинами не только проблем вашего ума – переживаний несчастья, но также приводят к проблемам вашего тела. В современном мире распространяются эпидемии, возникают новые заболевания, и все это из-за трех омрачений ума. Причина, по которой у людей нет сильного иммунитета, состоит в том, что у них нет сильной любви и сострадания. Те, у кого есть сильная любовь и сострадание, обладают сильным иммунитетом. Вы должны понимать, что не существует лекарства для улучшения иммунной системы. Самое лучшее – это развивать сильную любовь и сострадание.

Известны случаи, когда в прошлые времена в Тибете люди приходили на помощь тем, кто болел опасными инфекционными заболеваниями. Эти святые добрые люди благодаря любви и состраданию никогда не заражались от больных. В наше время Мать Тереза самоотверженно помогала больным людям в Индии. Она находилась рядом с теми, кто страдал от тяжелых заразных болезней. Она оказывала помощь больным в тех случаях, когда врачи боялись заразиться, но сама она никогда не заражалась от больных. Почему это так? Потому что, если у человека есть сильная любовь и сострадание, то его тело имеет сильную иммунную систему. Эта иммунная система защищает организм от заболеваний. Наука также утверждает: у кого сильный иммунитет, тот не подвержен заболеваниям. У кого слабая иммунная система – тот легко заболевает.

Из этих примеров видно, что любовь и сострадание являются основными причинами улучшения иммунной системы. Сила любви и сострадания невероятна. Открытия современных ученых подтверждают буддийскую теорию. Недавно было проведено множество экспериментов, связанных с влиянием на кристаллическую структуру воды эмоций людей. Если человек испытывал чувство сильной любви и произносил слова «я люблю тебя», под влиянием этих слов и эмоций кристаллы воды приобретали очень красивую гармоничную структуру. Гневные, злые слова и эмоции имели на кристаллы воды деструктивное воздействие – структура воды становилась уродливой и хаотичной.

Наше общество состоит из множества людей. Если большинство людей будут испытывать отрицательные эмоции: злость, гнев, то влияние этих эмоций на атмосферу Земли может привести к тому, что вода станет подобна яду. Вода – это сильно изменяющийся фактор. Поэтому в буддизме, христианстве и других религиях в ритуалах очищения используют воду. Воду во время ритуала трансформируют в нектар. Люди пьют «святую воду», и это помогает им улучшить здоровье.

Сатанисты, черные маги также используют воду в своих ритуалах, но эти ритуалы, связанные с влиянием на воду злонамеренных мыслей и слов, очень опасны. Вода после

таких ритуалов становится вредоносной – если она попадет в пищу других людей, то может повредить их здоровью.

Под влиянием молитв, хороших, добрых мыслей вода становится подобной исцеляющему нектару. Так было всегда, а сейчас наука пытается понять, почему это происходит, и приходит к выводу, что под влиянием молитвы меняется структура воды, и это в свою очередь оказывает положительное влияние на окружающий мир.

От состояния ума зависит очень многое в окружающем мире. Буддизм утверждает, что в давние времена мир был очень красивым, не было никаких заболеваний, эпидемий, потому что люди, которые жили в этом мире, обладали позитивным умом, помогали друг другу, были очень добры. Земля была очень красивой, плодородной, все на ней произрастало само собой. С течением времени ум людей постепенно деградировал, становился все более агрессивным, и тогда появились болезни, катастрофы, природные катаклизмы.

Человеческая доброта очень важна. Добрый человек оказывает положительное влияние на других, и в обществе становится все больше добрых людей. Когда вернетесь обратно в свои города, старайтесь следовать такому моему совету: чтобы улучшить свой иммунитет, каждый день принимайте лекарство любви и сострадания. Что такое любовь? Сначала подумайте о том, как людям не хватает счастья. Затем породите желание, чтобы все люди были счастливы. Чем глубже вы думаете о том, как другим не хватает счастья, тем проще и естественнее у вас возникает желание: «Пусть они будут счастливы!» Это называется любовью. Любовь – это желание всем счастья, потому что счастья хотят все.

Когда вы развиваете сострадание, что вам необходимо думать? В повседневной жизни не думайте только о себе, о своем «я». Иногда думайте о других. Постарайтесь посмотреть на ситуацию с другой стороны. Подумайте о членах вашей семьи, о том, как им не хватает счастья, как у них много проблем. Когда муж думает о том, чтобы помочь жене уменьшить количество ее проблем, а жена думает в том же ключе о своем муже, в такой семье очень легко найти компромисс. Если муж думает, что в семье все делает он, жена ему ни в чем не помогает, а жене кажется, что ситуация обратная – все делает она, в такой семье очень трудно достичь компромисса.

Развивайте сострадание не только к членам своей семьи, думайте о том, как много страданий у всех людей. Это здравомыслие. Люди, имеющие хорошее образование, способны посмотреть на ситуацию с разных сторон. Люди необразованные, нецивилизованные заботятся только о своей выгоде. Они поступают как животные. Собаки думают только о себе, им очень трудно посмотреть на ситуацию с другой стороны, но если собака умная, то она заботится о своем хозяине, понимая, что количество и качество ее еды зависит от того, насколько удачно складывается жизнь хозяина. Даже некоторые собаки так думают, а мы – люди, и должны понимать, что наше благополучие зависит от всех людей вокруг, что большинство людей важнее, чем собственное «я»: «Я – только один человек, а вас большинство, поэтому вы важнее, чем я». Подумайте так обо всех живых существах. В системе демократии один человек – это не главное, главное – это большинство. Буддизм учит демократии.

Вы должны сказать себе: «В прошлом я зависел от доброты других людей. Благодаря доброте других я выживал. Все люди были очень добры ко мне, очень полезны для меня». Например, сегодня, когда я даю вам учение, кто кому больше помогает? Может быть, вы помогаете мне в большей степени. Может быть, вы собрались здесь специально для того, чтобы я готовился к этому учению, читал тексты. Может быть, вы как бодхисаттвы именно с этой целью просите меня передать вам учение. Как знать? Поэтому, когда я как духовный

наставник даю вам учение, я не думаю, что оказываю вам большую услугу. Поскольку вы хотите послушать учение, то у меня есть шанс передать вам его, и этим я накапливаю высокие заслуги благодаря вашей доброте.

Один мой друг, ринпоче, рассказал такую историю. В то время он был очень молод, ему было всего восемнадцать лет. Однажды один монах попросил его: «Пожалуйста, дайте мне учение». Он согласился, но поскольку считал, что знаний у него немного, очень старательно готовился к занятиям, прочел много книг. Ринпоче давал учение этому монаху три дня, после чего тот перестал приходить к нему, а ринпоче перестал готовиться к проведению учения. Ринпоче говорил мне: «Когда этот монах просил меня давать ему учение, я готовился, много читал, и это мне было очень полезно». Некоторое время спустя Ринпоче встретил этого монаха и сказал ему: «Пожалуйста, приходи ко мне. Может быть, тебе наши занятия не очень полезны, но они очень полезны для меня».

Этот рассказ друга открыл мне много нового. Я подумал: «Мои ученики из России очень добры ко мне. Они проявляют ко мне больше доброты, чем я к ним». Вы поступайте так же. Когда вы делаете что-то хорошее для других, никогда не думайте: «Я делаю что-то хорошее». Это испортит ваше действие, подобно тому, как ваша правая рука что-то создает, а левая затем разрушает. Когда вы делаете что-то хорошее для других, не цепляйтесь за это, не привязывайтесь, относитесь к этому как к уплате долга, потому что эти люди к вам более добры, чем вы к ним. Думайте так: «Много раз в прошлых жизнях они проявляли ко мне доброту. Я сейчас только чуть-чуть отблагодарил их за это». Тогда, если кто-то будет вас ругать, вы не будете думать: «Я столько для него сделал, а он меня ругает!» Если вы думаете так, то вам станет больно из-за привязанности к своим добрым поступкам.

Поэтому помогайте другим от всего сердца. Не думайте: «Как много я делаю хорошего!» Всегда надо думать: «Я мало помогаю людям. В прошлых жизнях они мне помогали больше!» Такая психология сделает ваш ум более крепким. Если человек, которому вы помогали, не позвонит вам, вы не будете расстраиваться. Имея привязанность, вы начнете думать: «После того, как я помог ему, он мне даже не звонит. Какой бессовестный человек!» Это мирской взгляд – бодхисаттвы так не думают, поэтому ум их стабилен, как гора. Если кто-то не звонит – ничего страшного. Если его ругают – бодхисаттва спокоен, у него не возникает ответной реакции, потому что у бодхисаттвы ум имеет очень стабильный фундамент. Такие мысли нужно развивать. Сейчас ваш ум нестабилен: в нем возникает немного любви, а затем она быстро меняется на гнев. У вас нет здорового образа мыслей. В нездоровом уме возникают мысли: «Я так много для них делаю, а они для меня ничего не делают». Это похоже на перевернутую пирамиду. «Я» – это один камень внизу. От него вверх добавляются два, потом четыре камня. Если так строить пирамиду, она легко рухнет. Исходя из одного «я» невозможно что-то построить.

Почему египетские пирамиды простояли много веков? Потому что у них огромное основание и маленькая вершина. Люди едут в Египет для того, чтобы сфотографировать пирамиды, и не задумываются, почему они имеют такую форму. Форма пирамиды учит нас: основа – это «вы», это то, что вы делаете для общего блага. Когда есть большой фундамент, пирамида будет стоять очень прочно.

Почему возник мировой экономический кризис? Из-за перевернутой пирамиды бизнеса. «Моя выгода, выгода только моей компании» – это камень в основании пирамиды. Из этого следуют хитрые экономические комбинации – это два-три камня. Далее – приходится использовать закон для оправдания своих действий, покупать репутацию. Сколько можно продержаться на одной репутации? В конечном итоге такая пирамида рухнет. Закон

меняется ради выгоды нескольких компаний. Стоит сломаться одному звену – тут же сломается вся пирамида. Поэтому в любой ситуации нужно исходить не только из своего блага или блага своей страны – в любой ситуации нужно строить пирамиду ради блага большинства. Если система большой пирамиды мирового масштаба – выгода большинства, то и маленькие пирамиды будут такими же. Тогда всем делам будет сопутствовать удача.

Это мой антикризисный план: когда строите пирамиду, стройте ее правильной, а не перевернутой. В прошлом вы строили множество таких перевернутых пирамид в своей семье, в обществе, на уровне страны, на международном уровне и так далее. Везде существуют такие перевернутые пирамиды. Итак, пришло время построить правильную пирамиду. Вначале это будет немного сложно, но в конце это окажется очень полезно. В наши дни существует хорошая техника для постройки огромной пирамиды, но глобальная точка зрения на то, как надо строить, не вполне хороша. Нужно использовать эту технику правильно.

Здесь сейчас находятся люди, которые работают в правительстве, в бизнесе. Вы строите правильные пирамиды, и это будет очень полезно для общества. Вы должны понимать, что каждый строит какие-то пирамиды. Кто-то строит небольшую пирамиду в своей семье. Проверьте, какую пирамиду вы строили в прошлом. Очень ясно, что это была перевернутая пирамида. Рано или поздно она рухнет, поэтому муж находится в одном городе, жена – в другом, а дети не знают, куда поехать. Везде где есть дым, есть огонь. Точно так же в любой семье, где произошел развод, была построена перевернутая пирамида. Дисгармония в семье – это также признак неправильной пирамиды. Итак, сначала постройте одну небольшую правильную пирамиду, затем немного больше, затем объединитесь с другими и все вместе постройте большую правильную пирамиду для общего блага.

Когда вы что-то делаете в семье, делайте это для блага большинства, а не для себя как для самого важного, не говорите: «Я – муж, поэтому я все решаю!» – это неправильно. Буддизм утверждает, что в семье мужчина и женщина имеют одинаковые права. В Тибете мужчина имеет право иметь двух жен, и женщина тоже имеет право иметь двух мужей. Только в Тибете у женщины есть право иметь двух мужей. Мои два дяди имеют одну жену. Это правильно – все должны иметь равные права. Итак, кто сильнее в семье, определяется фактами. Он или она – это неважно. У кого есть фактическая основа – тот сильнее. Иногда муж больше опирается на правду, поэтому он сильнее, иногда больше правды у жены, поэтому она сильнее.

Сегодня я хочу поговорить о вещах, полезных для вашей жизни. Во-первых, вы должны позаботиться о том, чтобы в вашей семейной жизни была гармония. После этого очень важно прилагать усилия для достижения гармонии в обществе, и только потом можно говорить о будущих жизнях. Даже в вашей небольшой семье вы не можете жить в гармонии и при этом говорить: «Пусть все живые существа будут счастливы. Я посвящаю тело, речь и ум всем живым существам». Для вас это слишком далеко. Нужно быть практичными. Для вас очень важно знать, как правильно жить в семье, как мужу и жене нужно относиться друг к другу. Затем следует подумать о правильном развитии общества. Для этого очень важно образование, но такого образования в университете вы не получите.

Какое образование вы получаете в университете? Вы проводите множество различных анализов, вам задают сложные вопросы. Если вы отвечаете, то вас считают очень умным человеком. В итоге получается умный человек, который о жизни ничего не знает! Для жизни вовсе не обязательно изучать свет далеких звезд и планет. Изучать Марс, Юпитер – это хорошо, но это не обязательно. Если вы не владеете информацией о Марсе или

Юпитере, строении электрона и протона – в этом нет беды. Вы же не будете говорить: «О, я сегодня ничего не знаю о протоне, какой кошмар!» Для вас самое важное – это ваша жизнь, ваш ум. Ваш ум все время находится с вами. Как правильно использовать свой ум, как правильно порождать правильные мысли – вот это самое важное начальное образование.

Важнейшие вопросы: как возникают нездоровые состояния ума, как они разрушают гармонию в семье, в обществе, на международном уровне; как сделать свой ум здоровым, что принесет гармонию в вашу семью, в общество, на международный уровень. Все это взаимосвязано. Не существует общества без отдельных индивидуумов. Если каждый отдельный человек станет более здоров, вы скажете, что общество стало более здоровым. Когда общество станет здоровее, на международном уровне отношения станут так же более мирными. Поэтому, как я вам говорил, в семье очень важно, чтобы пирамида была выстроена правильно и чтобы муж, жена, дети уважали друг друга.

В семье должны существовать определенные правила: молодые должны уважать старших – это очень важно. В отношениях мужа и жены важно, чтобы муж ценил качества жены, а не подсчитывал ошибки, которые она совершает. Вы придерживаетесь неправильной психологии: вы очень быстро забываете то хорошее, что для вас делают. Жена так же поступает: забывает то хорошее, что сделал муж, а ошибки принимает очень серьезно и очень четко их помнит. На ошибки других у вас очень хорошая память. Если я спрошу у жены: «Сколько хороших качеств у вашего мужа?» Она не ответит сразу, а надолго задумается: «Какие же у него хорошие качества?» Если же я спрошу об ошибках, которые он совершил, то она сразу же выдаст большой список. При этом у нее будет очень хорошая концентрация, как во время медитации. Муж уже все забыл, а она помнит об этом очень хорошо. Муж поступает так же.

Жена не помнит собственных ошибок, но она помнит все хорошее, что она сделала: «Я так много делаю, а мой муж ничего не замечает». Когда они спорят, муж говорит: «Я для тебя так много сделал!» Жена отвечает: «Когда это? Я не помню». Жена говорит: «Ты тогда-то поступил плохо по отношению ко мне!», а муж отвечает: «Когда я так делал? Я не помню». У них обоих неправильная память друг о друге, нет общего языка. В этом они одинаково ошибаются.

Правильный фундамент для здоровой семьи появляется тогда, когда муж помнит все хорошее, что делает его жена. Записывайте это в тетрадь, это лекарство: «Когда я болел, она принесла мне горячий чай. Спасибо большое», «Каждое утро она готовит мне еду. Спасибо большое».

Если я спрошу у мужа: «Что хорошего сделала вам ваша жена?» – он ответит: «Что она мне хорошего сделала? Не знаю». Он постоянно кушает еду, которую готовит его жена, но об этом не помнит. Это тоже неправильно. Сразу отвечайте: «Моя жена готовит мне еду. Спасибо ей за это». Никогда не думайте, что она должна это делать для вас. Есть такой стереотип мышления – жена должна готовить еду, поэтому ее не обязательно благодарить за это. Когда муж приносит жене подарок, она считает, что он должен покупать ей подарки и забывает сказать ему спасибо. Это нездоровый ум. В семье очень важно понимать, что муж и жена ничего друг другу не должны, если они что-то делают друг для друга, они должны друг друга благодарить. Это хороший фундамент. Вы должны всегда помнить: «Мне никто ничего не должен».

Ум обычных людей, живущих в Америке, Европе, России, работает одинаково. Такие люди думают, что им все должны, а они не должны никому, и поэтому они ведут себя нагло. Причина наглости – неправильный образ мыслей. Мама всю жизнь вам помогает, а вы не



благодарите ее, потому что думаете: «Мама должна мне помогать». Когда вы чуть-чуть заболаете, а мама вам не звонит, вы думаете: «Почему мама мне не звонит, почему мне не помогает?» – и начинаете злиться на нее. Это – наглость! Когда в ваш ум приходят злые мысли, и вы думаете: «Почему люди мне не помогают, почему они мне не звонят, почему моя сестра мне не помогает?» и злитесь – это наглость! Скажите себе: «Мне никто ничего не должен. Если люди помогают мне, спасибо им большое!» Такой человек будет всегда счастлив. Это очень важно. Это универсальный факт, научно доказанный. Если вы будете жить с такими мыслями – сразу наступит гармония.

Что такое научное доказательство? Если подобный образ мыслей всех людей одинаково приводит к положительному результату, то этот факт является научно доказанным. Самое главное – научно доказать, что результат получается одинаковым у всех людей. Где бы ни жил человек, даже среди племен центральной Африки, если он имеет такой положительный образ мыслей, то он на 100% несет в окружающий мир гармонию.

Научный эксперимент ставится много раз. Если какой-то результат получается один раз, то это может быть случайностью. Второй раз подобный результат может быть вызван влиянием каких-то факторов. Если один и тот же результат получается в любом месте и при любых обстоятельствах, тогда этот результат является научно доказанным.

Вы сами можете провести подобный эксперимент и доказать себе эти положения. Не существует какой-то внешней науки. Вы сами являетесь учеными. Каждый человек – ученый. Вы все вместе изучаете народную мудрость, которая научно доказана. Я хочу, чтобы вы изучали буддизм как науку, потому что научное доказательство исключает такие термины, как «моя религия», «твоя религия». Самое главное – это факты. Если вы говорите: «Мой папа так сказал, поэтому так должно быть» – это догма. В этом нет фактического доказательства. Будда всегда говорил, что главное – это факты. Буддизм и наука в этом единокорны. Далай-лама также говорит: если ученые докажут, что в буддийской теории что-то неверно, то мы выкинем эту теорию из буддийского учения. Можно выбросить какую-то теорию, если она противоречит фактам.

Итак, в семье очень важно помнить о доброте друг друга, а так же очень важно прощать ошибки друг друга. Здесь на ритрите собралось много молодых людей. Вам очень полезно это учение. Я знаю, что старые люди пятидесяти – шестидесяти лет думают сейчас: «Если бы я услышал эти слова Геше-ла, когда мне было 20 лет, скольких ошибок я избежал бы в жизни!» Они сожалеют об этом. Поэтому вы, молодые, должны думать: «Как хорошо, что мне сейчас двадцать лет, и я только начинаю жить. Как вовремя я получаю такие полезные советы!» Я правильно говорю? Дедушки и бабушки, вы так думаете: «Если бы двадцать или тридцать лет назад я встретил геше Тинлея и услышал эти советы, то сколько жизненных проблем я бы решил!»

Проблемы можно решить, если поступать правильно. Семью разрушить легко. Один раз муж и жена поругались – и сразу семья может разрушиться. Если у супругов нездоровый ум, то причиной развода может стать даже разбитый одним из супругов стакан. Жена говорит: «Ты виноват – разбил стакан». Муж говорит: «Нет, это ты не усмотрела, ты виновата». Такая мелкая ссора может разрушить семью, и дети останутся без папы или мамы. Потом будет жаль, но уже поздно что-либо исправить.

Если в тлеющий огонь добавить бензина, может сгореть весь дом. Тибетцы говорят: «Если обычный дом сгорит – ничего, можно построить новый, но когда расходятся муж и жена – это горит дом их жизни». Этот дом построить очень трудно, потому что дети остаются без семьи. Для нашего мира это очень большая проблема. Разводы – довольно частое явление в

наши дни, поэтому я решил одну сессию своего учения посвятить тому, как правильно жить в семье. Старшее поколение может передавать все эти знания молодому поколению: «Мое время уже прошло, уже слишком поздно, я совершал ошибки, но вы, молодое поколение, таких ошибок не совершайте». Дайте молодым такой совет – этот совет будет очень полезно.

Итак, речь идет о неправильной психологии, которая приводит к дисгармонии в семье. Вторая распространенная ошибка в нашей психологии заключается в том, что взгляд супругов друг на друга до и после свадьбы может кардинально отличаться: муж после свадьбы начинает замечать все больше и больше недостатков в жене. Когда они встретились в первый раз, он видел так много плюсов: «Какая отличная девушка, она лучше всех в мире!» С женой происходит то же самое. Почему это случается? Потому что у вас предвзятый образ мышления. Вначале, когда вы знакомы одну неделю, вы видите друг в друге только достоинства. Затем, живя вместе, вы начинаете видеть все в негативном свете. Вы перестаете замечать хорошие качества и начинаете обращать внимание только на плохие. Некоторые мужчины начинают думать: «Наверное, моя жена самая плохая». Когда они встречают другую девушку, то думают: «О, какая хорошая девушка! Наверное, она будет мне лучшей женой». Поэтому в России некоторые мужчины женятся один, два, три, четыре и даже пять раз и все еще смотрят на других девушек и думают: «Наверное, она бы лучше мне подошла». Это неправильная психология. В начале общения обращайтесь внимание на минусы друг друга.

В буддизме очень большое значение придается поискам духовного наставника. Вы неправильно поступаете, если в начале знакомства с учителем смотрите только на его позитивные качества, восхищаетесь им и не замечаете его ошибок, а когда вы узнаете своего учителя ближе, то начинаете считать его минусы. После этого вы задумываетесь: «Зачем я согласился считать его моим учителем? Я хочу нового учителя». Всегда хочется чего-то нового: новую жену, нового учителя – но таким образом вы ничего не найдете. Это неправильный подход. Как Кхедруб Ринпоче полагался на ламу Цонкапу, точно так же вы должны опираться на своего духовного наставника.

Кхедруб Ринпоче пришел к ламе Цонкапе не потому, что лама Цонкапа был очень известным буддийским учителем и он захотел стать его учеником. Напротив, он хотел вступить с ламой Цонкапой в диспут.

Лама Цонкапа давал учение. Кхедруб Ринпоче подошел и сел на трон ламы Цонкапы справа от него, а Гьялсаб Ринпоче сел слева. Предыдущей ночью во сне к ламе Цонкапе явилась Тара, она сказала: «Завтра к тебе придут два твоих сердечных ученика. Они придут для того, чтобы вступить с тобой в диспут. Не вступай с ними в диспут, а дай им учение об укрощении ума, и тогда они всё поймут». Лама Цонкапа спокойно отнесся к тому, что Кхедруб Ринпоче и Гьялсаб Ринпоче сели на его трон. Он принял это за хороший знак: «В будущем эти два ученика станут держателями моего трона».

Такой же анализ вам нужно применять и к своей жене. Я расскажу, как вам поступать – это простой, но очень полезный, глубинный метод.

В семье также все взаимосвязано. Когда что-то происходит, вы должны сделать так, чтобы это создавало хорошие знаки. Когда кто-то разбил стакан – не ругайте друг друга, а скажите: «О, как хорошо, это все плохое от нас ушло!» Супруги никогда не должны в злости говорить друг другу: «Ты уходи!» или «Я уйду!» Это очень плохой знак: он может стать причиной расставания, болезни, смерти. Это все взаимозависимые ситуации. Словами «ты уходи», «я уйду» или «я совсем уйду» вы создаете подобную причину. Поэтому

никогда не говорите таких слов. Скажите друг другу: «Пожалуйста, не говори так, не делай таких ошибок».

Как можно говорить «уходи» члену своей семьи? Стол стоит на четырех ножках. Может ли одна из них уйти? Если одна ножка уйдет, стол сломается. Ее можно чуть-чуть ругать, можно сказать: «Больше так не делай», но не говорите ей: «Уходи!» Муж и жена часто говорят друг другу: «Уходи отсюда». Это подобно тому, что четыре ножки стола говорят друг другу: «Уходи!» Все они зависят друг от друга.

У нас в Тибете говорят: «Если приготовили невкусную еду, вам придется это съесть». Хорошая или плохая у вас жена – это ваш выбор. Никто вас не заставлял жениться. Если ваша жена хорошая, добрая – вам повезло. Если она злая, из этого тоже можно извлечь пользу. Когда жена вас ругает, вам полезно думать: «О, у меня есть хороший тренер!» Если жена добрая, с ней вы можете быть спокойны. Если жена ругает вас – это полезно, потому что от этого ваш ум станет сильнее. Она подобна бесплатной сауне. И так, оба варианта хороши. Что в этом трудного? Никогда не думайте: «Если я уйду от этой жены, я буду счастлив». Это не так. Всегда думайте: «Моя семья подобна столу. Если сломать ножку этого стола – разрушится семья, пострадают дети». Никогда так не делайте.

Теперь вернемся к теме. И так, лама Цонкапа давал учение, а Кхедруб Ринпоче, будучи очень хорошим логиком, подсчитывал противоречия, которые он замечал во время слушания. Человек, имеющий высокий уровень логического мышления, способен ясно увидеть противоречия, что бы вы ни говорили. Лама Цонкапа давал учение на очень высоком уровне, но Кхедруб Ринпоче замечал в этом учении противоречия.

Похожая ситуация возникает в шахматной игре, когда гроссмейстер делает ход, а мастер международного уровня думает, что этот ход неправильный. Это происходит потому, что его уровень не достаточно высок, чтобы понять ход мыслей гроссмейстера.

Лама Цонкапа давал учение, а Кхедруб Ринпоче считал замеченные им противоречия. Так он насчитал пятьдесят противоречий, половину круга четок. Лама Цонкапа знал, что Кхедруб Ринпоче подсчитывает противоречия, а Кхедруб Ринпоче думал: «После учения я буду дискутировать с ламой Цонкапой по поводу этих пятидесяти противоречий». После этого лама Цонкапа стал давать учение с другой стороны и доказал непротиворечивость того, что Кхедруб-дже счел противоречием. Кхедруб Ринпоче внимательно слушал и мысленно соглашался: «Да, вот это не противоречие, и это не противоречие». Так он отсчитывал положения, которые оказались непротиворечивыми, и у него не осталось ни одного противоречия.

После этого он спрыгнул с трона и сделал простирания перед ламой Цонкапой. Он сказал: «Я слышал, что вы – Манджушри в человеческом теле, но я в это не верил. Сегодня, когда вы дали такое учение, я вижу, что вы действительно Манджушри. Невозможно, чтобы обычный человек давал такое учение. С этого момента, пожалуйста, будьте моим духовным наставником жизнь за жизнью». После этого Кхедруб Ринпоче никогда не расставался с ламой Цонкапой. Он всегда обращал внимание только на достоинства своего Учителя, никогда даже не думал о его недостатках. До того как он принял ламу Цонкапу в качестве своего Духовного Наставника, он размышлял о нем с негативной стороны, но после установления между ними отношений ученик-Учитель он смотрел на Гуру только с позитивной стороны. После того как вы согласились принять кого-то как Духовного Учителя, нет смысла думать о его негативных качествах.

Это подобно покупке телевизора. Прежде чем купить телевизор, нужно критически относиться к разным моделям – ведь у вас есть выбор. Когда вы уже купили телевизор – думайте о нем только позитивно и будьте счастливы. Нет пользы в мыслях: «О, это не такой телевизор, как я хочу, нужно купить другой». Вы уже приняли решение, когда покупали.

Это справедливо как по отношению к покупке телевизора, так и в отношении выбора своего супруга. Вы должны анализировать и критически рассматривать его до свадьбы – достойный он человек, сможете ли вы быть всю жизнь вместе? Когда же вы решили вступить в брак, не думайте плохо друг о друге, замечайте только хорошие качества. Не думайте: «Это моя ошибка». Даже если вам плохо вместе – ничего страшного. Это ваш выбор: вы сами решили создать семью, растить детей. Как можно всё разрушать? У вас, одного человека, нет права делать многих людей несчастными.

В установлении супружеских отношений и отношений ученик-Учитель есть нечто общее. Сначала надо быть очень осторожными, чтобы не ошибиться. Вы же подчас хотите сыграть свадьбу уже через два-три дня после знакомства. Чем быстрее у вас это происходит, тем быстрее развалится ваш брак. Оцените ситуацию со всех сторон, подобно тому, как покупают лошадь. Когда хотят купить лошадь, то выбирают ее очень осторожно. Лошадь не покупают только за красоту – проверяют родословную, осматривают зубы, ноги и только после этого покупают. Так же нужно выбирать человека: узнайте, какие в его семье традиции, поскольку, если семейные традиции совсем разные, в семье будут возникать трудности. Нужно рассмотреть множество факторов, чтобы в будущем не было проблем. Когда же вы приняли решение, ваше намерение жить вместе должно оставаться стабильным. Я надеюсь, что этот мой совет принесет вам пользу.

Отношения в семье очень важны. Жениться просто, но прожить вместе всю жизнь – это непросто. Муж не должен надеяться, что жена всю жизнь будет ему прислуживать, а жена не должна думать, что муж обязан обеспечивать ее и дарить подарки. Это неправильный фундамент, основание неправильной пирамиды. В результате такого подхода к браку супруги не получают того, что они хотят, потому что каждый думает о том, что другой должен для него сделать. В конце концов эта неправильная пирамида разрушается. Итак, не питайте слишком больших ожиданий в отношении друг друга. Думайте: «Мы поженились, потому что в трудные времена хотим поддерживать друг друга». Человеку сложно прожить одному, ему нужен спутник, который поддержит его в трудный момент. Думайте так: «У нас будут дети, и мы хотим, чтобы они приносили пользу обществу». На основании таких мыслей вырастает правильная пирамида. Думайте о благе многих людей, не только о своем. «Мне будет выгодно, мне будет удобно» – это неправильные мысли. Если вы женитесь с правильной мотивацией, это не будет противоречить буддийскому учению.

Я читал в текстах истории о том, как бодхисаттвы в давние времена имели много жен и тысячи детей. Бодхисаттва думал, что благодаря тому, что у него много жен и много детей, он создаст очень здоровое общество. Именно с такой мотивацией он заводил много жен и детей. В каждой конкретной ситуации все зависит от мотивации. В той ситуации, когда людей в мире было мало, очень полезно иметь много жен и детей. Сейчас на Земле миллиарды людей, и большая семья уже не так важна. Итак, все зависит от ситуации. Не поступайте в точности так, как поступали люди в прошлом.

Я вам расскажу одну шутку про двух друзей. Один из них умел очень красиво говорить, а другой не был красноречив. В одной семье однажды умер отец. Эти два друга отправились на похороны. Красноречивый встал и произнес речь: «Твой отец был особенным человеком. Он был не только твоим отцом, он был и моим отцом, и его отцом – он был

отцом для нас всех». Все сказали: «О, очень красивые слова!» Его друг подумал: «Я тоже хочу произнести такую речь». Он долго ждал, когда кто-то умрет. Однажды умерла жена его соседа. Он побежал к ним в дом, а посреди церемонии он встал и сказал: «Твоя жена была особенной. Она была очень хорошей, очень доброй. Она была не только твоей женой. Она была и моей женой, его женой, женой для нас всех». В результате его побили.

Иногда вы поступаете так же. Вы видите, как Духовный Наставник поступает в какой-то ситуации, и вы поступаете точно так же в другой ситуации. Не повторяйте то, что делают другие, вам необходимо действовать в соответствии со своей ситуацией.

Два друга ехали в поезде и увидели, как мать кормила ребенка бананом. Ребенок отказывался: «Нет, я не хочу». Красноречивый друг сказал ребенку: «Если ты не съешь банан, я его съем». Ребенок сразу же съел банан. Все окружающие похвалили: «Какие искусные слова!» Его друг подумал: «О, я тоже произнесу такие же слова». Он ждал подходящей ситуации. Через некоторое время мать захотела накормить своего ребенка грудью. Ребенок капризничал: «Нет, нет, я не хочу». Тогда он сказал: «Если ты не будешь пить молоко, я буду его пить!» Муж этой женщины побил его. Этот человек обиделся: «Почему, когда мой друг произносит эти слова, все хвалят его, а когда их произношу я, все меня бьют?»