

Я очень рад всех вас видеть, жители Уфы. Мы с вами не виделись долгое время, сегодня я здесь вижу много знакомых лиц и я очень рад всех вас видеть. Хотя в России кризис еще не закончился, но вы улыбаетесь, и это хорошо. Настоящий кризис – это состояние ума, а не отсутствие богатства. Имея здоровый образ мышления, вы будете счастливы даже с одним куском хлеба, у вас не будет кризиса. А если ваш ум болен, если у вас масса нездоровых мыслей, то даже если у вас много денег, для вас это будет все равно настоящим кризисом.

Настоящий кризис – это состояние ума, это нездоровое мышление, – вот что такое настоящий кризис. В буддизме говорится, что наши кризисы очень сильно зависят от наших собственных видов мышления. Развейте здоровый образ мышления, и тогда вы справитесь со своим личным кризисом. Именно для этого вы пришли сюда сегодня получать учение. Основной вашей мотивацией должна быть мотивация – сделать свой ум здоровым, укротить его, – это очень важно. Все время себе напоминайте о том, что самый лучший метод обрести счастье и устранить страдания – это сделать свой ум здоровым, лучше метода нет. Если вы сделаете свой ум здоровым, то ваше счастье придет к вам, и окружающие вас люди также станут счастливыми.

Я давно изучаю философию, занимаюсь практикой, медитирую, но у меня нет высокой реализации, – я не могу летать, не могу читать ваши мысли, не владею ясновидением, – мне это не интересно, – зачем нужно знать ваши мысли? Наверное, у всех мысли одинаковые: этого нету, того нету, это хочу, то хочу. Результатом изучения буддийской философии является освобождение ума. Я долгое время изучал философию и медитировал. В результате этих занятий мой ум стал здоровым. В любое трудное время ум остается спокойным. Паники и истерики нет, в любое трудное время я знаю: этому трудному времени есть причины. Без причин нет результата. Что это за причина? Смотрю, можно ли убрать ее или нет. Если можно убрать – я спокоен, если невозможно, значит это карма, нужно принять ситуацию и не паниковать. Даже в трудное время ум остается спокойным. А когда ум спокоен, человек счастлив. Люди вокруг меня, даже животные тоже счастливы. Потому что ум стал здоровым. Это универсальное состояние. Здоровый ум – это как здоровое тело. Не существует такого понятия, как «буддийское здоровое тело» или «христианское здоровое тело». Здоровое тело – это отсутствие болезни в организме. То же самое и со здоровьем ума. Главная цель религии – здоровый ум. Религии помогают людям оздоровить ум, это цель религии. В больнице возвращают здоровье телам людей. В религиях – умам. Поэтому моя цель здесь – сделать ваш ум более здоровым, чтобы вы стали лучше, добрее, – в этом моя главная цель. Какую бы религию вы ни выбрали, – это ваше желание. Вначале мой вам совет: не надо «надевать шапку», – буддийскую шапку, или христианскую, или исламскую. Потому что, когда вы большую шапку надеваете, ваши глаза плохо видят. Нужно просто стать хорошим, добрым человеком. Затем, для того чтобы обрести безупречно здоровый ум, вам необходимо выбрать один путь. Религия указывает такой путь, который вам подходит, и вам нужно выбрать один путь. Разные религии предлагают разные подходы. Поэтому необходимо посмотреть, какой подход нужен вам. Например, лекарства. Они бывают различными – тибетскими, европейскими, гомеопатическими. Посмотрите, какое лекарство больше подходит вашему телу? Затем принимайте выбранное лекарство полным курсом. Если вам подходит гомеопатия, это не значит что тибетские или европейские лекарства плохие. Такой подход сейчас, в 21 веке, очень важен. Итак, сегодня, с такой мотивацией – сделать свой ум здоровым и укротить его – получайте учение.

В этот раз я передам комментарии к Сутре сердца. Я длительное время передавал учение в Уфе, у вас уже есть основа, поэтому в этот раз я передам вам комментарии к Сутре сердца. Что означает Сутра сердца? В Праджняпарамите есть учение по совершенству мудрости, в сжатом виде оно представляет собой Сутру сердца. Зачем нам необходимо совершенство мудрости? Причина в том, что наш ум нездоров. Наш ум страдает болезнью омрачений. И,

как я вам объяснял в прошлый раз, когда мы изучали четыре благородные истины, – все ваши омрачения возникают из трех ядовитых состояний ума. Три омрачения, – это неведение, привязанность и гнев, – можно сравнить с тремя цветами в телевизоре, при смешении которых возникает множество других цветов. Если вы исследуете свой ум, то увидите, что эти три вида омрачений, присутствующих в вашем уме, и являются источником ваших страданий. До тех пор пока вы их не устраните, вы не обретете настоящее счастье, все время будут возникать какие-то проблемы. Для того чтобы устранить эти три омрачения, очень важно знать, каким образом они взаимосвязаны и как возникают. Например, если вы хотите изменить направление вращения ветряной мельницы, останавливая ее руками, то у вас ничего не получится. Это очень примитивный метод – останавливать мельницу руками или стараться руками вращать ее в другом направлении. Давайте посмотрим на разные религии, какой подход они применяют к изменению механизма? Во всех религиях, а также в буддизме говорится о том, что ум должен быть чистым, что из ума нужно устранять омрачения, что ум должен быть добрым. Все религии говорят примерно одно и то же. А если посмотреть, что делают в большинстве религий? Они применяют запреты, и это похоже на сдерживание мельницы руками. Запреты – примитивные методы, которые не решают проблемы, а приводят к возникновению новых проблем. Это все равно, что руками останавливать ветряную мельницу, – когда вы ее отпускаете, она вновь начинает вращаться в старом, неправильном направлении. Такой подход не приводит к полезным изменениям. Можно закрыть глаза и сидеть так хоть 100 лет – не будет никакого толку. Если вы остановите руками ветряную мельницу даже на 100 лет, то потом, когда вы ее отпустите, она все равно продолжит вращаться в старом направлении, потому что вы не поменяли механизм.

Буддизм – это наука. Он говорит о том, что необходимо применить следующий метод: если вы знаете механизм, с помощью которого ветряная мельница вращается в одном направлении, то вы можете изменить этот механизм, и тогда, даже если вы не захотите, – она начнет вращаться в другом направлении. Почему наш ум спонтанно негативен? Потому что его механизм неправильный. Когда механизм меняется, ум становится спонтанно позитивным. Даже если вы захотите разозлиться, то у вас это не получится. Вам будет очень трудно злиться. Все зависит от механизма, чудес не бывает, – все находится в рамках взаимосвязи причины и следствия. И поэтому, в отношении вашего ума мой вам совет: изучите механизм, поймите, почему все омрачения возникают спонтанно.

Первая основная причина возникновения омрачений состоит в том, что у нас в уме присутствует неведение. В отношении этого неведения в буддизме говорится, что все время, пока существует ум, вместе с ним существует и неведение, у неведения так же нет начала. Почему с самого начала существует неведение? Оно существует ввиду отсутствия мудрости. Мудрость необходимо специально развивать, а неведение развивать не нужно, поэтому оно существует с самого начала. Неведение – это отсутствие мудрости. Чтобы развивать мудрость, надо создать причины. Поэтому неведение существует с самого начала. Это очень важное положение, вам необходимо его запомнить. Потому что во время диспутов на байкальском ретрите это может быть полезно. В этом году всем очень понравился байкальский летний ретрит. Между центрами различных городов проводились диспуты, и многие подчеркивали, что в уфимском Дхарма – центре есть хорошее понимание Дхармы, и все это оценили. Многие люди в Туве говорят, что в Уфе живут очень интеллектуальные люди. Но сами уфимцы так не говорят. Это хороший признак того, что они действительно интеллектуальные люди.

Поскольку у вас есть очень хороший ум, используйте этот ум для развития мудрости. Вы должны понимать, что в буддизме вначале делают основной упор не на медитации, а на правильном понимании учения. Это очень правильно. Если вы не знаете, куда идти, то куда

вы пойдете? Если вы будете бежать, не зная точной дороги, то только устанете, ничего не добившись. Вначале нужно понять, в чем ваша цель, почему нужно к ней идти и какой дорогой. Я помню, что однажды, когда я был маленьким, отец попросил меня пойти в определенное место, но я был так рад, что пойду на улицу, что вышел из дома и побежал, даже не узнав направления. Полностью не выслушал отца, только услышав слова «тебе надо пойти», так был рад уйти, что не заметил, что мой папа еще ничего не сказал. Я ушел, а потом вернулся с вопросом: «Куда надо идти?» Вы иногда допускаете такую же ошибку. Не зная правильного направления, садитесь медитировать. Как медитировать? Не знаете. Поэтому вначале не слишком возбуждайтесь от такого слова как «медитация», и особенно не перевозбуждайтесь от такого слова как «тантра». Это все очень хорошо, но вначале должна быть основа.

Вернемся к нашей теме. Итак, основная тема сегодня следующая: с безначальных времен существует неведение и, поскольку есть неведение, из него возникает привязанность. Так как у нас отсутствует мудрость, мы верим в то, каким образом феномены являются нам, и из-за этого у нас возникает неведение. Например, до того как несколько веков назад учеными были сделаны открытия, все люди на земле думали, что земля плоская, потому что земля кажется плоской. Люди во всем мире думали, что земля плоская, потому что она выглядит плоской. По мере развития науки возникло понимание, что земля не плоская, а круглая. Существует множество видов неведения, некоторые виды неведения опасны, другие – не очень. Например, в отношении того, круглая земля или плоская, – если вы думаете что земля плоская, то это не опасно. А какое неведение является опасным? Думать, что есть самосущее Я. Есть такое Я, какое мне кажется. Если вы думаете, что есть такое Я, тогда, если кто-то ему вредит, то у вас возникает гнев; а если кто-то делает это Я более счастливым, то у вас возникает привязанность. Из-за того, что мы считаем реальным самосущее плотное Я, у нас возникают привязанность и гнев, – именно, из-за такого неведения. Если вы исследуете свой ум, то увидите, что все омрачения возникают из-за непонимания абсолютной природы себя и абсолютной природы феноменов.

С того момента, как вы откроете абсолютную природу себя и абсолютную природу феноменов, вы поймете, что привязываться не к чему и не на что злиться. В пустом доме ничего невозможно украсть и ничего невозможно потерять. И вы будете отдыхать в абсолютной природе своего ума. С безначальных времен и по сей день вы никогда не отдыхали из-за такого неведения. Даже если вы едете куда-то отдыхать, в Турцию или куда-то еще, вы говорите: «Я отдыхаю», но ваш ум не отдыхает. Ум трудится и устает. Ваша жизнь проходит такими волнами, как волна ожидания и волна страха. Таким образом, однажды вы умираете. Затем вновь перерождаетесь с тем же неведением и вновь думаете, что есть такое плотное самосущее Я. Но не только вы, состояние будды также пусто от самобытия. Такую абсолютную природу открыть нелегко. Требуется время на то, чтобы понять абсолютную природу феноменов и абсолютную природу себя. Если у вас есть какие-то научные знания, они будут очень полезны для того, чтобы вы открыли эту абсолютную природу. В особенности, теория относительности. Теория относительности – это ступень к пониманию теории Прасангики Мадхьямики. Что такое теория относительности? Это то, что вы не можете говорить ни о чем конкретно, все зависит от множества факторов.

«Относительно» – потому что зависит от множества факторов. Нет ничего абсолютного. Нет ничего абсолютно большого или маленького. Большое – это большое по сравнению с маленьким. Что-то кажется маленьким по сравнению с чем-то большим. Само по себе это ни большое, ни маленькое. Это просто. Когда вы видите что-то большое или маленькое, вам кажется что это нечто такое плотное большое или плотное маленькое, но такого плотного не существует, все относительно. Иногда люди находятся в компании других, более крупных, людей, и у такого человека возникает мысль: «Я очень маленький». Но на самом деле он не

маленький. По сравнению с этими большими людьми он маленький, но если сравнивать с другими, маленькими людьми, то он – большой. Поэтому не нужно чувствовать себя маленьким. Вы не маленькие. Думать, что я такой самосущее маленький, – это тоже неправильно. Иногда, когда вы в городе Уфа видите, что богатый сосед купил машину иномарку и красивую квартиру, вы можете чувствовать себя бедным. А вы не бедные. Может быть, в сравнении с этими людьми у вас меньше богатства, но в сравнении с другими бедными людьми, вы очень богатый человек. Ваше богатство или бедность – это тоже относительно, я вам сейчас говорю с точки зрения теории относительности Эйнштейна.

Эйнштейн не говорил о нашей жизни, он говорил о частицах, о движении и т.д., но любая теория должна быть связана с нашей жизнью и тогда она может называться «философией». Почему наука – это не философия? Потому что ученые открывают одни частицы, эти открытия не связаны с жизнью. Философия – это наука, связанная с нашей жизнью. Вам нужно понимать разницу между наукой и философией, в особенности буддийская философия – это наука об уме, но это наука, связанная с нашей жизнью. До тех пор, пока вы не устранили это неведение, вы не сможете избавиться от привязанности и гнева. С другой стороны, вы должны понимать, что, не устранив полностью неведение, вы можете уменьшить свою привязанность и свой гнев. Но чтобы устранить их полностью, вам понадобится мудрость, познающая пустоту. И когда вы ищете мудрость, познающую пустоту, одновременно с этим вам нужно сокращать свою привязанность и гнев. По мере того как ваши привязанность и гнев будут уменьшаться, ваш ум будет становиться все острее, и тогда вы все более и более четко сможете узнавать абсолютную природу феноменов. Также в повседневной жизни очень важно устранять свой гнев, который является одним из самых больших беспокоящих факторов вашей жизни.

Для того чтобы уменьшить гнев, вам нужно понимать, что у гнева есть две ноги. И вам необходимо сломать обе эти ноги гнева. Если вы не сломаете ноги гневу, то он все время будет приходить и разрушать ваше счастье и счастье других людей. Каковы же эти две ноги вашего гнева, на которых он держится? Первая нога – это непонимание, недопонимание, – это тоже неведение. Здесь говорится не о неведении в отношении понимания абсолютной природы феноменов, это тоже есть, но неведение в отношении непонимания относительной взаимозависимости, – это тоже неведение. Гнев возникает потому, что вы думаете, что кто-то снаружи является объектом ваших страданий. Это неведение. Такое неведение понять очень трудно. Здесь не нужен абсолютный анализ, здесь даже если вы проводите относительный анализ, то понимаете, что нет объекта гнева снаружи, во внешнем мире. Когда вы понимаете, что источник ваших страданий – это ваши собственные омрачения, то вы понимаете, что не существует объекта гнева снаружи. Например, если вы в горной долине кричите: «Ты глупый» и слышите в ответ: «Ты глупый», и, если вы понимаете, что это эхо ваших собственных слов, то не злитесь на то, что услышали. Вы понимаете, что это эхо. Вы будете смеяться, но не гневаться. Человек, который не знает этого механизма, будет кричать: «Ты глупый» и, слыша в ответ: «Ты глупый», будет повторять это бесконечно. Если вы поймете, что это эхо исходит от вас, т.е. снаружи ничего этого не возникает, то поймете, что все, что вы испытываете в своей жизни, – это результат ваших собственных действий в прошлом. Кажется, что все это возникает снаружи, но, в действительности, это возникает с вашей стороны. Постарайтесь в этом убедиться, и тогда ваш ум успокоится, если даже кто-то ударит вас в нос, вы не разозлитесь. Даже если вы ничего не говорили, но кто-то ударил вас в нос, вы должны понимать, что в этом случае винить в этом нужно только себя: «Если бы в своей предыдущей жизни я его не ударил, то в этой жизни, даже если бы он захотел меня ударить, то он бы меня не нашел. Даже если бы он меня встретил, то он бы меня не ударил, если бы я не создал таких причин».

Это буддийский закон кармы, здесь говорится о том, что вы не испытываете результатов, причины которых не создали. Если вы не создали причины – невозможно испытать результат. Раз есть результат, значит, есть причина. И эту причину создали вы сами. Поэтому в буддизме каждый получает свой собственный результат. Дети не отвечают за грехи родителей – этот закон теория кармы опровергает. Грех, совершаемый родителями, не переходит к их детям, – это невозможно. Поэтому, когда вам плохо, не думайте, что в этом виноваты ваши родители. Вы должны понимать, что все ваши проблемы создал не бог, их создали не ваши родители, – все они возникают с вашей стороны. Из-за такой неправильной теории иногда, когда у людей возникают проблемы, они говорят: «Это виноват мой отец. Если бы он так не делал, сейчас у меня не было бы проблем, это он виноват». Иногда люди также злятся на бога, – «Бог всех создал, почему у меня так плохо?» Потому что думают, что источник страданий – это бог. Ваш источник страданий – не бог, не папа-мама, не ваш сосед, никто, – только вы сами. Враг – тоже не источник ваших страданий, он источник вашего терпения, очень хороший бесплатный тренер. Поэтому во врагах нет ничего плохого, они очень полезны. Есть только один враг, которого называют «демоном», – это ваши собственные омрачения. В буддийской философии демоном называются ваши собственные омрачения, – это демон, это враг. «Архат» переводится как «победитель врага». Здесь говорится о внутреннем враге, – и это ваши собственные омрачения, здесь не говорится о внешних врагах. Внешних врагов не существует, есть только один враг, – это ваши собственные омрачения. Если вы это хотя бы немного поймете, то естественным образом гнев успокоится. Потому что, если вы в этом убедитесь, то нога гнева будет сломана. Почему сейчас нога гнева сильна? Потому что вы думаете: «Этот человек – источник моих страданий» – это крепкая нога неведения. Когда вы анализируете – эта нога неведения ломается.

Вторая нога гнева – это привычка. Даже если вы понимаете, что нет смысла злиться, нет причин злиться, все равно у вас может иногда возникать гнев, потому что у вас есть привычка к гневу, она сохранялась долгое время. И для того, чтобы устранить эту привычку гневаться, крайне необходима медитация. А что такое медитация? Медитация – это тоже привычка. Вы очень длительное время медитировали на гнев, и у вас есть мощная привычка, вот такая негативная привычка. Даже когда вы смотрите телевизор, о чем вы думаете? Ваши друзья сказали: «Твоя подруга Наташа о тебе так сказала», – вы сразу начинаете медитировать и телевизор уже не смотрите: «А, Наташа, она обо мне два года назад так сказала, а три года назад она так сказала, что я ей сделал?» Вот так вы медитируете, и ум привыкает к неправильному образу мысли, потом краснеет лицо, – это реализация медитации. Реализация такой негативной медитации – это ваше покрасневшее лицо и пар от головы. У вас в негативной сфере уже есть такая очень хорошая концентрация. Дети бегают взад и вперед, но они не мешают вашей концентрации, вы не говорите им: «Не мешай!». Никто вам не мешает, даже если дети трогают вас руками, ничего не мешает – вы не отвлекаетесь. У вас очень хорошая концентрация. Когда вы думаете негативно – вам невозможно помешать, но когда медитация позитивная – все превращается в помеху. Это неправильно.

Итак, вы знаете, как медитировать. Вы очень искусные практики в негативной медитации. В буддизме слово «медитация» означает «привыкание». Нет чего-то такого мистического, мистической медитации, – это очень просто, медитация – это привыкание. Почему? Наш ум длительное время привыкал к негативному мышлению, и для того чтобы избавиться от этого, нужно приучить ум к позитивному мышлению. Поэтому вы можете медитировать 24 часа в сутки. Иногда, когда вы в плохом настроении, вы 24 часа в сутки выполняете негативную медитацию. Негативная медитация делает несчастными вас и ваших близких. Поэтому сначала необходимо уменьшать количество негативных медитаций в вашей жизни. Говорите себе: «Стоп!» Сами себя ругайте: «Зачем ты так думаешь, если ты не можешь

помогать людям, у тебя нет права разрушать счастье других людей». Это мой совет большинству женщин. У женщин есть одна слабость. У них есть много хороших качеств, но существует одно слабое место, не у всех, но у большинства: когда у вас плохое настроение, вы думаете: «Все должны чувствовать себя так же как я, никто не должен чувствовать себя счастливым». Это неправильно, у вас нет этого права. Я говорю как человек, у меня нет мужского или женского шовинизма, – для меня нет разницы между мужчиной и женщиной. Говорю вам просто как человек – это полезно. Поэтому когда у вас плохое настроение, говорите себе: «У меня нет права разрушать настроение других людей». Сами себя контролируйте: «Всё, хватит». Ругайте себя: «Хватит, так не думай». Очень важно чтобы у женщин было хорошее понимание. Не слишком много смотрите на свой нос, смотрите чуть-чуть шире. Тогда станете спокойными и счастливыми.

А сейчас я расскажу о слабостях мужчин. Мужчины тоже далеко не святые, много ошибок делают. Слабость большинства мужчин состоит в том, что они ненадежные люди. Очень важно чтобы вы были надёжными спутниками жизни. Поэтому в России есть такое явление, – я знаю некоторых мужчин женатых не первым браком. Это неправильно. Вы думаете, что женщина – это источник счастья. Потом, через год, три года, появляется новая девушка, и вы думаете: «А, это, наверное, источник счастья». Так поступать неправильно. Первая жена – самая лучшая, а следующая жена, вторая, третья и т.д. будут все хуже и хуже; все больше и больше проблем будет возникать. Поэтому, когда вам в голову придут вот такие неправильные мысли, скажите себе: «Нет-нет-нет, моя жена не отличная, но она очень хорошая». В семье очень важно, чтобы мужчины были надежными, а у женщин было хорошее понимание. И психологи в наше время говорят то же самое. Мужчины должны быть джентльменами, но не такими джентльменами, что когда девушка молода, здорова, этот мужчина двигает ей стул и т.д. Это не джентльмен. Поэтому женщины, когда вы здоровые и вам стул подают, говорите: «Нет-нет, не надо, я пока сама могу сесть на стул, но потом, когда я заболела, вот в это время подай мне стул». Пока – это сила, запас. Вы не должны ожидать, что мужчина пододвинет вам стул, протянет вам руку и т.д., говорите: «Нет, я сяду сама», – это должен быть ваш принцип. А настоящий джентльмен, мужчины, поступает так: если ваша жена заболела, вы должны быть первым человеком, который ее поддержит. Если в семье есть ребенок, то мужчина должен быть первым человеком, который поддержит ребенка. Это основная цель семьи. В трудной ситуации поддерживать друг друга – вот для чего вам нужна семья, а в противном случае, – зачем она вам? В хорошие времена вам не нужна семья: если у вас есть две бутылки водки, то на улице вы найдете сотни друзей, которые выпьют с вами, будут смеяться с вами. Настоящий друг – это друг, который поддерживает вас в трудной ситуации, это очень важно. Это мой совет для вас, я давал его в прошлый раз и в этот раз повторяю для того, чтобы ваш ум больше привык к такому образу мышления.

Я знаю, что когда я уйду, вы об этом думать не будете, поэтому я еще раз говорю об этом лекарстве. Здесь я не только даю информацию, я даю вам невидимое лекарство, это лекарство я кладу вам в рот, а потом толкаю вниз палкой. Если так не делать, вы такие ленивые, что не замечаете лекарства, которое я положил вам в рот. Поэтому я должен толкать его вниз палкой, и когда оно дойдет до желудка, вы начинаете работать, ваши глаза открываются, и вы говорите: «О, это интересно». Русские люди очень ленивые, поэтому я нахожусь в России: ученики и наставник должны быть очень похожи. Я – один из самых ленивых тибетцев. Когда я медитировал в горах, то был одним из самых ленивых практиков среди медитирующих. Мои друзья вставали утром в пять часов, некоторые даже в четыре часа, а я спал до восьми, иногда до девяти часов. В этом нет ничего страшного, самое главное – образ мыслей. Когда я вставал, то думал: «Я ленивый, мне нужна особая техника, чтобы заработать много заслуг или я опоздаю. Что мне надо делать?» Я понял это, прочитав в книге: «Если вы сорадуетесь заслугам других людей, то получаете одинаковое с ними

количество благих заслуг». Я подумал: «Ага, это очень интересно». Тогда я понял, что для таких ленивых людей как я, сорадование – это самая лучшая практика. Я просыпался, одевался, умывался, а затем смотрел на хижины тех практиков, которые также медитировали в горах, и говорил: «Вы проснулись очень рано утром, вы выполняете практику, я всем вам сорадуюсь от всего сердца». Я сорадовался не одному человеку, а всем им, поэтому вечером, когда я подсчитывал, получалось, что я накапливал даже большие заслуги, чем они. Духовность – это как бизнес. Очень умные бизнесмены много не бегают. Они ищут эффективные методы. Это умело, везде есть умелые люди. В любой области, если вы занимаетесь каким-то делом, если вы все время бежите куда-то, все время торопитесь, то этим долго заниматься не сможете, это не продлится долго. Через месяц вы скажете: «Все, я больше не хочу этим заниматься, я устал, не могу больше». Потому что у вас нет умения. Когда вы умелы, вы занимаетесь, но незаметно. Спокойно, не торопясь, а прибыль растет. Поэтому искусность очень важна и возникает она не благодаря действиям, а благодаря тому, что вначале вы думаете, а потом делаете.

Я вам скажу о вашей старой привычке: большинство из вас как поступают? Сначала вы сделаете, а потом подумаете: «Я правильно сказал или неправильно? Я правильно сделал или неправильно?» Потом вы обращаетесь ко мне: «Геше-ла, я так сделал, это правильно или неправильно?» Это поздно. Если я скажу: «Это неправильно», что будет? Перед тем как вы что-либо сделаете, подумайте об этом хорошо, со всех сторон, подумайте об этом семь, восемь или даже десять раз. Вы знаете русскую поговорку «семь раз отмерь – один раз отрежь». Это не просто пустые слова, в этих словах заключается глубокий смысл, очень полезный для вашей жизни. Если вы помните даже один этот совет, то, сколько своих проблем вы решите?! Это профилактика. Если с самого начала не сделать ошибки, то проблему можно решить очень хорошо. Самая лучшая защита – это профилактика. Очень плохо, если вы начинаете лечиться, только тогда, когда уже заболели, и вам стало совсем плохо. Когда развивается вторая, третья степень заболевания, то лечение будет трудным, и эффекта от лекарств не будет. Ваши проблемы также нужно решать с самого начала. В запущенных случаях буддийский совет сразу не поможет, это как лекарство. Когда ваша болезнь запущена, врач дает самое лучшее лекарство, вы его принимаете, но результата сразу не будет. Тогда вы думаете: «А, это лекарство тоже не помогает». Это очень опасно. Вот так, с самого начала ваши неосторожные поступки и действия ухудшают ситуацию. А потом вы просите у меня совета. У меня чудес нет, я всем даю один совет. Этот совет всем сразу не подходит, потому что у всех ситуации разные. Поэтому я вам говорю, что ваше поведение – это очень важно.

В своей жизни не старайтесь сделать слишком многое, просто расслабьтесь: с голоду вы не умрете. Не обязательно вставать рано утром, бегать туда-сюда, – это не решает ваших проблем. Как таракан, бегаешь туда-сюда и ничего при этом не решаешь. Если всю жизнь бегать, то в конце жизни ничего не получишь. У вас нет плана. Вы не создаете причин. Как таракан, стараетесь найти кусок хлеба. Нашли кусок хлеба и радуетесь, думаете: «Какой я умный». Таракан не умеет создавать причины. Мы, люди, умеем создавать причины материальных вещей, например, выращивать деревья, чтобы получить урожай фруктов, но причины счастья мы создавать не умеем. В отношении причин счастья мы как тараканы, – ищем счастья и не знаем, каким образом создавать причины счастья.

Причины счастья – это не деньги. Посмотрите на некоторых людей в нашем мире – у них очень много денег, миллионы долларов, например, у новых русских, которые связаны с нефтяным бизнесом. О чем они думают? Вначале они думали, что за деньги все можно купить. Они построили себе дома, сделали в них красивый ремонт, но жить в этих домах не хотят. Все что можно сделали, но дома находиться не хотят и думают: «Хочу уехать». Они едут в Англию, и, хотя там такая же еда как здесь, думают: «Наверное, если я пойду в

самый дорогой ресторан, то стану счастливым». Там, в Англии построили специальные рестораны для новых русских, в которых блюда стоят очень дорого, по четыре тысячи евро. Но в этих ресторанах нет никакой особенной еды, только тарелки – из золота. Русским приносят еду на золотых тарелках, ложки тоже золотые, иногда в них вставлены маленькие бриллианты, и люди говорят: «О, какой я счастливый». Это обман.

Посмотрите, что можно купить за деньги? Можно купить только обман, например, золотые тарелки. Люди говорят им из уважения: «О, вы как король, вы как королева». И они думают, что стали подобны королю и королеве. Но это обман, это не настоящее счастье. Что можно купить за деньги? Счастье за деньги купить нельзя. Поэтому вы должны знать: причина счастья – это не деньги. Деньги могут помочь вам сократить крайние виды страданий. Вы можете поехать в разные города, куда вы хотите, но это не имеет значения. Злой дух за один день делает полный круг по нашей Земле. Когда вы умрете и станете духом, то за один день сможете сделать три или пять кругов вокруг Земли. Какая разница? Никакой. Здоровья ума нет – значит, и счастья нет. Даже если вы десять кругов сделаете, что от этого изменится? Ничего особенного. Поэтому даже высокоскоростной самолет будущего не решит наших проблем. Вам нужно понять, что причина вашего счастья и причина ваших страданий – это состояние вашего собственного ума. Позитивное состояние ума, позитивная карма – это причины вашего счастья на все 100%. Поэтому, мой вам совет: нужно всегда позитивно мыслить. Утром, когда глаза открываете – думайте позитивно, этим вы создаете причины вашего счастья. Не думайте: «Мне это надо», я это должен». Никто никому ничего не должен. Глаза открываете и с позитивным настроением говорите: «Я хочу это делать, мне интересно, сегодня я хочу позаниматься спортом, потому что у меня большой вес». Но в том, что у вас большой вес, нет ничего опасного. Иногда вы думаете: «Надо быть худым» – это показатель больного ума. Женщины, я советую вам не стремиться стать слишком худыми. Если вы вдруг заболите, то у вас не будет жирового запаса. Спросите биологов, они вам скажут, что жир – это энергия, это источник энергии, и если вы заболите или устали, этот жир сообщает вам энергию. Почему, когда вы бегаеете, жира становится меньше? Это тоже энергия, которую вы тратите. Поэтому когда я немного поправляюсь, я не думаю: «Я толстый», я думаю: «У меня есть запас». Это позитивные мысли. Если я заболю, то это не страшно, так как у меня есть запас. Но если я худой и вдруг заболю, что будет? Это опасно – не иметь запаса. Все относительно – это теория Эйнштейна, это настоящая теория.

Вот так позитивно и нужно думать. Когда вы утром встаете, то подумайте так: «Что я сегодня сделаю, чтобы все люди были счастливы?» Не думайте только о себе – это все больной ум. Если вы проснетесь с позитивным настроением, то и вы будете счастливы, и все люди будут счастливыми. А также днем, когда вы что-то делаете, делайте это ради счастья всех. Все время важно заботиться о счастье всех. Это и есть драгоценный ум. Ум, заботящийся о счастье всех, о счастье других – это очень драгоценный ум, ему действительно нет цены. Если у вас есть такой ум, заботящийся о других, то все такие качества как любовь, сострадание, все позитивные состояния ума, – появятся в вашем уме сами собой. Эгоистичный ум очень опасен. Мысли только о себе – это демон, это мысли демона, это называется «злой дух». Например, мужчина в семье думает: «Раз я муж, все должны меня слушать, только я – самый главный». Или жена думает: «Я все буду контролировать, даже в семье я должна все контролировать». Это злой дух, это разрушает всю семью. Если кто-нибудь спросит вас, кто в вашей семье сильнее, муж или жена, не говорите, что это муж или жена. У кого есть правда, тот и сильнее. Это правильно, это справедливо. Раз я муж, то муж должен быть сильнее – это неправильные мысли. Я с этим не согласен. Раньше такое было, но это было неправильно, это мужское доминирование в семье. Даже если женщина права, то мужчина думает: «Нет, женщина – низшее существо, мы мужчины все решаем». Это неправильно.

В настоящее время стал сильным феминизм. Женщины считают, что они должны все диктовать и контролировать – это тоже неправильно. Эти две крайности разрушают семьи. Поэтому я бы хотел вам сказать, что в семье кто прав, тот и сильнее. А у кого есть правда, это вы можете понять на основе обсуждения: «Почему ты думаешь, что ты прав, скажи мне, какие у тебя основания?» Но такое обсуждение нужно вести, когда муж и жена не находятся под контролем гнева. Лучше всего такое обсуждение вести утром, когда все просыпаются. Вечером, когда жена находится под контролем гнева, ссориться бессмысленно. В это время у вас нет другого выбора, вам остается только принять то, что есть. Например, если пьяный человек скажет: «Вот это белого цвета», нет смысла с ним спорить и утверждать: «Нет, это красного цвета». С пьяным спорить бесполезно, лучше всего сказать: «Да-да, правда, это белого цвета, ты прав, какой ты умный» – и всё, закончили. Когда жена гневается, она тоже как будто пьяная. Она пила водку омрачения, поэтому пьяная и ничего не видит. Если она говорит: «Это белое», отвечайте: «Да – да, это правильно, какая ты умная». Все, спор закончился. В это время она не понимает, она как будто слепая. Когда муж пьяный от омрачения, он тоже пьяный. Говорит: «Это белое». Жена должна отвечать: «Да-да, это белое». Тогда не будет спора в семье. Когда бывает спор? Когда муж или жена пьяны омрачением. Один и другой говорят: «Нет, это неправильно, ты раньше так сказал, до этого так сказал». Дальше становится все хуже и развивается конфликт. Это мой вам драгоценный совет. Вам не нужно платить деньги психологу и слушать его рекомендации. Это вам постоянный совет, вы этот совет передайте вашим детям, тогда в будущем у нас в России у людей будет здоровый ум и в семьях будет меньше конфликтов.

Когда я смотрю телевизор, в новостях показывают, что в семьях очень много споров с применением силы. От этого страдают дети. Поэтому когда один человек, пьяный от омрачения, что-то делает, другой должен сохранять спокойствие. Вам нужно понимать, что когда кто-то находится под контролем омрачений, то это сумасшедшие люди. Голова ненормальная, они могут сами себя убить. Человек, сошедший с ума, очень опасен. Нет смысла что-то говорить, нужно его жалеть. Злиться на него не надо, это будет провокацией, вы сделаете еще хуже. Провокация – это нехорошо. В этот момент не отвечайте ему, скажите себе: «В моей семье одного сумасшедшего достаточно, нам не нужны двое сумасшедших». Если в семье два ненормальных, то все стаканы разобьются. И поэтому, для того чтобы справиться с гневом, ваша первая буддийская практика – это терпение. Первая ваша практика, первая ваша самая главная основа – это терпение, без такой основы как терпение другие, более высокие буддийские практики для вас невозможны.

В отношении терпения – вам не нужно для его развития сидеть в строгой позе, развивать терпение вы можете 24 часа в сутки в любой ситуации. Один тибетский монах, услышав, что в буддизме самое главное – терпение, подумал: «Все, я пойду медитировать на терпение». Он начал выполнять медитацию на терпение. Один человек его спросил: «Что вы делаете?» Он ответил: «Я развиваю терпение, медитирую на терпение, ты мне не мешай». Тогда этот человек сказал: «Если ты медитируешь на терпение, то съешь коровий навоз». Монах ответил: «Сам ешь, я не хочу, уходи, не мешай мне, я медитирую на терпение». Так вот, это не терпение. Когда никто вам плохого не говорит, то практиковать терпение легко. Все могут так терпеть. Для того чтобы по-настоящему практиковать терпение, вам нужен кто-то, кто будет говорить вам плохие слова, – это очень хорошие тренеры, это очень полезно. Это бесплатный тренер. Поэтому, жена – очень хороший тренер для мужа, а муж – хороший тренер для жены. Потому что вы 24 часа в сутки вместе, вы очень хорошие тренеры друг для друга. Не думайте об этом как о чем-то плохом, думайте об этом как о чем-то хорошем, об очень полезном для вас. Этим вы помогаете друг другу в трудное время. Когда вы ошибаетесь, никто вас не критикует, а ваша жена сразу начинает критиковать, –

это очень полезно для вас. Кто может прямо критиковать мужа? Только жена, другие не критикуют. Это очень полезно.

Если вы ошиблись, говорите: «Спасибо большое», если ошибки нет: «О, ты это неправильно поняла, это вот такая-то ситуация». Иногда мужчина может видеть дальше, женщине это непонятно, поэтому она думает, что это неправильно. Нужно просто объяснить, чтобы избежать конфликта. Поэтому, если развитие терпения вы будете воспринимать как вашу настоящую практику, то тогда находиться в обществе, иметь семью для вас будет очень полезно. Все зависит от ситуации. Итак, в повседневной жизни очень важно развивать терпение, какую бы трудную ситуацию вы ни встретили, думайте, что это очень хорошее упражнение, которое делает ум сильнее.

Как я вам говорил в прошлый раз, очень важно не совершать восемь дебютных ошибок. Необходимо совершать восемь правильных дебютов. Я вам сейчас напомним это. Если у вас есть терпение, то с ним вы легко сможете совершить восемь правильных дебютов. Когда у вас нет терпения, то восемь правильных дебютов вы совершить не сможете, тогда вы сделаете восемь неправильных дебютов. Как я вам об этом говорил раньше и сейчас это повторяю, – это очень важно, это очень мощная неформальная практика. Это сразу сделает ваш ум сильнее, в семье воцарится гармония. Вы сразу увидите результат. Первые два правильных дебюта: не радуйтесь похвале, радуйтесь критике. А у вас получаются два неправильных дебюта. Вы очень радуетесь похвале и сильно расстраиваетесь из-за критики. Потому что у вас нет терпения. Если у вас есть какой-то уровень терпения, то вы будете очень радоваться критике. Вы подумаете: «О, как хорошо, еще больше критики – посмотрю, сможет ли мой ум выдержать эти слова». Вот так нужно тренировать свой ум, тогда он станет здоровым.

Терпение делает ваш ум здоровым, а когда терпения нет, ум слабый. Одно плохое слово услышали – и всю ночь спать не можете. Если назвали вас толстым, то всю ночь слышите это слово «толстый, толстый, толстый, жирный, жирный». Если вы что-то неправильно интерпретировали, то всю ночь спать не можете. В этом вы сами виноваты. Если у вас есть терпение, то вы спокойны, и критика для вас – это пустые слова. Неполезные вещи забываются, а полезные остаются внутри. Это очень важный дебют в вашей жизни. Нелегкий, но очень полезный.

Вначале не слишком радуйтесь похвале и не слишком сильно расстраивайтесь из-за критики. А причины я вам называл в прошлый раз. Причина в следующем: зачем вам слишком радоваться похвале, если похвала не делает вас лучше, – это пустые слова. Наоборот, похвала сделает вас слабым. Потому что, если вы часто слышите похвалу, то вы привязываетесь к ней, это создает вам невидимую рану в уме. Тогда даже небольшое слово критики причиняет вам большую боль. Это очевидно: посмотрите на певцов, они много слышат: «О, как вы хорошо поете», но если потом кто-то скажет: «О, ваша песня нехороша», – ему становится очень больно. Девушка, которая всегда слышит: «Ты красивая», потом одну фразу услышит: «Ты толстая, уродливая» – всю ночь спать не может. Во всем этом виновата сильная привязанность к похвале. Поэтому в буддизме говорится, что похвала не только не делает вас лучше, она делает ваш ум слабее, создает невидимую рану в вашем уме. А в отношении критики, – в первую очередь вам не нужно расстраиваться из-за критики, потому что она не делает вас хуже. Допустим, что кто-то назвал вас толстым. Если завтра утром вы станете толстым, тогда конечно есть причина злиться. Но, сколько вам ни говорили «толстый», вы не станете толще. Сколько бы вас ни называли «тупой», вы не станете тупым. Пусть говорят, какая вам разница? Как русские говорят: «Собака лает, караван идет». Пусть говорят, вы своим путем идете. Это очень полезный совет.

Второе, в буддизме говорится, что вам не только не нужно расстраиваться из-за критики, вам нужно радоваться критике, – это ваша практика. Радоваться критике очень трудно, но это очень полезно. Потому что критика делает ваш ум сильным. Это бесплатная сауна. Как сауна укрепляет ваше тело, так же критика укрепляет ваш ум. Поэтому вы думайте: «Это полезно». Когда жена вас «пилит», вы думайте так: «Как это хорошо, бесплатная сауна». Так и слушайте, а когда станет тяжело, попросите ее сделать перерыв. Отдышитесь и вернитесь, скажите: «Давай, пожалуйста, продолжай». Это называется терпением. Пусть говорит – вы спокойно сидите, не отвечайте словами на слова. Если вы скажете: «Мне очень полезно, пожалуйста, продолжай», она скажет: «Нет, я не хочу». Когда вы говорите: «Не надо», то люди хотят настоять на своем. Если вы говорите людям: «Не произноси таких слов», то они захотят произносить их больше, а если вы скажете: «Пожалуйста, говори, я даже заплачу тебе за это», то они не захотят продолжать. Они скажут: «Мало предлагаешь, я хочу больше».

Вам нужно понимать, что критика – это очень полезно. Если вы будете об этом помнить, то тогда, если вы услышите критику, как вы сможете разозлиться? Когда полезно, злиться невозможно. Маленький ребенок злится, когда врач делает ему укол; дети злятся на врача, думают, какой плохой этот врач. Вы – взрослый человек, вам укол делают, вы говорите: «Спасибо большое», даже конфеты дарите врачу, почему? Потому что вы знаете, что этот укол вам полезен. Поэтому вы говорите «спасибо большое». Вы на врача не злитесь. Маленькие дети, когда видят врача, начинают плакать, потому что дети не знают, что это полезно. Поэтому, когда люди говорят вам что-то плохое, вам нужно смотреть на них как на очень хороших докторов. Это бесплатный укол, который делает ваш ум сильнее. «О, спасибо большое». Но это словами говорить не надо, внутри говорите «спасибо», снаружи вам нужно вести себя так же, как реагируют другие люди. Иногда в таких ситуациях для вас это полезно, но если этот человек все время будет так делать, то для него это нехорошо, в этом случае из сострадания вам необходимо остановить его. Из сострадания ведите себя так, как будто вам это не нравится.

Для того чтобы быть хорошим духовным буддийским практиком, вам нужно быть также хорошим актером. Внутри вам нужно быть белым как снег, а снаружи иногда также являть гневный облик. Если эту стратегию вы знаете, то тогда сейчас, в 21 веке, практиковать вам будет очень легко. Если вы не знаете этой стратегии и говорите: «Я буддист, я все вытерплю, я забочусь о тебе больше, чем о себе», тогда другие скажут: «Ты глупый, отдай мне свою квартиру и до свидания». Поэтому вам также нужно знать, когда давать, а когда не давать. Быть добрым – не означает отдать все. В уме вы думайте: «Я готов отдать это всем, когда это им будет необходимо. Но, в настоящий момент, я это сохранию, потому что если я это отдам им в неподходящее время, это не принесет людям пользы». Поступайте, как мама. Мама думает: «Все мои вещи – это богатство моей дочери, моих детей, но пока я их не дам. Мне что, я старая, я умру ради моих детей, в нужное время я отдам им эти вещи». Поэтому мама так мыслит: «Что у меня есть – это все для моих детей». Так же думает и бодхисаттва: «Что у меня есть – это для всех живых существ, но пока я буду сохранять это, в нужное время я отдам». Вот с такими мыслями, с такими принципами вам будет легче жить в 21 веке.

До свидания, время закончилось. Это ваша практика, буддийская практика: не вставать рано утром и начитывать мантры, это хорошо, но такая практика более важна. Однажды один человек, который выполнял множество простираний, спросил у мастера Кадампа, как у него обстоят дела с практикой Дхармы. Этот мастер ему ответил, что делать простирания – это хорошо, но если бы он занимался практикой Дхармы, то было бы лучше.

Что такое буддийская практика? Настоящая буддийская практика – это иметь здоровый образ мышления. То, о чем я вам сейчас сказал, – это здоровый образ мышления. Радуйтесь критике, не радуйтесь похвале, – это очень здоровый образ мышления. Все на такое не способны, для этого необходима большая сила. У большинства людей в нашем мире ум болен, потому что они очень радуются похвале и не радуются критике. Они очень сильно расстраиваются из-за маленькой критики. Это очень больной ум. Если я вас чуть-чуть критикую, и вам больно, то у вас слабый, больной ум. В будущем, возможно, у вас будет сильный ум. Сейчас у вас слабый ум, не только у вас, у меня тоже слабый ум. Потому что мы не развили такой здоровый образ мышления. Что вы делаете? Слушаете учение, получаете много информации по учениям Прасангики Мадхьямики, высокой тантры, шести йог Наропы, но ни капли не меняете свой образ мышления в соответствии с Дхармой. Здесь – только это. Потом люди говорят, что их Дхарма стала очень высокой – это неправильно. Если человек знает и произносит высокие слова, то он не знает ничего.

Здесь надо несколько капель Дхармы – это будет правильный дебют, и не слишком радоваться похвале. Когда летаешь от похвалы, нужно сразу сказать себе: «Не летай, – это неправильно». Когда вам больно, когда вас критикуют, говорите: «Это полезно, это больно, но полезно, это надо слушать». Вот так говорите. Так вы приучите свой ум, потом вам вообще больно не будет. Итак, выполняйте неформальную практику с этого момента 24 часа в сутки.