

Итак, как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Если это возможно, то породите альтруистическую мотивацию: «Для того чтобы принести благо всем живым существам в первую очередь мне необходимо укротить свой ум и ради этого я получаю учение». Если с таким альтруистическим умом вы получаете учение, то само получение учения становится для вас очень мощной практикой Дхармы. Если с такой мотивацией вы получаете учение, то вы накапливаете драгоценное богатство, которое вы можете нести с собой из жизни в жизнь. Богатство мудрости – это бесценное богатство. Богатство мудрости – это неистощимое богатство. Сколько бы вы ни практиковали щедрость богатства мудрости, мудрость никогда не будет иссякать, она все время будет увеличиваться. Даже если у вас есть миллиард долларов, и вы будете практиковать щедрость, то вы можете растратить этот миллиард за один месяц. Если миллиарду людей вы дадите по одному доллару, то ваш миллиард долларов закончится. Такое богатство неэффективно, вы не сможете помочь даже миллиарду людей, что они смогу сделать с одним долларом? Такое богатство у вас очень быстро исчезнет. А если у вас есть богатство мудрости, то куда бы вы ни отправились, вы везде можете практиковать щедрость в отношении мудрости, и ваше богатство не будет уменьшаться, ваша мудрость будет возрастать.

Великие буддийские мастера прошлого говорили, что если вы делитесь с другими едой или одеждой, то вы им особо помочь не сможете. У них закончится, скажем, эта еда, и вновь она будет им необходима. А если вы даруете им мудрость, то они будут знать, каким образом обрести счастье самостоятельно. Поэтому в отношении даяния запомните, что даяние мудрости невероятно драгоценно. Если у вас есть глубокие знания Дхармы, то даже если вы произносите одно слово другому человеку, ему это будет очень полезно, это поможет ему решить проблему. Эта мудрость поможет ему решить сотни будущих проблем. Эта мудрость поможет людям достичь сотен целей, которые они для себя поставили. И поэтому я вам хотел бы сказать, что, поскольку у вас есть хороший человеческий мозг, вам нужно делать акцент на накоплении богатства мудрости. Такую мудрость необходимо набирать, накапливать в чистый сосуд, а не в грязный сосуд, иначе она будет бесполезна. Поэтому когда вы получаете учение, очень важно получать его не с эгоистичным умом, а с альтруистичным умом, с добрым состоянием ума получайте учение.

Вчера мы с вами говорили о первой печати, которая звучит так: «Все производное непостоянно, каждый миг разрушается». И я вам объяснил, каким образом концепция постоянства вредит нам в нашей жизни, и каким образом концепция непостоянства помогает нам открыть глаза. И поэтому очень важно все время осознавать свою реальную ситуацию, она состоит в том, что каждый миг мы разрушаемся. Наше тело достаточно хрупкое, зачем нам принимать что-то такое, что делает наше тело еще слабее? Например, принимать алкоголь, курить, – ваше тело и так достаточно хрупкое, а так вы его делаете еще слабее. Поэтому с буддийской точки зрения курить, употреблять алкоголь – это очень глупые действия, так вы вредите сами себе. И поэтому вначале постарайтесь избавиться от этих плохих привычек, а если вы не сможете бросить пить, не сможете бросить курить, то, как вы сможете тогда избавиться от омрачений в своем уме? В курении ничего особенного нет, вкусного нет, – это иллюзия, обман. Когда вы вдыхаете, вы чуть-чуть успокаиваетесь, потом думаете, что это дым вас успокоил. Но дым вам ничем не помогает, вы просто делаете глубокий вдох и сразу чувствуете небольшое успокоение. Вы думаете, что это курение вас успокаивает, но это не так, это иллюзия. Дым вам мешает, это воздух вам немного помогает, когда вы делаете полный вдох. Когда вы дышите глубоко, это вас психологически немного успокаивает. Поэтому без дыма дышать – это хорошо. Поэтому вообще не курите.

Также в отношении алкоголя. Например, когда у вас возникает проблема, какая-то депрессия, вы принимаете алкоголь, и из-за этого ваш ум перестает думать об этой проблеме, и вы решаете, что алкоголь вам помогает. Но он вообще не помогает, он делает ваш достаточно тупой ум, наш ум, мой тоже, еще более тупым, он ничему не помогает. Когда вы употребляете алкоголь, ваша проблема не решается, вы просто не думаете об этой проблеме, а потом эта проблема становится еще больше. Например, если, видя, что горит огонь, вы закрываете глаза и говорите «Нет, это не так», – это самообман. А что надо делать? Надо сразу залить его водой. Если закрыть глаза и говорить: «Нет, там огня нет, ничего там не горит» и вот так сидеть, то потом все тело загорится. Вот такой человек пьет алкоголь и думает: «У меня нет проблем» – это очень неправильно. Поэтому мой для вас совет: у вас в жизни может быть два варианта выбора, а третий вариант самый худший. Что это такое? Третий вариант – это бегство от проблем. Это самый худший вариант, тот, кто убегает – трусливый человек. Глаза закрывать и говорить, что проблем нет, убегать от проблем – это самый худший вариант. Тогда для вас остается только два варианта в вашей жизни. Когда в нашей жизни возникают проблемы, у нас есть два выбора. Первый – это принять проблему. Если это для вас слишком много, если вы не можете принять эту проблему, тогда решайте ее. Но если вы пытаетесь ее решить и не можете, тогда вновь у вас остается только один вариант – это принять эту проблему. Поэтому, чего там много думать? У человеческих проблем два решения: или принять или решать. Если не можете принять, согласиться, то пытайтесь решить, если не можете решить, тогда надо соглашаться, другого варианта нет. Все, ум спокоен. Также в буддизме говорится в отношении неприятных ситуаций, что не надо приниматься решать сразу же все неприятные ситуации. Наша самая худшая привычка – это когда мы встречаемся с неприятной ситуацией, сразу же сбежать от нее. Многие мужчины, когда у них есть жена, дети, и возникают небольшие проблемы – они убегают: «Жена, до свидания, до свиданья, дети». Это самый худший вариант. Второе, у нас есть привычка сразу решать все неприятное, с чем мы встречаемся, даже если это какая-то мелкая неприятность, мы сразу же хотим ее поменять. Или убежать, или поменять. И нет никакого чувства принятия. Это большая ошибка.

В буддизме говорится: то, что мы считаем самым худшим, является самым лучшим. Это самый лучший вариант. Самое первое, о чем мы думаем – это убежать, а если убежать не можем, тогда надо поменять. О том, чтобы согласиться, никогда не думаем. О том, чтобы принять, вообще не думаем. Буддизм говорит, что принятие проблемы – это наилучший вариант. Встретьте проблему лицом к лицу и примите ее. В то же время вам не нужно принимать слишком большие проблемы, принимайте их, но одновременно с этим и понемногу решайте тоже. Чуть-чуть решайте, чтобы они чуть-чуть меньше стали. Вы иногда говорите: «Совсем решить нельзя, это мне полезно».

Поэтому мастера Кадампа говорили, что у страданий есть пять достоинств. Если вы понимаете эти пять достоинств, то вы можете использовать неприятные ситуации, которые мы считаем плохими, для собственного развития ума. В наше время современное образование говорит о том, что мы можем использовать даже мусор для производства энергии. Это разумно. Если мусор может приносить пользу, почему проблемы не могут? В отношении мусора – его можно использовать для производства какой-то энергии, но нельзя использовать для развития ума. Развитие ума, которое вам необходимо из жизни в жизнь, вы сможете обрести, если, встречаясь с проблемой, вы ее принимаете. Итак, принимать проблему – это очень хороший шанс для развития ума. В первую очередь вам необходимо знать, что у проблем, которые вы имеете в повседневной жизни, есть пять достоинств. Это наука, это не просто догма. Две тысячи лет назад мудрый человек посмотрел, проанализировал и выяснил, что все проблемы очень полезны. Ум развивается, потом проблемы не чувствуются. Вроде проблемы есть, но они их не чувствуют. Например, у меня нет высокой реализации, нет ясновидения, я не могу летать, но что я могу вам сказать? У

меня ум так устроен благодаря моему Учителю, что любая проблема для меня – это небольшая проблема. Это я могу на сто процентов сказать. Иногда, если вы меня спросите: «Геше Тинлей, у вас есть проблемы?» я могу задуматься, что за проблемы у меня есть? Вроде у меня есть жена, дети. Жена, дети – это не кошмар. Это вообще не кошмар. Дети есть, жена есть, живет в России, русский язык хорошо не знает, но это не кошмар. Когда ум сильный, когда ум умелый, тогда никакого кошмара нет, это очень полезно. Поэтому, когда я был в Индии у своего друга геше, я сказал: «О, вы еще не знаете буддийской практики, потому что у вас нет жены. Вы просто знаете теоретически красивые слова. Обязательно нужна жена, дети, – это очень полезно, тогда вы будете заниматься настоящей буддийской практикой». Потому что красивые слова все могут говорить, когда вы сидите на месте. Раньше я думал, что в семейной жизни ничего трудного нет, но в ней тоже нелегко, надо иметь силу ума. Потом все это очень полезно, и эту красивую буддийскую теорию вы можете использовать, когда попадаете в проблемные ситуации. Поэтому мастера Кадампа говорили: проблема – это не проблема, это очень полезно.

Теперь, пять достоинств ваших проблем. Первое: когда вы встречаетесь с проблемой, она помогает вам стать скромным человеком. Это очень хорошее качество проблемы. Если в какое-то время вы слишком успешны, то вы легко «взлетаете», а потом падаете очень больно. Чуть-чуть проблем – и вы сразу на земле сидите, скромные. С земли потом уже невозможно упасть. Поэтому скромность – это лучшее место. Когда вы встречаетесь с проблемой, ваш ум не становится высокомерным, он становится более скромным, – старайтесь использовать проблемы, чтобы сделать себя более скромным. Второе: когда вы встречаетесь с проблемой, она помогает вам развить сильную убежденность в карме. Когда вы встречаетесь с проблемой, вам нужно понимать, что эта проблема возникла из вашей собственной негативной кармы. Если вам не нравится проблема, то вам не следует создавать причины проблем. Итак, проблемы помогают вам перестать создавать негативную карму. Это тоже очень хорошо для развития ума. Далее третье: когда вы встречаетесь с проблемой, она помогает вам гораздо легче породить сострадание. Когда вы страдаете, то вы можете также быть очень чувствительными к страданиям других людей. Поэтому, когда вы встречаетесь с проблемой, вам нужно думать о том, что другие люди имеют еще худшие проблемы: «Эту проблему я считаю большой, а другие люди, у которых проблемы еще больше, как они их переносят? Пусть никто так не страдает. Пусть никто не страдает от таких проблем». Это очень важно, в первую очередь вам необходимо сделать свой ум чувствительным к страданиям других.

Когда вы натренируете себя в том, чтобы обрести чувствительность к страданиям всех живых существ, вы обретете корень Махаяны – великое сострадание. Если у вас нет великого сострадания, то у вас нет ничего, у вас нет почвы для махаянского развития. Без великого сострадания вы не можете достичь ни одной махаянской реализации. Любая практика, какой бы вы ни занимались, будет пустой без базы. Поэтому великое сострадание – это очень важно. Будда говорил: «Везде, где есть корень, также будут ветви, листья и плоды. Без корня не могут появиться ветви, листья, плоды». Везде, где есть ментальное сознание, есть все остальные виды вторичного сознания. Без ментального сознания все остальные вторичные виды сознания не могут существовать. И точно также везде, где есть великое сострадание, есть все реализации Махаяны. Если великого сострадания нет, то нет никаких махаянских реализаций. Поэтому вам нужно понимать, что корень махаянской практики – это порождение великого сострадания. Если у вас нет великого сострадания, то даже если вы напрямую познаете пустоту, вы не сможете достичь состояния будды. Поэтому вам нужно понять, что в вашей жизни самое главное – это великое сострадание. Когда вы породите великое сострадание, то это великое сострадание само поможет вам накопить огромную позитивную карму, и оно само очистит вас от тяжелой негативной

кармы. И для вас великое сострадание – это самое мощное чистящее средство, которое помогает вам очищать тяжелую негативную карму.

Вам нужно понимать, что для очищения негативной кармы есть два самых мощных противоядия. Первое – это великое сострадание, второе – это мудрость, познающая пустоту. Когда у вас есть эти два противоядия, то вы невероятно тяжелую негативную карму сможете очистить за один миг. Это означает, что невероятные будущие проблемы вы можете решить за один миг. В настоящий момент иметь мудрость, напрямую познающую пустоту, – это за пределами ваших способностей, слишком далеко. Мудрость, познающая пустоту напрямую – это как совершать покупки в Америке, это от вас слишком далеко, сейчас вы там не можете оказаться. Ваши руки не такие длинные, чтобы вы там что-то могли купить. На это просто можно смотреть и думать: «Как было бы хорошо». В отношении великого сострадания, это все равно, что чистящее средство, которое вы можете купить в Уфе, то есть, это практично. Если у вас есть чувствительность, вы чуткий, то каждый день вы можете порождать определенный уровень сострадания, что является очень важным для вашего ума, чтобы ваш ум стал сильнее. Сейчас у вас есть достаточно понимания Дхармы, и я хотел бы, чтобы мои старшие ученики делали упор на порождение великого сострадания. Не только старшие ученики, но чтобы все делали упор на порождение великого сострадания. Когда вы каждый день порождаете великое сострадание, то вы никогда не будете испытывать депрессию, это на сто процентов так. Эгоистичный человек, который думает: «Я-я-я», вообще не думает о страданиях других людей, его ум слабый, он быстро впадает в депрессию, потому что ум слабый. Только: «Я-я-я, мне это надо, это надо, всё мне надо, сколько ни есть – мало», – как может быть счастливым такой слабый ум? Даже если он все получит, но одного стакана воды нет – у него развивается депрессия: «Почему у меня нет?» Один человек всегда дает ему деньги, но один день не дал – сразу депрессия: «Почему ты не дал сегодня? Всегда мне даешь, почему сегодня не дал?» Потом он злится, гневается и становится несчастливим. Это слабый ум.

Итак, великое сострадание – это когда вы думаете о страданиях других существ. Далее вы думаете, что у нас есть одинаковые права освободиться от страданий: «Я один, а других живых существ большинство, поэтому свобода от страданий большинства важнее, чем свобода от страданий одного существа». Один раз так подумайте, и ваш мозг будет меняться. Сейчас в вашем мозге работает один канал: «Я-я-я», вот так, только «я», о страданиях других он вообще не думает, поэтому ваш мозг работает только на два-три процента. Утром встаете и думаете: «Я!» На работу поехали, там поработали, обратно поехали, покушали, потом легли спать. Если так поступать, то мозг развить невозможно. Когда у вас есть такие мысли: «Другие люди страдают, они – большинство, пусть никто не страдает. Что же я могу сделать, чтобы никто не страдал?» – сразу же у вас в мозге происходит революция. То есть другие, неразвитые части вашего мозга становятся активными. Неврологи, когда посмотрели на человеческий мозг, увидели, что там как в метро: активна одна линия. Остальных нет, почему? Потому что наш ум не развивается. Он работает очень мало, двигается по одному и тому же маршруту, думает только: «Я-я-я, мне это надо, только это». Также, если вы обдумываете теорию пустоты, то это тоже приведет к хорошему развитию вашего мозга. Каждое утро, когда вы просыпаетесь, необязательно выполнять формальную медитацию, думайте о страданиях всех живых существ. Первая мысль, как я вам говорил вчера: «Слава богу, что сегодня я еще не умер». Мы, когда глаза открываем, думаем: «Я! Что мне надо делать сегодня? Как мне сделать так, чтобы у меня было это и это? Как сделать так, чтобы мне было выгодно? Как я обману людей? Как я могу использовать людей?» Думаем только о том, как можно использовать людей, ни одной мысли нет такой: «Как мне сделать так, чтобы его проблем было меньше, чтобы он был чуть-чуть счастливей», – такого нет.

Это как чиновник – глаза открывает, думает: «Как мне сделать так, чтобы пенсию старых бабушек-дедушек задержать на три дня, прокрутить ее и получить процент, чтобы моему карману было выгодно? Пусть они три дня поголодают – ничего, самое главное, что мне надо деньги чуть-чуть прокрутить». Как они могут иметь такие мысли? Старые люди слабые, вместо того чтобы помогать, им пенсию вовремя не дают, иногда вообще не хотят давать: «Если бы было можно, я бы вообще не дал, я бы все накрутил себе». Вот такой человек хуже, чем собака. Собаки себе еды чуть-чуть добыли, покушали, и никому не вредят. Чуть что, они лают, ночью не дают спать, но они никого не обманывают. Поэтому я бы вам хотел сказать, что если у вас нет сострадания, то ваша жизнь пуста.

Итак, каждый день тренируйтесь в порождении сострадания. Сейчас я бы вам хотел рассказать, как тренировать сострадание. Понять, как тренировать сострадание, нетрудно, но практиковать сострадание – это трудно. Теорию пустоты понять трудно, но потом медитировать не так трудно. Трудно, но не так трудно. Медитация на сострадание – это более сложно. Это занимает долгое время. Сегодня ум сухой, а завтра очень сильное сострадание – это невозможно. Для этого нужно иметь хорошую основу. Лучшая основа для великого сострадания – это чувствительность, чуткость. Чувствительность, чуткость к чувствам других людей и здравомыслие. Итак, очень важно порождать здравомыслие. Что такое здравомыслие? Здравомыслие – это когда вы думаете, что если кто-то другой говорит вам то-то и то-то, что вы в этот момент чувствуете, и то же самое чувствуют другие люди, когда вы им говорите то же самое. Когда вы видите таракана, почему вы его сразу убиваете? Потому что не чувствуете, что тараканы живые, что они чувствуют боль. Здравомыслия нет, для многих таракан – это просто как неживое существо. Посмотрите: остальные тараканы, они такие же, как и мы, – у них есть чувства, они хотят счастья, они не хотят умирать. Если вы подумаете о себе как о таракане, то вы будете жаловаться на людей: «Люди очень эгоистичны. У нас, тараканов, есть такие же права. Люди все время говорят о правах человека, но никогда не говорят о правах тараканов». Почему? Потому что они тихо сидят, о правах не говорят. Почему в Китае не говорят о правах тибетцев? Потому что тибетцы тихо сидят, поэтому у тибетцев нет прав, нет человеческих прав. Они подавляют тибетцев, но посмотрите – они сами несчастливы. Если другие люди несчастливы, то вы сами тоже несчастливы. Это неправильно. Мудрые люди дают другим людям права и сами тоже счастливы. Это мудрые поступки. Человек в нашем мире обо всех животных вообще даже не думает, им прав вообще не дает. Если бы человек от этого стал счастливым, тогда конечно, но человек счастливым не стал. Мы никогда не думаем о правах животных. Сколько животных убивают? Думают, что животное – это как фрукт, на один раз покушать. Животных убивают, убивают, об их правах не думают, но человеческие проблемы становятся все хуже и хуже, так же как и у Китая. Мы тоже как Китай. О правах животных не думаем, но потом болезней у нас становится все больше и больше. Все это взаимосвязано. Когда мы не думаем о благе других живых существ, о нашем благе тоже никто не думает. Все нам возвращается обратно.

Как говорит буддийская философия: «Так, как мы относимся к живым существам, так же и другие относятся к нам». Такую же реакцию вы получаете от других. Если вы никому не желаете счастья, думаете только о себе, даже тот, кто захочет вам помочь, не сможет вам помочь, – вы останетесь в одиночестве. Это закон кармы так работает. В результате таких действий люди страдают от большого количества различных опасных болезней, от стихийных действий. Все это результат наших вредоносных действий, того, что мы не думаем о правах животных. Если мы все друг друга уважаем, думаем о животных и их правах, наш мир станет совсем другим. Это уменьшится, заботы о других станет больше – нам границы не нужны. Если все живые существа друг друга уважают, никто друг другу не вредит, тогда работа милиции закончится, ФСБ работу тоже закончит, потому что ничего этого не надо будет. Все очень уважают друг друга, в дружбе живут, тогда, если опасности

нет, то федеральная служба безопасности не нужна. Поэтому наша внутренняя полиция очень важна – это самодисциплина. Это возникает из чувствительности, чуткости к страданиям других. Великое сострадание является очень мощным, оно дает вам очень хорошую самодисциплину. Когда у вас есть сострадание, вы никому не можете вредить, даже если я скажу вам, человеку у которого есть сильное сострадание: «Если ты не навредишь этому человеку или это животное не убьешь, я у тебя заберу все деньги», вы скажете: «Пожалуйста, забирайте, я не могу его убить». Это великое сострадание. Даже если такому человеку скажут, что его убьют, он ответит: «Лучше меня убейте, но я не могу убить это животное, как я могу убить этого барана? Животные достаточно слабые, сколько у них страданий, я не могу их убивать, пусть ты меня убьешь, но я это животное не могу убить». Это сила сострадания. Когда у нас сострадания нет, даже если нам говорят: «Не убивай, пожалуйста», – мы ответим: «Пожалуйста, разреши мне убить этого барана, я очень голодный». Таким образом, все вредоносные действия возникают из-за отсутствия великого сострадания.

Почему мы вредим другим? Главная причина – это то, что у нас нет великого сострадания. Если у вас есть какой-то уровень сострадания, то вам очень трудно вредить другим, вы не сможете вредить другим. Даже если вам велют сделать что-то неверное, вы скажете: «Я не смогу этого сделать», – из-за великого сострадания. Поэтому великое сострадание – это лучший мотор, который останавливает вас в совершении негативной кармы. Это очень большая сила, сострадание – это невероятная сила, которая останавливает вас в неправильных поступках, это на сто процентов я вам могу сказать. У меня нет многих реализаций, но сострадание есть, поэтому вредить людям – для меня это самое тяжелое. Я могу помогать людям, но вредить им для меня очень тяжело. Поэтому, когда я должен ругать моих учеников, для меня это очень тяжело, потому что у моего ума такая привычка. Когда я вижу даже небольшие страдания, я не хочу, чтобы они были, я думаю: «Пусть не будет таких страданий». Даже если я знаю, что это полезно, но это все равно страдания, если я буду ругать людей, они будут обижаться, – это тоже страдания. Надо чуть-чуть сильнее ругать, но из-за сострадания я даже этого не могу. Так я вижу, насколько мощным является сострадание. Когда у вас есть сострадание, то автоматически в самом корне ваших действий вы не хотите совершать вредоносных действий, вы становитесь безвредными, мирными людьми сразу же, если обретете великое сострадание. Это правда. Когда есть сострадание, то мораль, самодисциплина придут сами по себе. Правильно Будда сказал: «Там где есть корень, все хорошие качества придут сами по себе». Когда есть сострадание, развивается мудрость, вы сразу станете мудрей. Эгоист с каждым днем будет становиться все тупее и тупее, потому что корень – это эгоизм. Вроде у него есть много информации, но он тупой человек. В большой, важной, главной вещи в жизни он ошибается. Ему чуть-чуть выгодно – и он сразу забирает всю прибыль себе, но потом, в конце концов, он сам собой падает вниз. Это как если человек сидит на большом дереве на ветке и пилит под собой эту ветку. Он быстро пилит и думает: «Какой я умный», но потом падает вниз, – он сам себе приносит вред. Он этого не знает, не думает, где он находится. Он только думает: «Как хорошо, я буду рубить это, это будет мое», но он не знает, где находится. Люди живут на этой земле, и этой земле приносят вред. Вы живете на этой земле, и потом сами себе принесете вред, не только себе, но и своим детям, будущим поколениям, все будут ощущать этот вред. Поэтому, если у вас нет великого сострадания, то даже если у вас есть какие-то интеллектуальные знания, в действительности вы остаетесь глупыми. Поэтому надежный человек или ненадежный, проверяйте по тому, есть ли у этого человека сострадание. У кого бы ни было сострадание, даже если у него немного тяжелый характер, это не проблема. Даже тяжелый характер, чуть-чуть тяжелый, – ничего. Если у него внутри есть сострадание, то это надежный человек. Если у человека внутри сострадания нет, пусть даже он выглядит улыбающимся, смеется, в один прекрасный день он вам скажет: «До свидания».

Поэтому в отношении других людей, надежные это люди или нет, – это очень сильно зависит от сострадания. В отношении вас так же: надежный вы человек или нет, очень сильно зависит от того, есть ли у вас сострадание. И то, сильный вы человек или нет, вы определяете также по наличию у вас сострадания. Я могу на сто процентов сказать, что человек, у которого нет сострадания, очень слабый. Человек, у которого есть сострадание, – сильный человек, на сто процентов. Даже сильный или слабый человек, что решает? Не информация, не диплом, не одежда. У меня была красивая монашеская одежда – это тоже ничего не решает. Только внутри сознания – есть сострадание или нет. Человек, у которого есть сострадание, это очень сильный человек. Человек пустой, сухой, у которого нет сострадания, – это слабый человек. Он может быстро впасть в депрессию. У человека с сильным состраданием никогда не бывает депрессии. Почему Иисус Христос и бодхисаттвы были очень сильными? Потому что у них было великое сострадание. Из-за этого, даже если его пытаются, телу больно, но ум спокоен, он думает: «Жалко этих людей, они думают, что, навредив мне, они станут счастливыми, но они делают свою ситуацию хуже. Пусть у этих людей не будет негативной кармы, пусть я свою жизнь принесу в жертву ради их счастья». Ни одной капли гнева нет. Даже если он плачет, то это слезы сострадания: «Ради их блага пусть они не страдают». Вот такие бодхисаттвы есть в Тибете. Это возникает из сострадания. Если у вас есть сострадание, то когда вы встречаетесь с временными проблемами, эти временные проблемы делают вас еще сильнее. В первую очередь временные проблемы помогают вам породить сострадание, и далее временные проблемы помогают вам сделать ваше сострадание еще сильнее, то есть, временные проблемы очень полезны для развития сострадания. Это как бензин, нефть. Те проблемы, которые у вас есть – это нефть, это бензин, которые помогают развивать ваше сострадание. Поэтому сострадание возникает из временных страданий.

Человеку, который никогда не встречается с проблемами, очень трудно породить сострадание. Сущностям, которые родились в раю, очень трудно породить бодхичитту, почему? Потому что там нет временных страданий, так что эти существа теряются во временном счастье. Они как на облаке летают, как люди, которые употребляют наркотики, у них нет никаких мыслей, но потом действие наркотика заканчивается, и возникают проблемы. Поэтому буддизм говорит, что рай – это временной счастье, там тратится вся ваша хорошая карма, а потом вы падаете вниз, рождаетесь в низших мирах. Поэтому это не самое надежное место, говорится, что человеческая жизнь лучше, чем рай. Буддизм говорит, что человеческая жизнь гораздо лучше, чем жизнь мирского бога. Потому что в человеческой жизни люди испытывают как временные страдания, так и временное счастье. И поскольку у нас есть такие смешанные переживания, то у нас возникает чувствительность к тому, что является причинами счастья и что является причинами страдания. Один день чуть-чуть счастья, второй день страдания, и потом мы думаем: «Какова причина счастья, которое вчера у меня было? Какова причина страдания?» Потому что они ненадежные, меняются, поэтому вы хотите узнать причины, и через эти причины хотите что-то изменить. Вы не будете как тот человек, который употребил наркотики, сидит и ни о чем не думает. Это как мирской бог. Когда вы испытываете временные страдания, это открывает ваш ум к тому, чтобы осознать причины страдания. И также это открывает ваш ум к тому, как страдают другие люди. Вы начинаете становиться чувствительными, чуткими к страданиям других. Поэтому в будущем, если вы хотите, чтобы наша страна была сильной, очень важно в качестве лидера выбирать сострадательного человека. Посмотрите, у кого есть сострадание? В наше время у всех есть информация. Сколько информации, голова работает как компьютер, но это не главное. Сострадательный человек – вот это очень важно. И также временные страдания помогают вам породить отречение от сансары. Вы понимаете, что до тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, вы обладаете природой страдания. Так страдания помогают вам понять страдательную природу сансары. Тогда у вас появится

желание обрести ум, полностью свободный от омрачений, и вы знаете, что здоровый ум – это очень важно.

Это все достоинства временных страданий. Не думайте что временное страдание – это что-то очень плохое, это что-то черное, – они очень полезны для развития вашего ума. Поэтому в вашей жизни, какая бы ни возникла проблема, сначала примите ее. Но если это для вас слишком сильно, постарайтесь немного поменять ситуацию. Если вы можете принимать, то нет ничего такого, что было бы для вас слишком большим. Принятие – это очень мощный способ решения проблем. Что говорится в буддизме? В буддизме говорится, что если вы сидите в воде, то дождь вас не беспокоит, потому что вы сидите в воде. Если вы не сидите в воде, то дождь вам очень мешает, вы бежите от дождя, прибегаете в другое место, но там тоже начинается дождь, и вы вновь куда-то бежите. Так всю жизнь вы бегаєте, но дождь идет везде. Дождь – это как проблема. Принимать проблему – это как оставаться в воде. Когда вы принимаете проблему, то эта проблема для вас уже больше не проблема. Она полезна для развития ума. Об этом помните. И тогда повседневные проблемы для вас не будут большими проблемами. Один раз вы примете проблему, и ваш ум станет чуть-чуть сильнее. Второй раз вы примете проблему, и ваш ум станет еще сильнее. Таким образом, по мере того как ум становится сильнее, вы перестаете чувствовать проблемы. Это на сто процентов так. Когда ум становится сильным, вы не чувствуете, есть ли у вас проблемы. Например, если спросить у меня, какие у меня есть проблемы, вроде у меня проблемы есть, но я не чувствую. Потому что мое тело сильное, и ум чуть-чуть сильнее. Поэтому я не чувствую, это правда, я вас не обманываю. Мы одинаковые люди, мой ум, ваш ум – какая разница? Нужно тренировать ум, чтобы он стал сильным, тогда депрессии не будет. У меня ни одного раза не было депрессии, несчастья вообще не бывает, даже если моя родная мама умрет, – внутри у меня не будет ни капли несчастья, только любовь к ней, только сострадание: «Пусть моя мама не страдает, пусть у нее будет хорошее перерождение». Только такие мысли: «Если у нее будет хорошее перерождение – это самое главное». «Моя мама умерла, моей мамы нет, кто будет обо мне заботиться, кто будет меня любить?» – это не любовь, это эго. «Моя мама умерла, больше обо мне никто не будет заботиться, я стал одиноким, без мамы, без папы, какой я несчастный человек» – это все эго. Это ему больно.

Когда настоящая любовь и сострадание – боли нет. Вы только чувствуете: «Как хорошо», – даже одной слезы нет, самое главное: «Если я буду плакать, у моей мамы не будет хорошего перерождения, пользы в этом нет, самое главное – мое чистое желание: пусть у нее будет хорошее перерождение, пусть она станет источником счастья для многих живых существ». Вот такая чистая молитва. Здесь нет ни капли неудобства. Когда умирает ваш близкий человек, если у вас настоящая чистая любовь и сострадание, то боли нет. Если любовь смешана с привязанностью, то эго сделает вам больно. Это на сто процентов, правда. Поэтому, если умирает близкий человек, и вы испытываете боль, это означает, что у вас не было чистой любви, у вас была привязанность. Привязанность, смешанная с любовью и состраданием. Поэтому чистая любовь, чистое сострадание никогда не причиняют боль, они всегда делают ваш ум только более умиротворенным, спокойным. Некоторые люди думают: «У меня достаточно проблем, если я буду чувствительным к страданиям других людей, то, может быть, у меня возникнет еще больше проблем. Мне достаточно своих проблем сейчас, если я буду думать о страданиях всех живых существ, тогда я умру из-за всех этих проблем». Это неправильно, потому что ваша голова пока еще ничего не понимает. Когда вы думаете о собственных страданиях, то определенно это становится для вас большой проблемой из-за вашего эго. Но если вы испытываете чистое сострадание к страданиям других существ, то здесь нет эго. А когда нет эго, то в уме нет боли. Эго создает рану в уме, и если кто-то немного касается этой раны, то вы чувствуете боль. Эго делает ваш ум слабым, из-за эго вы испытываете боль, депрессию. Это чистая теория, стопроцентно чистая теория. Если вам больно, все это из-за эго, я могу вам это гарантировать на сто процентов. Я как

доктор ума, если вы хотите лечить ваш ум, я скажу вам сначала вылечиться от этого эго, это эго – самая худшая болезнь, это придает вашему уму слабость. Оно является причиной всех ваших несчастий и неудобств, все это эго. Когда ваше эго чуть-чуть станет меньше, как вам это будет удобно! Даже дышать будет удобно. Человек с сильным эго даже дышать не может нормально. Сильное эго даже идти нормально мешает, думает: «Все на меня смотрят, весь мир на меня смотрит, любую дырку на мне увидят».

Из-за этого эго создается тюрьма. Из-за сильного эго вы покупаете в магазине самое худшее, из-за того, что эго хотело все самое лучшее. Смотрели, выбирали, а в результате купили самую худшую одежду. Что делает это эго? Поэтому я хочу дать совет женщинам: когда эго слишком активно, не надо идти в магазин, вы сами себя обманете. Если вы продавец, то вы понимаете, что когда женщина приходит в магазин с большим эго, то она покупает самую худшую одежду. Поэтому в нашем мире существует мода, такую одежду продают для женщин с очень большим эго, – ничего особенного нет, чуть-чуть красивый цвет – и дорого продают. Это обман, потому что это эго их обманывает. Глаза не видят настоящего, поэтому они легко продают такие вещи. Посмотрите на Англию: простой пример – шапка. Разные шапки продают, очень дорого, но у женщин эго, они их надевают и думают: «Какая я стала красивая». Это самообман. Когда эго большое, вы думаете: «Хочу кушать на золотой тарелке». У новых русских много денег, не заработанных трудом, их эго надо сделать счастливым. Они решают: «Поеду в Англию». А англичане знают, как надо зарабатывать на новых русских, они говорят: «Предложим вам еду на золотых тарелках». Потом золотые ложки, – из них мороженое скушать стоит четыре тысячи долларов. Они платят и гордятся: «Я ел из золотой тарелки». Какая разница, мороженое оно и есть мороженое, везде одинаковое. Ничего особенного в этом мороженом нет, наверное, хуже, чем российское мороженое, которое за один доллар можно купить, а за него четыре тысячи долларов платят. Посмотрите, эго делает людей как бы тупыми. Они сами себя обманывают, это эго само себя обманывает. Если бы у него было чуть-чуть ума, заботящегося о других, он бы подумал: «Как я могу так кушать, я на эти деньги скольким людям могу помочь!» Мудрый человек думает: «Не буду тратить деньги на бесполезные вещи». Он будет тратить деньги на полезные вещи, ради блага многих людей, а потом обратно получит еще больше. Поэтому посмотрите: эгоистичный ум – это очень тупой ум.

Когда вы становитесь сострадательным, то вашего эго естественным образом становится меньше, это я вам могу точно сказать. Сострадание – это забота о счастье всех, о счастье других. Сострадание – это забота о том, чтобы все избавились от страданий. Это является прямым противоядием от вашего эго, которое думает только о делах одного существа: «Только один я, только мне нужно счастье». Как собака мечтает: «Дом полный мяса, только я одна в нем сижу». Как она будет дышать? «Дом полный мяса и я одна, собака, сижу» – вот такая мечта у нее. Если эта мечта исполнится, она дышать не сможет, умрет. «Я хочу, чтобы никого из собак не было, чтобы я одна все это мясо ела» – когда эго сильное, вот такими тупыми становятся и люди. Ваше эго само собой не уйдет, если вы не применяете от него противоядия. В вашей жизни самое большое препятствие – это ваше эго. Хуже этого злого духа нет; нет ничего хуже, чем вашего эго: «Только я-я-я, самое главное – я». Вот это самый худший злой дух. Из-за этого гнев быстрее развивается, привязанность усиливается. «Все мне, только мне», – сколько ни есть – все мало. Человек становится как крыса. Посмотрите на всю свою жизнь: ваше эго сколько раз вам мешало?! Это эго не дает вам времени быть счастливым. Из-за эго у вас нет временного счастья. Когда эго сильное, то временного счастья нет. И когда это эго смешивается с небольшими другими условиями, то возникает зависть и все другие омрачения. Это эго является самым главным ядом, который, смешиваясь с другими обстоятельствами, приводит к другим ядовитым состояниям ума. Я приведу вам такой экспериментальный, опытный пример, как бы научный. Предположим гипотетически, что у одной уфимской девушки очень сильное эго, и она готовится

отправиться на вечеринку. Она два часа накладывает косметику с эго, которое думает: «Я должна быть самой красивой, все должны смотреть на меня». Таким образом, два часа проходят впустую. Далее, когда она идет со своим эго, то ей очень трудно нормально идти. Из-за эго всегда беспокойство: «Вдруг что-то не так», – спокойствия ума нет. Когда у вас сильное эго, вы дышать нормально не можете. Эго мешает вам.

Посмотрите на лица будд, бодхисаттв: лицо всегда спокойное, когда сидит, хочет дальше сидеть, нет вопросов, потому что эго нет, оно не мешает, ум спокоен. Когда эго сильное, вы даже сидеть не можете, кушать не можете, пить не можете, как будто кто-то толкает вас, – надо бежать быстрее, как будто вы опаздываете. Что это вам мешает? Это ваше эго мешает. Потом на часы смотрите: «Вдруг я опоздал?! Если я опоздаю, никто меня не заметит. Я должен вовремя быть, чтобы меня заметили». Все эти дурацкие мысли приходят из-за вашего эго. Далее она видит группу молодых ребят, которые смеются, она думает, что они смеются над ней. Начинает злиться: «Почему вы надо мной смеетесь?» – начинает спорить с этими ребятами. Это все из-за эго. И затем приходит в то место, где проходит вечеринка. Там она видит свою подругу, которая красивее одета, это ее день рождения, на ней более красивые украшения, и все на нее смотрят. Сразу же ваше эго встречается с этой ситуацией и возникает другой яд, который называется «зависть». Это другая болезнь ума. Когда возникает зависть, ваше лицо становится красным и ваша косметика отваливается, падает вниз, из ушей дым идет. Поэтому смотрите: внутреннее состояние ума сразу делает ваше лицо некрасивым. Гнев, зависть сразу делают людей некрасивыми. И затем, когда вы открываете свой рот, то из него исходит только яд. Только яд: «Это не так, то не так, он не такой, она не такая». В результате вы испортили день рождения своей подруги. Кто мешает? Ваше эго с самого начала вам мешает, спокойно жить не дает. Второе, у вашей подруги один раз день рождения, один раз она была чуть-чуть счастлива, но вы ей помешали, всем людям тоже помешали, со всеми поругались и уехали домой. Потом домой пришли, начали сильно стучать – маме с папой не даете спать. Одну туфлю вправо бросили, вторую влево – как ненормальный человек, как будто у вас с головой не в порядке. Потом всю ночь плачете. Кто это все делает? Ваше эго. Не злой дух, не порча, это ваш злой дух, который здесь сидит, ваше эго, про которое мы всегда говорим: «О, мое эго, как хорошо, ты меня защищаешь». Оно вас никогда не защищает, – раньше не защищало, сейчас не защищает, и в будущем никогда защищать не будет. Даже злой дух, если бы вы по-настоящему его любили, он мог бы стать вашим самым лучшим другом. Его гнев уйдет, он станет вашим самым надежным другом. Шантидева говорил в отношении эго и омрачений: «Сколько бы вы ни старались подружиться со своими омрачениями, они никогда не станут вашими друзьями». Они только вредят. Поэтому мы видим очень практичную аналогию, как нам вредит наше эго.

Другая девушка с умом, заботящимся о других, с состраданием, она думает о счастье других и о страданиях других. Ее пригласили на ту же вечеринку. Когда она накладывает косметику два часа, это становится практикой Дхармы. Почему? Потому что ее ум – это ум, заботящийся о других. Она думает: «Сегодня я пойду на вечеринку, если я приду без косметики, это будет неуважительно по отношению к моей подруге. Второе, если я отправлюсь туда красивая, то другие будут на меня смотреть, и будут радоваться. И для радости других людей я накладываю косметику». Девушки, если вы так поступаете, для вас это практика Дхармы. Два часа накладывания косметики – это два часа практики Дхармы. И тогда, когда вы выходите на улицу, вы идете очень естественно, если у вас есть ум, заботящийся о других. Когда у вас есть ум, заботящийся о других, вы думаете о благе других, и что бы вы ни делали, – все это буддийская практика. Если вы читаете мантры из эгоистичных побуждений, эгоистичного ума – это не буддийская практика. Вроде сидите и медитируете, но это не медитация, это самоистязание. В России многие люди окна, двери, все закрывают, потом с эгоистичным умом думают: «Если я буду медитировать, я стану необычным человеком» – это не духовная практика. Это игра эго. Потом тантрой

занимаются, думают: «О, сейчас я стал йогиним». Потом большой колокольчик берут, дамару, на шею большие четки вешают – из-за всего этого эго еще больше становится. Раньше было просто эго, потом это ваше эго стало тантрическим йогиним, духовным человеком – еще хуже стало. Поэтому такого человека боятся другие люди, даже буддисты тоже, потому что видят, что человек такой странный. Раньше был нормальным, занимался бизнесом, потом познакомился с буддизмом, надел четки, стал странным, не работает, никакой ответственности нет. Они думают: «Наверное, это опасно». Правильно, это опасно, – это не буддист, это игра эго. Ваше эго думает: «Если я стал буддистом, все проблемы решены». Вы не можете стать буддистом. «Я стал христианином», «Я буддист», «Я мусульманин» – так это невозможно. Если ваш ум чистый, то вы настоящий буддист, настоящий христианин, настоящий мусульманин. Если ум грязный, сколько бы вы ни говорили: «Я буддист», вы не буддист. Не христианин. Поэтому вам нужно говорить другим, что настоящие буддисты, настоящие христиане, настоящие мусульмане – это чистое состояние ума, чистота ума. Человек, у которого очень чистый ум, ни одной негативной эмоции нет, – это настоящий духовный человек. Доброта буддийская, мусульманская, христианская – разницы нет, чистота одинаковая. В разных религиях по-разному объясняется, как стать чистым, но в отношении чистоты – чистота везде одинаковая. Когда вы это знаете, вы равно уважаете все религии. Вы не станете фанатиком. Все религии полезны, как виды медицины: европейская медицина, тибетская медицина, гомеопатия. Кому-то гомеопатия полезна, кому-то европейская медицина полезна, кому-то тибетская медицина полезна, но все они полезны. Вам тоже: кому-то буддизм полезен, кому-то христианство полезно, кому-то ислам полезен. Самое главное, вам надо стать хорошим человеком.

Итак, когда эта девушка идет по улице, та же самая ситуация – группа молодых ребят смеется. И поскольку у нее есть ум, заботящийся о других, она говорит: «Как хорошо, эти молодые ребята счастливы, они смеются, как это хорошо». Ребята еще больше счастливы, до свидания. Когда они рады, вы тоже счастливы. Когда у вас есть ум, заботящийся о других, у вас совсем другое видение. Все видится чистым, хорошим. Когда у вас эгоистический ум, вы все видите через черные очки, все темное. Когда кто-то смеется, вы думаете: «А, наверное, надо мной смеются», когда не смеются: «О, они на меня злятся». Вот так вы думаете, что другие люди думают. Как говорят, вор всегда думает, что другие люди воруют, поэтому он никому не верит. Чистого человека, честного человека легко обмануть. Почему? Он думает, что все такие же честные, как он. Поэтому спросите у вора, кого удобнее всего обманывать, он ответит, что чистых людей, честных людей легко обмануть, потому что они думают, что все тоже такие.

Далее она приходит на ту же вечеринку. Она видит свою подругу более красивую, и что все смотрят на нее. Какова ее спонтанная реакция? Потому что основа – это ум, заботящийся о других, а не эго, она сразу же спонтанно реагирует: «Как хорошо, что сегодня моя подруга счастлива, как она красиво выглядит, как хорошо, что все на нее смотрят, пусть она такой счастливой будет всегда. Сколько у нее было проблем, сегодня она так счастлива, пусть она всегда такой счастливой будет». Когда в ваш ум приходит сорадование – это очень сильное лекарство. Это лечит ваши болезни. Если один день вы сорадуетесь счастьем других людей, ваш ум сильным становится, лечится, – это лекарство. Если один день вы испытываете зависть, вы делаете свой ум хуже, ваше состояние ума ухудшается. Итак, практика – это порождение сорадования. Когда вы сорадуетесь, то все ваше тело светится. Если врач посмотрит на тело человека, который ощущает сильное сорадование, то увидит, что в теле движутся хорошие энергии, движение энергий очень гармоничное, и лицо становится красивее. Поэтому настоящая косметика – это сорадование. Если женщина хочет быть вечно красивой, то ей важно каждый раз порождать сорадование. Оно влияет на вашу кожу, делает вас красивыми внутри. И затем, когда вы открываете свой рот, то из него исходят только

цветы. Любой человек слушает и ему приятно становится. Потому что это исходит из чистой любви.

Вы слушаете мои лекции, я плохо говорю по-русски, я не умею говорить красивых речей, я не Пушкин, мой русский не так хорош, но все равно вы сидите и слушаете меня. Почему? Это не потому, что речи красивые, а потому что из чистого сердца, ради вашего блага, без эго, ради вашего блага я думаю, что мне вам сказать такого, чтобы вы стали чуть-чуть добрее, чуть-чуть лучше. Вот с такой мотивацией я вам говорю, поэтому вам это приятно. Даже если иногда вы мои слова поняли только наполовину, а половины не поняли, все равно вы сидите и думаете: «Как хорошо». И вы так долго сидите, никто не уходит. Я думал: «Почему так?» Потом я понял – это сила доброты, сила ума, заботящегося о вас. Я говорю ради вашего блага. Если я буду говорить из эгоизма, но красивым русским языком, через три минуты все уйдут. Из эгоизма я буду как Жириновский: «Я самый умный человек, вы ничего не знаете, слушайте меня внимательно, уши откройте, вы ничего не понимаете». Потом все потихоньку начнут уходить, и ни одного человека не останется, один переводчик, потом и переводчик тоже уйдет, он тоже устанет. Почему? Это эго. Эго делает человека таким тупым. Даже если у меня отличный русский язык, я знаю поэзию, пушкинский красивый язык, но вы скажете: «Это что, сколько раз я уже это слушал», – и все уйдете. Поэтому самые хорошие и красивые речи – это когда вы искренне говорите другим людям то, что будет для них очень полезно. И далее с умом, заботящимся о других, с сораданием, что бы она ни говорила, это радует всех вокруг. Музыка очень приятная, еда очень вкусная. Если вы духовный человек, не обязательно дома мантры читать, – вы можете пойти на вечеринку, как обычный человек, там кушать, но ум у вас совсем другой.

Духовность – что это такое? Это ум, заботящийся о других. Если вы пойдете с таким умом, заботящимся о других, – это тоже буддийская практика. Там еду кушать, даже танцевать – ничего страшного в этом нет. Танцевать ради блага людей. Вы думаете: «Все сидят, сейчас я сделаю так, чтобы все танцевали». Вы встаете и начинаете танцевать ради других людей, чтобы все были инициативны, вы встаете и начинаете танцевать, и все счастливы – это тоже буддийская практика. Ваше эго говорит: «Нет, я не буду начинать танцевать, если меня попросят танцевать, тогда я подумаю», – это не буддийская практика. Даже в отношении танцев думайте: «Я встану. Сейчас люди все сидят, а сейчас время танцев; пожалуйста, танцуйте, все, пожалуйста, вставайте, уважаемые, танцуйте!» Это тоже буддийская практика. Потому что вы делаете людей счастливыми. Любой поступок, совершенный с добрыми мыслями, если вы делаете людей счастливыми, – это буддийская практика. Люди думают, что духовная практика – это все закрыть, самому быть несчастливим, потом что-то читать, молитвы читать – это неправильно. Настоящая духовная практика – это стать самому счастливым и радовать других – это настоящая духовная практика. Если со счастливым состоянием ума вы поете песню, то это духовная практика. Раньше в Тибете были такие высокие йогины с очень чистым умом, они пели, приезжали в город, кушали, разговаривали с людьми – это тоже практика, говорили они, – это очень полезная практика. Говорится, что если с негативным состоянием ума вы читаете мантры, то это не духовная практика. Даже если будете молитвы читать, от этого не будет пользы. «Я-я-я, я в храм поеду. Бог, мне это надо, это надо», – это не молитва, бог устает от этого. Вы пришли, бог думает: «О, слава богу, что пришел». Всегда просите: «Это надо, это надо, мне это надо». Это не молитва. Настоящая молитва – это желание всем счастья: «Пусть все живые существа будут счастливы, пусть все живые существа избавятся от страдания» – вот это молитва. «Мне это дай, бог, мне в этом помоги» – это не молитва. Это требования к богу – дай мне это, дай мне то. Это не молитва, это как маленький ребенок требует у своих папы-мамы: «Дай мне, ты должен мне дать». Поэтому я хотел вам сказать, что сострадание, ум, заботящийся о других, – это очень мощное противоядие от вашего эго.

Каждый день вспоминайте о сострадании, и ваше эго естественным образом будет становиться меньше. Оно будет ослабевать. Если вы скажете: «Эго, уходи!» – оно не уйдет, оно останется: «Это мое место, я никуда не уйду». Но если вы подумаете о страданиях других людей, как другие люди страдают, особенно люди, скажем, живущие в Африке, как они страдают! На Ближнем Востоке тоже, сколько идет войн, сколько людей умирает. Это тоже люди. У детей нет дома, они убегают, чтобы защитить свою жизнь, у них ничего нет, потом в них стреляют, и они умирают. Надо думать: «Как жалко этих людей, пусть никто не страдает». Таким образом, думайте все время, а также вспоминайте, как страдают животные. И далее у вас должно быть понимание четырех благородных истин, вы думаете о том, как люди страдают в сансаре, под контролем омрачений они вращаются в сансаре. Все время испытывают страдания, все время одни страдания-страдания, и очень редко испытывают счастье. Потому что их ум – это больной ум, страдающий от болезни омрачений. И тогда ваш ум скажет: «Пусть я смогу стать Буддой, чтобы всех живых существ избавить от болезни омрачений, это будет моей настоящей целью». Вот это называется «бодхичиттой». Такая бодхичитта возникает из великого сострадания. Не думайте с самого начала: «Пусть я стану буддой». Это очень опасно, потому что ваше эго хочет стать буддой. Ваше эго захочет стать буддой быстрее, это еще более опасно. В первую очередь, вам нужно породить великой сострадание.

С точки зрения порождения бодхичитты есть три вида бодхичитты. Одна бодхичитта называется «бодхичитта, подобная пастуху». Вначале нам необходимо породить такую бодхичитту, – бодхичитту, подобную пастуху. Как поступает пастух: сначала он всех животных загоняет в загон, а затем в конце заходит сам. И у вас таким же образом порождается желание: «Сначала пусть все живые существа станут буддами, а я буддой стану последним». Что такое будда? Будда – это не одно существо, это состояние ума, которое называется «просветленным состоянием ума». Что такое просветленный ум? Это ум, полностью свободный от болезни омрачений, безусловно здоровый ум, ум, в котором реализован весь благой потенциал. Такое состояние ума называется «просветленным состоянием ума», – это настоящее счастье, это безусловно счастье. Итак, вы желаете все существам обрести это, а про себя думаете: «Пусть я обрету это последним». Мудрые мастера прошлого сначала тренировали себя в порождении такой бодхичитты. А далее они порождали бодхичитту, «подобную царю». В середине есть бодхичитта, которая называется «подобная лодке». В лодке с людьми вы плывете вместе и также здесь вы думаете: «Пусть я вместе со всеми другими стану буддой». А «бодхичитта, подобная царю» – что это означает? Для того чтобы помогать людям, вы хотите в первую очередь сами стать царем, чтобы иметь власть помочь другим. Когда вы сами стали царем, у вас есть власть, вы можете помогать людям. И точно так же, для того чтобы избавить всех живых существ от болезни омрачений, в первую очередь вы хотите достичь состояния будды. И тогда это будет практично, вы по-настоящему сможете им помочь. Поэтому бодхичитта, подобная царю – это практичная бодхичитта. В конце всем необходимо породить такую бодхичитту, – бодхичитту, подобную царю. Итак, смысл в следующем: каждый день, когда вы порождаете сострадание, бодхичитту, вашего эго становится все меньше и меньше. Теперь для того, чтобы стать чувствительным к страданиям других людей, каждый раз, когда вы смотрите на живых существ, смотрите глазами любви и сострадания. Мы чаще всего на живых существ смотрим глазами привязанности и гнева. Когда вы смотрите на других, вы думаете: «Кто среди них будет мне полезен, кто может мне навредить?» Так у вас возникают гнев и привязанность. В действительности это неправильный образ вашего видения живых существ. Вам нужно смотреть глазами любви и сострадания.

Как вы можете обрести глаза любви и сострадания? Путем развития ума, заботящегося о других. Если у вас есть ум, заботящийся о других, то сразу же у вас возникают глаза любви и сострадания. Вы видите живых существ не как врагов, полезных вам или бесполезных, вы

видите живых существ и думаете, как им не хватает счастья, как они страдают. Когда я вижу любого человека, у меня есть чуть-чуть ума, заботящегося о других, поэтому, когда я смотрю на вас, я не вижу, кто богатый, а кто бедный, я не вижу, у кого много власти, у кого меньше власти, кто мне полезен, кто мне не полезен. Тем, кто мне полезен, я не даю визитную карточку и не говорю: «Вот моя визитка, пожалуйста, позвоните мне», у меня даже визитных карточек нет. Потому что это чуть-чуть меньше стало. Если бы у меня было большое это, я бы всем, кто мне нужен, раздавал визитные карточки и говорил бы: «Это мой личный телефонный номер, только тебе даю, ты мне позвони». В глаза смотреть живым существам и думать, кто мне полезен, кто не полезен – это неправильно, это нездоровый ум. Когда есть немного ума, заботящегося о других, я сразу вижу, что всем одинаково не хватает счастья. Богатый или бедный – одинаково счастья не хватает. Настоящего счастья никто не переживал. У богатого есть чуть-чуть больше денег, но он много кушал и стал толстым – это тоже страдание. Бедный чуть-чуть меньше кушает, он худой, у него красивая фигура, но все одинаково, большой разницы нет. Поскольку у них ум нездоров, то основную часть времени им не хватает счастья. Настоящее счастье – это ум свободный от омрачений, а поскольку их ум несвободен от омрачений, то они никогда не испытывают настоящего счастья, это на сто процентов. Любое живое существо, если его ум несвободен от омрачений, никогда не переживает настоящее счастье. И вы можете сразу же пожелать: «Пусть они будут счастливы, пусть все, что бы я сегодня ни сказал, поможет им стать добрыми людьми, чтобы у них чуть-чуть меньше стало омрачений, – это моя цель». Когда вы меня слушаете, и ваше это становится чуть-чуть меньше, вы становитесь чуть-чуть добрее, я очень счастлив. Если вы становитесь слишком умными, мне это неинтересно, в нашем мире много умных людей, эти люди еще более опасны. Они знают много хитрых комбинаций, но сострадания у них нет – эти люди делают наш мир адом. Посмотрите, в прошлом умные люди иногда производили очень сильные разрушения, сколько страданий приносили. Потому что их ум сухой. Поэтому я хотел бы, чтобы вы стали добрыми и сострадательными людьми.

Итак, вы смотрите на живых существ глазами сострадания: «Как они страдают, пусть они избавятся от страданий». Когда вы знаете, что все живые существа страдают от болезни омрачений, то вы смотрите на них как на десять больных. Десять больных человек, один чуть-чуть улыбается, другой не может улыбаться – какая разница. Они все одинаково больны болезнью омрачений, вам никакой разницы нет, ко всем должно быть равное отношение. Если у вас есть такая равностность, то у вас есть очень хорошая основа для развития ума. Если у вас нет равностного ума, вы очень привязаны к друзьям, у вас сильный гнев к своим врагам, то вы не сможете развивать свой ум, ваш ум будет в дисбалансе. Это сегодня мои советы для вас: используйте проблемы для развития ума, в особенности для порождения великого сострадания. Если вы породите великое сострадание, то все остальные благие качества появятся сами собой. Итак, я вам вновь повторяю: каждый день будьте чувствительными, порождайте любовь и сострадание. Когда вы счастливы, вам нужно думать: «Сегодня я счастлив, и пусть все будут так же счастливы как я». У вас в жизни может быть два опыта. Либо вы испытываете счастье, либо вы страдаете. Два переживания. Если вы счастливы, то вам нужно желать: «Пусть все будут счастливы так же, как я». Когда вы едите вкусную еду, думайте: «О, как вкусно, пусть все живые существа получают такую вкусную еду, как хорошо, я такую вкусную еду кушаю, как жалко, что у некоторых людей даже куска хлеба нет, пусть у всех будет такая вкусная еда, как у меня, пусть все будут счастливы». Так думайте, и ваше счастье станет еще больше. Если вы едите и думаете: «Это не так, соли мало, перца недостаточно», – это значит, что голова у вас ненормальная. Жена с таким трудом готовит еду, а у вас ум ненормальный, вы говорите, что что-то не так: «Вчера лучше было, сегодня что-то не так, соли мало, того мало». Жена должна на это отвечать: «Моя еда, как и вчера, нормальная, это у тебя голова ненормальная». И когда муж приносит жене подарок, если жена говорит: «О, это не тот подарок, цвет не тот, то не так», мужу надо

говорить: «Мой подарок нормальный, а у тебя голова ненормальная». За любой подарок надо говорить «спасибо». У вас день рождения, муж приносит подарок за пятьдесят рублей, надо сказать «спасибо», что он помнит о вашем дне рождения. Он о тебе помнит, сегодня так много работал, принес подарок, не говори, что это дешевый подарок, скажи: «Спасибо, что вспомнил про мой день рождения, спасибо за подарок». Это мои для вас советы.

Как говорили мастера Кадампы, когда вы счастливы, то все время посвящайте свои заслуги всем живым существам и думайте: «Пусть счастье заполнит все пространство». Я так делаю, мне это очень полезно, тогда мое счастье еще больше становится. Когда счастьем делишься, счастья больше становится. «Пусть все будут так счастливы», – думайте так, тогда вы постоянно будете счастливы. Если вы счастливы эгоистично, тогда ваше счастье быстро закончится. Ваше эго быстро закончит ваше счастье, это я могу со стопроцентной уверенностью сказать. Когда вы счастливы и у вас есть ум, заботящийся о других, ваше счастье постоянно, вы всегда будете счастливы. Это один из наших секретов. Если вы счастливы, если вы испытываете это счастье с эго, то ваше счастье быстро, сразу же закончится. Ваше эго – это главное препятствие для вашего счастья. Из-за эго оно быстро закончится. Посмотрите на человека рядом. Человек с эгоистическим умом, переживающий счастье, сразу падает вниз, сразу его счастье заканчивается. Если женщина становится эгоисткой, она становится наглой и теряет мужа, а потом сожалеет. Кто нас делает наглым? Эго. Мужчина, у которого хорошая жена, из-за эго становится избалованным, это эго делает его избалованным. Потом жена ушла, он смотрит – счастья нет. Еда утром не готова. Раньше хорошая жена каждое утро еду готовила. Из-за эгоистического ума он вот так неправильно поступал, и потом стал одиноким человеком. Это очень явно, очень очевидно. Поэтому главное препятствие к вашему счастью – это ваше эго. Если вы хотите увеличить свое счастье, сделать его бесконечным, то вам нужно взрастить ум, заботящийся о других, – это мой секрет для вас. Наслаждайтесь своим счастьем с умом, заботящимся о других. Думайте так: «Пусть все будут такими счастливыми», тогда вашему счастью никогда не будет конца. Из жизни в жизнь вы будете счастливы, когда у вас будет ум, заботящийся о других. Это я открываю вам секрет, тайну. Никто вам таких слов не скажет, все будут говорить: «Надо забирать, бить надо, ругать», но этого вы достаточно знаете, вам этому не надо учиться. Злости вам не надо учиться, вы достаточно злые, достаточно опасные, зачем вам надо еще таким вещам учиться? Чтобы стать добрыми, стать лучше, – вот этому надо учиться, не один раз, много раз слушать учение.

Вы иногда думаете: «Один раз я послушал и все, хватит». Нет, вы ничего не поняли. Раньше, когда я тоже самое говорил, вы чуть-чуть поняли, слова узнали, но мысли еще не поняли. Поэтому вы думаете: «Сколько раз Геше Тинлей это повторял!» – но я ничего не повторял, я с разных сторон объясняю. У вас глаза чуть-чуть открываются. Некоторые мои ученики десять-пятнадцать лет слушают учение, и сейчас они чуть-чуть поняли: «Да-да-да, это правильно, там мысли есть». Потом у них происходят внутренние изменения. Поэтому я здесь не только для того, чтобы дать вам лекарство, во время учения я кладу это лекарство вам в рот, и далее даже палочкой проталкиваю его внутрь. Потому что я знаю, что если я уйду и его там оставлю, оно упадет мимо, поэтому я специальной длинной палочкой проталкиваю, чтобы оно попало вниз, совсем вниз и там осталось. Вы такие ленивые, полезные вещи вообще не кушаете. Если я дал вам яд, не в рот затолкнул, а оставил на столе, после того как я уйду, вы сразу подбежите и заберете этот яд. Вот такой характер. Полезные вещи сколько раз заталкивают – они не проходят вниз, поэтому мы находимся в сансаре. А бесполезные вещи сразу забираем. Это тоже одна из наших слабостей.

Далее другое переживание – это когда вы страдаете. Когда вы переживаете страдание, то не думайте, что это кошмар. «Только я испытываю эти страдания, все люди как будто в раю сидят, только я в аду», – так не думайте. «Я-я-я, у меня такие проблемы, как я буду дальше

жить». Иногда вы видите чуть-чуть кризис в экономике и думаете: «Какой кошмар, как я буду дальше жить?» Посмотрите на собаку на улице, она спокойно спит, она даже не знает слова «кризис». Холодильника нет, паспорта нет, дома нет, ничего нет – она спокойно спит на улице, а вы здесь «Кошмар!» – кричите. Что это? Когда возникают маленькие проблемы, вы не умеете, не знаете, как встречаться с этими проблемами. Потом кричите: «Кошмар-кошмар!» и хотите убить себя. Это слабый ум. Когда вы сталкиваетесь с проблемой, вам нужно понимать, что другие существа страдают больше, чем вы, ваша проблема – это ничего, там у других людей еще хуже проблемы. Они болеют, а лекарств нет. Дети болеют, еды нет, дома нет, война идет, бомбы сбрасывают, они не знают, когда бомба упадет им на голову, чистой воды нет, вся вода очень опасная, нужно пить для того, чтобы выжить, но если пить, то можно заболеть. Вот это кошмар. У вас в Уфе, какие проблемы? Дом есть, холодильник есть, хлеб есть, колбаса есть. Что у вас за кошмар? Ваши проблемы – это совсем не проблемы. Таким образом, вы думаете о страданиях других, и у вас возникает желание: «Пусть никто не страдает». Поэтому, когда вы испытываете страдания, то порождайте такое желание: «Пусть никто не испытывает таких страданий, какие испытываю я, и другие люди, у которых еще худшие страдания, пусть все избавятся от страданий». С сильным чувством: «Пусть никто не страдает», с умом, заботящимся о других. Когда ваше сострадание становится сильным, то ваши временные проблемы просто исчезают. Это лучший способ встречи с проблемами, встреча с проблемами означает принятие проблем из сострадания.

Далее, если вы хотите стать еще сильнее, то вы можете вдыхать страдания всех живых существ: «Другие живые существа страдают еще сильнее, чем я, пусть все их страдания проявятся во мне», и так вы вдыхаете их страдания в виде черного облака. В своем сердце визуализируйте свое эго в виде черного шарика. Это черное облако соприкасается с шариком и оба исчезают. И тогда ваше тело, ваш ум заполняют любовь и сострадание. И далее, когда вы делаете выдох, вы выдыхаете все счастье и все причины счастья, и они распространяются во всех десяти направлениях и приводят всех к безупречному счастью. Это медитация на любовь и сострадание. Когда вы вдыхаете, порождайте сострадание, принимайте страдания всех живых существ, желайте: «Пусть все избавятся от страданий». А когда вы выдыхаете, порождайте любовь, желайте: «Пусть все будут счастливы и пусть все обретут причины счастья, а это сострадание и мудрость, познающая пустоту. Когда у всех будет сострадание и мудрость, познающая пустоту, они естественным образом освободятся от страданий». Таким образом, делаете вдох – порождаете сострадание, делаете выдох – порождаете любовь. И так ваше страдание будет напоминать вам о вашей духовной практике. Каждый раз, когда вы испытываете страдания, это будет напоминать вам об этой практике тонглен, – это практика принятия и даяния, это когда вы принимаете с состраданием и отдаете с любовью. Это будет делать ваш ум все более и более сильным. Это тот способ, которым вам нужно встречаться с проблемами. В бесчисленных предыдущих жизнях вы никогда не слышали о таком методе решения проблем, вы никогда не слышали о таком методе обретения счастья, когда вы отдаете счастье другим, но в конце сами обретаете безупречное счастье. Вы желаете избавить всех живых существ от страданий, но в конце вы первый избавляетесь от страданий. Это невероятный механизм причины и следствия. Только мудрые люди могут понять этот механизм. Люди, у которых недостаточно заслуг, недостаточно мудрости, не могут понять этот механизм. Это мой для вас подарок.

Медитативную технику, которую я вам сегодня передал, выполняйте каждый день, делайте такие вдохи, такие выдохи. Это очень полезно для вас. Ничего опасного в этом нет, ни малейшей опасности. Это вам очень полезно. Когда вдыхаете, думайте, чтобы никто не страдал, когда выдыхаете – отдавайте все хорошие качества всем людям, пусть все будут

счастливы. Вот так вдыхайте, потом выдыхайте. Тогда ваше дыхание станет очень мощной практикой.

Темы лекции:

1. Тактика решения проблем
2. Пять достоинств проблем
3. Противоядия для очищения негативной кармы
4. Виды бодхичитты
5. Практика тонглен