

Итак, жители Красноярска, я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. Я рад видеть ваши улыбающиеся лица, это очень хорошо. Я знаю, что у вас у всех есть определенные проблемы, но все равно у вас есть сила ума и все вы с улыбкой встречаете эти проблемы. У вас нет другого выбора. С улыбкой встречайте проблемы. Тогда эти проблемы не будут слишком большими, вы не будете их преувеличивать. Не смотрите на свои проблемы слишком близко, иначе они будут очень большими. Вы сами делаете свои проблемы слишком большими, когда смотрите на них слишком близко. Итак, смотрите на них с немного более далекого расстояния, и так вы их не увидите. Также очень важно быть чувствительным к страданиям других людей. Ваши эмоции не сбалансированы, свои маленькие проблемы вы принимаете как нечто слишком серьезное, а большие проблемы других людей вы игнорируете, и это неправильно. Мой для вас совет: страдания других людей разглядывайте вблизи, и тогда у вас появится сострадание, появится сила ума, а на свои проблемы смотрите издалека, и тогда у вас в уме появится равновесие. Это просто понять, но нелегко практиковать. Это то, что вам нужно практиковать в повседневной жизни, старайтесь смотреть на свои проблемы издалека, и в этом ваша практика.

Практика – это необязательно вставать рано утром и читать молитвы, а потом, когда молитвы закончили, смотреть только на свои проблемы, – тогда вы ничего не умеете, не знаете. Вы думаете: «О, кошмар, как плохо» – и читаете молитвы только о своих проблемах. Тогда ваша голова ненормально работает. Я всегда говорю о том, что вам не нужно просыпаться слишком рано утром. Зачем вы встаете рано утром? Вы очень мало занимаетесь практикой. Когда вы встаете – занимайтесь. Не нужно слишком много выполнять формальной практики, вам не нужна такая большая формальная практика. Вначале постарайтесь практиковать то простое, что я вам советую. Это понять легко, но нелегко практиковать. Так, в течение одного дня смотрите на свои проблемы издалека. А когда на следующий день у вас проявится привычка вновь посмотреть на свои проблемы вблизи, скажите себе: «Нет, нет, нужно смотреть на них издалека», – и практикуйте таким образом. У вас также есть склонность игнорировать страдания других людей и в этом случае скажите себе: «Нет, нет, другие также испытывают страдания», – и смотрите на страдания других людей, разглядывайте их вблизи.

Сегодня я расскажу вам о нескольких простых практиках. Их легко понять, но нелегко практиковать. Это все равно, что ехать на машине и давать задний ход, – теория здесь проста, но на практике это осуществить нелегко. Нужно натренироваться. Теория не так трудна, но нужен долгий опыт, тогда вы все правильно сделаете. Точно также некоторые буддийские практики в теории очень просты, но, тем не менее, вам необходимо день ото дня тренироваться и постепенно вы научитесь их выполнять. Мой Духовный Наставник, который медитировал тридцать пять лет в горах, говорил о том, что вначале необходимо выполнять простые практики. Это те практики, которые легко понять, но при этом практиковать их нелегко. Этот первый момент, запомните его, – на свои проблемы смотрите издалека, а проблемы других людей разглядывайте вблизи.

Вторая простая практика – это когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, никого не ругайте. Если кто-то совершает ошибку, то вам нужно из сострадания научиться, каким образом ругать этого человека. Это тоже нелегко. Когда вы не злитесь, вы не можете ругать других. Вы знаете, как ругать других, когда вы злитесь, но это неправильно. Вам нужно научиться, натренироваться в том, как ругать других без гнева, из сострадания. Это тоже нелегко. Когда вы испытываете сильное сострадание, тогда можно отругать человека, если он делает что-то неправильно. В своей жизни вам нужно знать, каким образом ругать человека, когда его ругать, а когда не ругать. В буддизме говорится, что вообще никогда не ругать и все время держаться очень тихо – это тоже глупо. А все время ругать – это тоже глупо. Вам нужно натренировать себя таким образом, что когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, ничего не говорите в этот момент. В этот момент вы ненормальны. Пока вы ненормальны, самое лучшее – ничего не делать, самое лучшее –

просто спать. Вы поняли: «О, сейчас я стал ненормальным, ко мне пришел гнев. Самое лучшее сейчас – рот не открывать, а то будет позор. До свидания, у меня голова болит, потому что мой ум больной». Пообещайте, что будете поступать так. Когда у вас возникает гнев, негативные эмоции, то самое лучшее – не находиться в этом месте, уйти оттуда, иначе вы наделаете много всего неправильного. Вы расстроите других людей и расстроите сами себя. Просто уйдите оттуда.

Затем, если ваш ум здоров, и если вы видите, что близкий вам человек делает что-то неправильно, вначале очень мирным образом объясните ему: «Пожалуйста, не поступай так», и если вас не послушают, тогда вы можете выступить с более сильным заявлением в соответствии с ситуацией. Иногда, если человек ведет себя слишком плохо, вы можете сказать: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ и ударить его в нос. Тогда всю свою жизнь он будет очень хорошим человеком. Но это самый последний вариант. Если все другие вещи не подходят, тогда выбора нет.

Далее, третья практика в повседневной жизни. Это когда вы встречаетесь с какой-то проблемой, не думайте, что вы самый худший человек, то есть, что ваша ситуация самая худшая, ваша проблема самая большая, только у вас есть проблема. Это неправильно. У всех есть проблемы. Вам нужно подумать, что до тех пор, пока есть негативные эмоции, всегда будут возникать проблемы. И никогда не обвиняйте в тех проблемах, которые вы встречаете, кого-то другого. Это большая ошибка. У всех есть такая склонность, когда возникают проблемы, то появляется склонность обвинять в этом других людей. Или обвинять вредоносных духов: «О, это дух мне вредит!» Все это ерунда, неправильно: «У меня проблема, потому что сосед вчера на меня плохо посмотрел». Это предрассудки. «У меня есть проблемы, потому что я вчера что-то видел, неправильные вещи видел», – все это предрассудки, это неправильно. Это неправда, это не факт. «Если вы думаете, что у вас проблемы из-за этого объекта, я возьму этот объект, и у вас не будет проблем», – вот таким вещам вообще не верьте. Я слушал один раз такое в Туве, среди буддистов тоже бывают хорошие ламы, но и обманщики встречаются.

Итак, однажды один монгольский ненастоящий лама сказал женщине, что у нее возникают проблемы из-за того, что на ее пальце надето золотое кольцо. Он сказал, что ей нужно выбросить это золотое кольцо, иначе у нее будут проблемы. Это золотое кольцо связано с духом, и выбросить его непросто. Она сняла кольцо и отдала его ламе, потом пятьсот рублей дала и сказала: «Пожалуйста, выбросьте его». Он сказал: «Ну, хорошо, выброшу». Вам нужно понять, что золото или какой-то другой объект не являются создателями ваших проблем. В буддийской философии говорится, что даже самый худший злой дух не является создателем ваших проблем, он создает проблемы сам себе, а вам он может совсем немного навредить. А кто является создателем ваших проблем? Это ваши собственные негативные состояния ума. Это самый худший создатель проблем. Когда у вас возникает какая-то проблема, никого в ней не обвиняйте, скажите себе: «Эта проблема – результат моих собственных негативных состояний ума». Тогда ум останется спокойным, никто не виноват. В этот момент у вас остается только физическая боль, а ум спокоен, вам некого обвинять. Обычно, когда вам плохо, вы говорите: «Это он виноват, моя мама меня не любит, сейчас я в больнице, а она не пришла, брат мне не звонит». Это ненормальные мысли. Когда вы болеете, в больнице лежите, никого не обвиняйте. Никто вам ничего не должен, если они придут – спасибо большое. Вот так думать – это нормальное состояние ума. Тогда вы будете спокойно находиться в больнице. Скажите, что во всем виноваты мои негативные состояния ума. Из-за этих негативных состояний ума я создал негативную карму. Эта негативная карма проявилась и из-за этого возникла эта проблема. Если вы так научитесь во всех своих проблемах обвинять свои собственные негативные состояния ума, то день ото дня вы будете становиться все более и более нормальными людьми. Будете становиться все более и более здоровыми. Если кто-то вас критикует, вы поймете – этот человек полезен для меня.

Теория здесь проста, но по-настоящему практиковать нелегко. Поэтому в буддизме говорится, если кто-то вас критикует, это очень хороший шанс, он помогает сделать ваш ум сильным и это хороший тренер. Вам нужно говорить: «Спасибо большое». Это бесплатная сауна для ума. Кто бы вас ни критиковал, вам нужно думать, что это бесплатная сауна для вашего ума, она делает ваш ум сильнее, это очень хорошо. А что касается похвалы, то вам нужно бояться этого, потому что похвала очень опасна. Теорию легко понять, но практиковать нелегко. Вам нужно понять, что похвала делает ваш ум слабым. И чем сильнее вы привязываетесь к похвале, тем больше это создает невидимую рану в вашем уме. Сейчас я вам объясню научно, каким образом похвала создает невидимую рану в вашем уме.

Например, рассмотрим двух людей, – один молодой человек и одна девушка сидят вместе. Подходит третий человек и говорит: «Вы, два уродливых человека, что вы здесь делаете?» Мужчина спокоен, какая ему разница уродливый он или красивый, но девушке очень больно. Почему девушке очень больно? Потому что мужчину не очень интересует, когда кто-то хвалит его внешность, у него нет особой привязанности к красоте. Поэтому у него нет раны со стороны этого аспекта. Девушка, когда слышит, что она красива, радуется, и потом еще больше привязывается к своей красоте, а когда ей говорят, что она некрасива, ей очень больно. Так похвала создает невидимую рану в вашем уме. Например, если человек – певец, и люди часто хвалят его, говорят, что у него красивый голос, но вдруг кто-то ему скажет, что его голос некрасив, то ему будет очень больно. Потому что, чем больше похвалы он получает, тем сильнее он привязывается к похвале и тем сильнее становится невидимая рану в его уме. Поэтому мой совет для вас: будьте очень осторожны с похвалой, она приведет к тому, что вы будете летать в небесах и не сможете стоять на земле, а потом, когда упадете, будет больно. Поэтому я хотел бы сказать молодому поколению: будьте очень осторожны с похвалой, радуйтесь критике. Когда вы слышите критику, вам нужно сказать: «Это очень полезно». Если это слова правды, очень хорошо, мне нужно меняться. Если вас называют толстым, и вы действительно толстый, человек правильно сказал, зачем нужно злиться? «Все я буду меньше кушать». Если мне чужой человек говорит: «Геше Тинлей – ты толстый». Я говорю: «Правильно, надо кушать меньше, правда, я толстый». Зачем злиться, он правильно сказал. Ну, а если вы худой человек, а кто-то обозвал вас толстым, то здесь нет причины злиться. На следующее утро вы не станете толстым. Это просто пустое слово. Зачем тогда всю ночь об этом думать? Это ненормально: одно слово услышал – «толстый», и всю ночь спать не можете. Это признак совсем ненормальной головы. Это ваша практика.

Это небольшие советы к учению о вашей повседневной практике перед тем, как мы перейдем к учению по философии. Теперь, что касается буддийской философии. Как я говорил вам в прошлый раз, существует четыре уровня различных буддийских философских школ. Каждая философская школа дает нам представление о том, каким образом достичь такого состояния ума, которое полностью свободно от омрачений. В первую очередь вам нужно теоретически узнать, что такое возможно. Вначале не приступайте к практике, а постарайтесь узнать, каким же образом для вас возможно достичь такого состояния ума, полностью свободного от омрачений? А для этого вам также нужно знать, для чего вам нужен такой ум, полностью свободный от омрачений, чем он вам поможет? Почему это очень важно? Вам нужно понимать, что важнее – ум, полностью свободный от омрачений, или миллион долларов? В настоящий момент вы думаете, что миллион долларов важнее, чем ум, полностью свободный от омрачений. Вы скажете: «Миллион долларов может решить большое количество моих проблем. Какие мои проблемы решит ум, полностью свободный от омрачений?» Итак, вам необходимо иметь дело со своим естественным образом мышления. Вам нужно изменить его и сказать себе, что это неправильный образ мышления. Благодаря пониманию буддийской философии, вы скажете, что та философия, которой придерживаюсь я – это очень узкая философия. Это детская философия, это очень короткое видение.

Но вначале исследуйте, если у вас появится миллион долларов, то каким образом он сможет решить ваши проблемы? Что вы сможете сделать с этим миллионом долларов? В Америке, в Европе у некоторых людей есть миллиард долларов, но у них очень большие проблемы. Когда у них нет миллиона долларов, они думают: «О, когда у меня будет миллион долларов?» А когда есть миллион долларов – человеку этого недостаточно. Когда миллиард есть – нужно два миллиарда. Конца нет, даже поесть времени нет. Я знаю таких людей в Москве, которые купили по два-три дома, у них есть вертолет, но нет времени поесть. Ум всегда волнуется: что там? Проблемы стали еще хуже. Когда я разговариваю с этими людьми, они говорят, что когда они были студентами, то были самыми счастливыми людьми. Денег не было, но они были такими счастливыми, отдыхали. А сейчас деньги есть, но покушать времени нет. Это факт, демонстрирующий, что деньги не могут решить всех проблем. На деньги можно купить что-то, машину можно купить, золотую цепочку, на каждый палец можно надеть золотое кольцо, но все это не делает вас счастливым. Стив Джобс – владелец миллиона долларов, но здоровье и жизнь он не смог на них купить. Даже здоровое тело за деньги он купить не смог.

Итак, для молодого поколения здесь возникает очень большой вопрос, за деньги невозможно решить все свои проблемы, на них только можно кое-что купить. В буддийской философии две с половиной тысячи лет назад говорилось, что если вы обретете какой-то объект, накопите множество богатства, это не решит ваших проблем. Даже если вы станете очень могущественным царем, будете контролировать большую территорию – это не решит ваших проблем. У вас будет множество других проблем. Если вы станете очень популярными, с такой высокой репутацией, это тоже не сможет решить всех ваших проблем. Здесь очень ясный пример – это Майкл Джексон. Он самый популярный человек в мире. Основную часть времени он испытывал депрессию, несчастье и чувство опасности. Это наглядный пример того, что слава и репутация не решают всех проблем.

Затем следующий вопрос – это куда-то уехать. Думать, что если я куда-то уеду, то там я буду счастлив, тоже неправильно. Один ученик спросил своего Учителя: «Как там в чистой земле? Я хочу в чистую землю». Духовный Наставник на это ему ответил: «С таким умом, даже если ты попадешь в чистую землю, ты там не будешь счастлив». Куда бы вы ни отправились, у вас вновь будут возникать проблемы, такое нездоровое состояние ума отправляется вместе с вами даже в чистую землю. Итак, исследуя это, вы поймете в отношении вашей философии, что если вы куда-то уедете – это не решит всех ваших проблем. Вы обретете богатство, собственность – это тоже не решает ваших проблем, стать популярным, очень известным человеком – и это не решает ваших проблем. Тогда какой выбор остается? Остается только одно – ум, полностью свободный от омрачений, – это единственное состояние покоя, как говорил Будда. Будда говорил, что только нирвана, только ум, свободный от омрачений – это счастье. Таким образом, в вашей жизни самое главное – это обрести ум, полностью свободный от омрачений. И если это трудно, то, как минимум, уменьшить количество омрачений в вашем уме – это тоже смысл вашей жизни. На сто процентов, если омрачений в вашем уме станет меньше, ровно настолько мира и покоя вы обретете. Когда омрачений становится меньше, даже если вы надели простую одежду – вы счастливы. Вам неинтересно, что люди думают о вас. Итак, очень важно, когда у вас меньше омрачений, какую бы одежду вы ни носили, какую бы пищу вы ни ели, эта пища будет очень вкусной. Когда меньше омрачений, чай пьете с куском хлеба – очень вкусно. Когда у вас в уме много омрачений и ваш стол полон еды, на нем шампанское, вино, водка, но счастья нет.

Поэтому самая лучшая антикризисная мера – это уменьшить количество омрачений в уме, и вы сможете пережить любую ситуацию. Стакан чая, кусок хлеба – это всегда будет. Картошка есть, жизнь есть, – кошмара нет. Когда ум больной – это кошмар. Если ум здоровый, то тело тоже будет здоровым. Современная медицинская наука на западе исследует и приходит к выводу, что чем более здоровым становится ваш ум, тем

автоматически более здоровым становится ваше тело. Здоровое тело – это хорошо, но здоровый ум – это еще важнее. Если вы сделаете хотя бы на одно омрачение у себя в уме меньше, настолько ваш ум станет более здоровым. Вначале невозможно сразу же достичь ума, полностью свободного от омрачений. Это за пределами ваших способностей. Если я буду учить вас, каким образом этого достичь, даже если вы поймете, вы не сможете правильно практиковать. И позже вы сдадитесь. Буддийскую практику нужно выполнять очень систематично и с такой дозой, которая вам подходит. Если вы примете очень большую дозу, то через месяц или два месяца вы вообще не захотите принимать буддийские лекарства.

К примеру, некоторые буддийские ламы или христианские монахи вначале очень искренне, очень строго занимаются, говорят красиво, но делают совсем другое. Почему? Потому что они думают: «О, я это пробовал, не получается. Я пробовал, как говорит Иисус Христос, как говорит Будда, но это мне не помогает». Потому что такой человек принял слишком большую дозу занятий, и это ему мешает. Это ошибка из-за слишком большой дозы. Я хотел бы, чтобы вы искренне занимались развитием ума. Это означает, что вам нужно принимать маленькую дозу, и вы получите результат. Если вы примете маленькую дозу – выполните практику, то на сто процентов вы увидите этот результат. День ото дня, неделя за неделей вы будете так практиковать и увидите, что скажем, через две недели ваш ум стал гораздо спокойнее, чем две недели назад. Это не пустые слова, это говорил Будда, это очень полезно. Тогда вы искренне захотите практиковать. А принимать слишком большую дозу – это большая ошибка. Даже просто выбрать какую-то буддийскую книгу, какой-то буддийский текст и сразу же по этому тексту начать практиковать, – это тоже большая ошибка. Это все равно, что отправиться в аптеку, рассматривать красивые лекарства, выбрать там какое-то красивое лекарство и начать его принимать. «О, это лекарство я вообще не пробовал, посмотрю, как это!» – потом голова будет болеть. Вы, люди в России, в Европе очень часто видите книгу и думаете: «О, это интересная книга, я раньше не слушал такое. Я тоже буду так делать!» Но потом голова у вас начинает ненормально работать.

У государства есть такое правило: без рецепта не продавать определенные лекарства. Это очень правильно, это делается ради блага людей. И точно также не нужно, просто взяв первую попавшуюся книгу, сразу же начинать по ней практиковать – это большая ошибка. Поэтому очень важно обрести Духовного Наставника. Этот Духовный Наставник должен быть сострадательным Духовным Наставником, который по-настоящему о вас заботится. Он заинтересован в том, чтобы по-настоящему вам помочь, а не в том, чтобы дать вам то, что вас интересует. Мой Учитель дает учение не то, что интересно людям, а то, что полезно людям. Это очень важно. Если я даю вам учение, которое вам интересно, то это похоже на то, как вы выбираете лекарства, которые вы хотите. Это не подходит вам. Поэтому сколько бы вы ни просили: «Геше Ла, мне это учение нужно», – я не слушаю вас. Я даю учение, которое вам полезно. Поэтому, когда вы меня просите дать вам такое-то и такое-то учение, результата не будет, потому что я не слушаю вас. Я дам учение, которое вам полезно. Поэтому принимать дозу, которая подходит вашему уровню – очень важно. Это не ради информации, это ради вашей пользы.

Что касается дозы, которая вам подходит, то это не учение о том, каким образом полностью устранить омрачения из вашего ума – это слишком большая доза, в настоящий момент она вам не подходит. Это непрактично. Какое учение в настоящий момент вам необходимо? Это учение о том, каким образом сделать ваши омрачения меньше, каким образом сделать их более слабыми. Это практично. В отношении этого я вам могу сказать, что я тоже получил результат. У меня омрачения есть, но через такую дозу учения, которую Учитель мне дал, мои омрачения стали меньше, слабее. Это на сто процентов. Когда омрачения меньше, когда они ослабевают, какое это счастье! Это невероятно! Куда ни пойду, я везде счастлив. Когда я один счастлив, тогда и другие люди вокруг меня тоже счастливы. Ни одного дня депрессии

нет. Я даже не знаю, что это такое – депрессия. Плохого настроения не бывает. Потому что ум стал немного более здоровым.

Этим я могу вам помочь. Я не могу вам сразу дать нирвану, свободу от омрачений, я говорю вам – это далеко. Даже я этого не получаю, как вы это можете получить? Это возможно, но это далеко. Поэтому не думайте, что Геше Тинлей передаст вам такое учение, что если вы будете его практиковать, то через несколько месяцев достигнете нирваны. Это было бы буддийским нонсенсом. Так сказать, что вы станете буддой очень быстро, это тоже буддийский нонсенс. Ерунда. Чепуха. Такие вещи вообще не слушайте, стать буддой очень нелегко. Отличное состояние ума, – это очень тяжело, это как ракета. Что касается строительства ракеты, то просто соорудить форму ракеты не очень трудно, но соорудить такую ракету, которая по-настоящему долетит до Луны – это очень трудно. Настоящую ракету, которая долго летает, ее построить очень нелегко. Настоящее состояние будды – это еще сложнее. Поэтому, если какой-то русский молодой человек говорит: «Сейчас я занимаюсь практикой, потом стану буддой», – его мама думает, что ее сын стал ненормальным, потому что говорит, что хочет стать буддой. Мама правильно думает. Поэтому иногда мама и папа боятся, когда их сын становится буддистом. Конечно, потому что есть причины. Он не хочет работать, сидит дома, раньше учился, теперь учиться не хочет, только так сидит. Работать не хочет, стал ленивым – это неправильная доза.

Я даю вам учение, чтобы менялся ваш образ мысли. Вам не нужно игнорировать вашу повседневную деятельность. Это очень важно. Вам нужно заниматься всеми теми повседневными делами, которыми вы занимаетесь, не упуская этих дел, и в дополнение к этому вам нужно быть более активными – вам нужно развивать свой ум. Это правильный совет, который я вам передаю. Тогда ваши папа и мама скажут: «Наш сын хорошо учится, свое дело правильно делает, но с другой стороны он развивает свой ум. О, как хорошо!» Тогда вы создадите для буддизма хорошую репутацию. В Уфе одна мама – учитель, профессор, она мне сама сказала: «Сейчас я хочу слушать буддийскую философию, заниматься буддийской практикой». «Зачем тебе это надо?» – я спрашиваю. Она говорит: «Мой сын давно ваши лекции слушает, он каждый год свое дело отлично делает, – учится, работает, кроме этого его ум становится все более мудрым, он не пьет, не курит, иногда нам дает такой совет, что нам стыдно становится. Когда я вижу, что происходит с моим сыном, я тоже хочу стать буддистом. Это правильно. После того, что я вижу своими глазами, я вообще была атеисткой, ни в одну религию не верила. Но когда я вижу это, то понимаю, что это не пустые слова, это по-настоящему меняет людей. Поэтому я хочу заниматься буддийскими практиками». Это правильный подход.

Теперь для того, чтобы уменьшить свои омрачения, чтобы ослабить их, что вам необходимо сделать? Для этого вам не нужно вставать в три часа утра, это необязательно. Вы можете просыпаться в восемь часов, в девять часов – это неважно. Также для этого не нужно все время ходить в храмы, это необязательно, даже вам не нужно все время начитывать мантры – и это необязательно. Вам также не нужно сидеть в такой строгой позе – это тоже необязательно. Также не нужно уезжать куда-то в далекое, уединенное место и это необязательно. Тогда что обязательно? Теперь я хотел бы сказать вам по поводу омрачений. Когда они возникают, они не могут появиться без возникновения внешних условий. У нас у всех есть омрачения, мы не можем сейчас полностью устранить омрачения, если вы не позволите условиям встречаться с этими омрачениями, то эти омрачения не проявятся. Омрачения не станут активными. Поэтому вам нужно знать, каковы условия возникновения омрачений. Если вы знаете, каковы условия порождения омрачений, если вы перестанете своим умом встречаться с этими условиями, то ваш ум день ото дня будет становиться все более спокойным и умиротворенным, и омрачения будут становиться все слабее и слабее.

Итак, вам необходимо знать шесть условий, которые делают эти омрачения активными. Вам нужно не просто знать о шести условиях возникновения омрачений, вам также нужно стараться держаться на расстоянии от этих шести условий порождения омрачений. Это ваша

практика. Эта доза на сто процентов вам подходит, не беспокойтесь. Вам нужно держать свой ум на расстоянии от этих шести условий. И тогда я с уверенностью на сто процентов смогу сказать, что день ото дня будет проходить ваше развитие. Вы хотите развивать свой ум? Конечно же, здоровый ум – это очень важно в вашей жизни.

И теперь из этих шести условий – первое условие. Вам обязательно нужно записать это, чтобы не забыть. Или вам нужно запомнить это, выучить наизусть, чтобы не забыть все эти шесть условий. А я передам вам эти наставления о шести условиях в таком стиле, чтобы вы их не забыли. Все они взаимосвязаны – поэтому вы их не забудете. Первые три условия – это три обезьяны Махатмы Ганди. Итак, из трех обезьян Махатмы Ганди – у первой закрыты глаза, вторая закрыла уши и третья зажала рот. Эти три обезьяны символизируют три условия.

Первая обезьяна, которая закрыла глаза, тем самым не говорит, что не нужно смотреть вообще. Она говорит о том, что не нужно смотреть на такие объекты, которые увеличивают ваши омрачения. На такие объекты не смотрите. В особенности на ошибки других людей и недостатки других людей не смотрите, это не ваше дело. Нос длинный лезет в чужое дело. Что он делает? «Он сделал такую ошибку, он весь такой-сякой», – это ненормально. Вам нужно иметь такой длинный нос и совать его как бы внутрь, чтобы смотреть на то, какие ошибки есть у вас.

Несколько месяцев назад я написал одно стихотворение – это секрет счастья бодхисаттвы. Сначала я вам прочту это стихотворение, и на его основе вы очень ясно поймете механизм. Как только вы ясно поймете механизм, вы сами захотите так поступать. Если я вам просто, не объяснив механизм, скажу: «Не смотрите на то-то и то-то», вы через десять минут захотите на это посмотреть. Когда я учился в школе, мне было десять лет, я всегда сидел на самом последнем ряду, всегда мешал другим, такой хулиган был. Мой учитель на меня посмотрел и сказал: «Не надо курить». Я думаю: «Что это – курить?» И сразу решил, что надо попробовать. Как только закончились уроки, я сразу же попробовал, но мне повезло – мне не понравился вкус, я сказал: «Фу, я вообще курить не буду». Потом я сам сказал: «Не хочу». Когда говорят: «Нельзя», наоборот хочется попробовать. Поэтому, если я вам не объясню механизма, просто буду говорить: «Не делайте этого, не делайте того», вы наоборот захотите это делать, это очень опасно.

Итак, в этом стихотворении говорится: «Смотрите, как смотрит бодхисаттва, почувствуйте, как чувствует бодхисаттва, думайте, как думает бодхисаттва, тогда вы всегда будете счастливы». Далее следующее четверостишие: «Бодхисаттва всегда видит хорошее в других, бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим, бодхисаттва всегда думает о счастье других, и вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив».

Итак, один из секретов бодхисаттвы, это то, что бодхисаттва всегда видит хорошее в других и никогда не смотрит на что-то плохое в других. Итак, у вас есть две практики. Первая – никогда не смотреть на плохое в других и вторая – рассматривать только хорошее в других. Это две практики. Это ваша очень важная практика. Например, когда вы идете на рынок покупать фрукты, как вы поступаете? Вы не смотрите, какие там фрукты плохие – это не ваше дело. Вы просто напрасно растратите ваше время. Вы выбираете все хорошие фрукты, покупаете их и платите за них деньги. До свидания, вы пошли. Вот так правильно, так надо. И точно также, как вы покупаете что-то на рынке, смотрите только на хорошее в других и перенимайте только хорошее от других. Это самый лучший способ учиться. Когда вы видите какой-то недостаток в другом человеке, то вы можете на этом недостатке учиться, как вам не следует поступать. Поэтому мой Духовный Наставник мне говорил: «Ты можешь учиться и у глупых и у мудрых людей». Я подумал: «А чему я могу научиться у глупых людей?» Мой Учитель сказал: «У мудрых людей ты можешь учиться, как поступать, что делать, а у глупых ты учишься чего не делать». У русских тоже есть поговорка: «Учитесь на чужих ошибках». Мудрый учится на чужих ошибках, а глупый только на своих. Когда в нос

ударили, он говорит – я этого не буду делать. Это поздно. Поэтому, когда дело доходит до недостатков, до ошибок других людей, не смотрите на это – это не ваше дело. Рассматривайте хорошие качества других людей и уважайте других людей. Это очень важно. А если вы не видите хороших качеств у других людей, вы не можете уважать других. Если вы никого не уважаете, то вы становитесь высокомерными. Это очень опасно. В жизни очень важно уважать всех, даже очень плохих людей, у них есть достоинства, и вам нужно уважать в них эти достоинства. Что касается вашего ума, то если вы будете выполнять только эту практику, то день ото дня ваш ум будет становиться все более и более здоровым. На сто процентов я вам говорю, эта доза вам подходит. Не только подходит, через неделю, я вам гарантию даю, ваш ум изменится. Через неделю не только вы, ваш сосед, ваши мама и папа скажут: «О, мой сын немного другим стал. Раньше у него такой тяжелый характер был, а сейчас он такой спокойный стал». На сто процентов, у вас тоже ум спокойнее станет. Это ваша первая практика, не забывайте об этом.

Далее вторая практика. Это обезьяна Махатма Ганди, которая зажала уши. Эта обезьяна не говорит тем самым: ничего не слушайте, она этим самым хочет сказать: не слушайте злое. Не слушайте что-то такое, что увеличивает омрачения в вашем уме. Когда вы слышите такие слова, которые становятся условиями для ваших омрачений, то в первую очередь это разрушает ваше счастье. И далее это разрушает счастье окружающих вас людей. Например, одна мать долго не видела своих детей, и вот однажды они собрались вместе за обеденным столом. Они смеются, кушают, потом телефон звонит. И вот ее подруга говорит: «Твоя подруга Таня сказала про тебя что-то, и Света тоже так сказала». Мамино лицо краснеет. Из-за того, что она слушает такие неправильные вещи, ее лицо краснеет. Итак, лицо матери краснеет и она говорит: «Вечеринка закончена, уходите». Сама несчастлива, и счастье других тоже разрушает. Откуда это пришло? Это слово? Когда вы слышите какие-то злые слова, в вас пробуждается этот злой дух. Злого духа нет где-то снаружи, ваши омрачения – это злой дух. Духи, которые снаружи, они слабые, они тоже нас боятся, мы их боимся, но они тоже нас боятся. Тигр человека боится, человек тигра тоже боится. Мы боимся друг друга. А что касается наших омрачений, нашего внутреннего злого духа, то мы их никогда не боимся. Вы их не боитесь, и они не боятся вас. Вы думаете, что это тот, кто вас поддерживает. Но этот злой дух – самый главный создатель проблем в вашей жизни. Слышали ли вы в Красноярске ходя бы одну такую историю, чтобы с кладбища в дом пришел какой-то злой дух и перебил в этом доме стаканы, тарелки, телевизор? С другой стороны, каждую ночь в Красноярске внутренний злой дух телевизор ломает, стакан ломает, стол ломает. Омрачения пришли – лицо красное, из носа дым идет. Это очень опасный злой дух, он разбивает все вокруг – это очень ясно. Поэтому злого духа с кладбища не бойтесь, бойтесь своего внутреннего злого духа. Теперь, что касается этого злого духа в вашем уме, то кто его пробуждает? Это злые слова. Не слушайте злые слова. А как вы поступаете? Иногда вы наоборот звоните своим друзьям и спрашиваете, что о вас говорят другие, и это очень глупо. А что про меня сказали там? Таня про меня что сказала? Ваша подруга говорит: «О, он так сказал, этак сказал». Потом у вас портится настроение, вы не хотите кушать, но вы сами виноваты.

Итак, с этого момента ваша практика состоит в том, чтобы никогда не звонить другим и не спрашивать, что о вас говорят люди. Наоборот, если кто-то что-то подобное вам рассказывает, скажите, что вы не хотите об этом слышать: «Мне неинтересно, ты не мой шпион, я тебе ничего не плачу, пожалуйста, не приноси мне такую информацию, мне это неинтересно. Я верю моей подруге, и она так никогда не скажет». Верить надо. Иногда, когда у нее плохое настроение, у нее приходят омрачения, и тогда это не моя подруга – это ее омрачения. Моя подруга всегда меня любит, когда омрачения приходят, то это не моя подруга. Это ее омрачения. Как пьяная мама. Когда мама пьет водку, то она плохо говорит даже про своих детей. Но это не мама – это водка. Это водка говорит, а не мама. Точно также, когда подруга под влиянием омрачений чуть-чуть неправильно сказала, – это не моя



подруга, это ее омрачения говорят. Тогда вы спокойны. Это по-настоящему полезно, я вам не просто истории рассказываю, я объясняю вам по-научному, какие поступки полезно совершать, а какие нет. Потом в ответ вы другим что-то сказали, и другим тоже больно. Он что-то тебе сказал, тебе больно. Зачем это надо? Не принимайте всерьез то, что о вас говорят другие люди или что они о вас думают, – это неважно, а самое важное – это то, кем вы являетесь. Это очень важный философский принцип в вашей жизни. Вам нужно знать, что то, кем я являюсь – это важно, а что обо мне говорят, что обо мне думают, – это неважно. Например, что касается бизнеса, почему евреи очень успешны? Одно из хороших качеств евреев следующее. Ошибки у них тоже есть, но и хорошие качества тоже есть. Какое у них хорошее качество? «Если люди думают, что я богатый – это не главное. Быть богатым – главное. Пусть люди думают, что я бедный. Да, да, я бедный. Мне большой налог не надо платить». У людей, которые не умеют делать правильный бизнес, как только деньги появились, сразу – дорогая машина, золотые зубы. Потом приходит налоговая полиция – и ничего нет. Это неправильно. Поэтому евреи знают одну очень важную вещь: кто-то думает, что я богатый – это не главное, самое главное – я богатый. Это мирские вещи. Буддизм говорит, что люди думают о вас – это не главное, самое главное – вы должны быть добрым, ваш ум должен быть здоровым. Если вы – настоящее золото, пусть говорят, что вы не золото, какая разница? Если это просто слова, вы не перестанете быть золотом. Говорите так: «Да, да, да, я плохой человек».

Если кто-то говорит вам, что вы дурак, то вы можете сказать, что это правда – я дурак. «Если бы я был бы умным, то мой ум был бы совершенно здоровым. Но мой ум все еще страдает от болезни омрачений, потому что я дурак. Ты правильно сказал – я дурак, потому что у меня есть омрачения. Ты тоже дурак, и я дурак, потому что мы не умеем сделать свой ум здоровым. Поэтому мы все дураки в сансаре, ты правильно сказал». Зачем злиться? Такой образ мышления в повседневной жизни очень полезен. Раньше кто-то что-то сказал, – сразу в сердце боль, спать не можете. В вашем уме правильного механизма нет. Вы слишком серьезно к себе относитесь: «Он меня назвал «толстый» или «дурак», – это ненормально. Когда вы знаете, что главное, а что не главное, тогда ваш ум спокоен: «Может быть, в сравнении с какими то очень глупыми людьми, я немного умный, но все равно я еще не умный. Если бы я был умный, тогда я бы уже все проблемы решил, но у меня еще очень много проблем. Это знак того, что я не умный». В России люди говорят, если ты не богатый – значит неумный, а если умный, значит богатый. Но это неправильно. А в буддийской философии говорится, если у вас вообще нет никаких проблем, тогда вы умный. Если ваш ум совершенно здоров, тогда вы умный. Но если у вас есть проблемы, если ваш ум страдает от болезни омрачений, тогда вы не умный. Это на сто процентов. В нашем мире иногда у очень умных людей ничего не получается, а у очень глупых людей случайно получается стать богатыми. Логически это неправильно. Он очень тупой, но он богатый. Кто ворует, он не умный, но он богатый. Это не умный человек – это вор. Поэтому это неправильная логика. Здесь правильно сказать, что если ваш ум совершенно здоров, если у вас нет вообще никаких проблем, тогда вы умный, а если у вас есть проблемы, возникают омрачения, тогда вы не умный. Это стопроцентное определение. В прошлом так было, сейчас так есть, в будущем так будет.

Здесь я хотел бы сказать вам, что ваши уши – это двери в ваш ум. Не держите все время эти двери открытыми, вам нужно знать, как эти двери закрывать. Основную часть времени держите их закрытыми, но когда поступает что-то хорошее, в этот момент открывайте. Когда ветер сильный, когда мусора много, сразу закрывайте. Иначе будет грязно, весь мусор, бумага, все стаканы, бутылки попадут в ваш ум. Ум будет шумный, и вы потом спать не сможете. Вы сами виноваты, потому что вы открыли свой ум. С самого начала закройте его и ум останется чистым. Закройте двери в вашем уме, и в нем не будет большого количества пустых стаканов, бутылок, бумаги и вы будете очень спокойны. Будете спокойно спать. Это дебютная ошибка – все слишком открывать.

Когда кто-то дает вам учение, говорит вам что-то полезное, в этот момент сразу же открывайте ваши уши, а после этого сразу же закрывайте. Но основную часть времени держите их закрытыми, не слушайте слишком много. Лучше слушайте музыку. Это во много раз лучше, из-за музыки вы злиться не будете. «О, из-за этой музыки я злюсь», – такого нет. Ваш ум спокоен. Что касается музыки, на западе ученые психологи исследовали этот вопрос и установили, что если основную часть времени вы слушаете поп-музыку, то она успокаивает ваш ум, также полезна классическая музыка. Они говорят, что если вы слушаете рок-музыку – она делает ваш ум агрессивным. Музыка тоже влияет на ум, поэтому много рок-музыки не слушайте. Это научно доказано, я это не придумал. В рок-музыке слишком много шума, ваш ум потом тоже шумит. Там слишком много грубой речи, и на вас это тоже будет влиять. Поэтому такую музыку не слушайте. Ученые установили, что люди, которые слушают слишком много рок-музыки, потихоньку начинают употреблять наркотики. Они это анализировали. Это факт. Это правда. Поэтому слушайте поп-музыку. Это моя рекомендация для вас.

Итак, вторая практика, о которой я бы хотел вам сказать – это не позволяйте слушать вашим ушам что-то плохое, а слушайте, чтобы через ваши уши проникало что-то полезное. Также это касается философии, если кто-то дает вам ложную философию, и вы ее слушаете – это очень опасно. Великие буддийские мастера говорили, что если вы не знаете никакой философии – это не очень опасно. Но если вы имеете знания ложной философии – это очень опасно. Если вы обучаетесь ложному учению – это очень опасно. Например, бизнес. Если вы не имеете знаний о бизнесе, то вы не занимаетесь им. Это не так опасно. Но если у вас ложный проект, неправильные теории, а в банке вы взяли кредит под залог своей квартиры, то из-за неправильных теорий вы все потеряете. Поэтому бизнес-проект должен быть настоящий, истинный, реальный. А думать, что через маленький бизнес вы сразу станете очень богатым – это ложная теория. В России очень много таких неправильных теорий бизнеса. Двое друзей встретятся и говорят, зачем так много делать, у меня есть проект, как сделать все легко и быстро. Но быстро не бывает, легко не бывает. Когда трудно, нелегко – потом получается стопроцентный результат. Это самое надежное. Легкий путь – очень опасный. В буддийской практике тоже. Легко стать буддой – это ложная теория. Это обман. Например, вы болеете и кто-то говорит: «Зачем пить столько лекарств, у меня есть одно лекарство. Его выпьешь, и все – сразу станешь здоровым». Это обман. Так по телевизору иногда говорят: «Я это попробовал и произошло чудо, у меня ничего не болит». Это обман. Легко не бывает. Это мой совет вам. Быстрого пути нет. Настоящий путь всегда тяжелый. Все дается тяжело, нелегко. Все обманы возникают когда, например, кто-то вам говорит, что вы получите очень большой результат, создав лишь маленькую причину. Это обман.

Организатор «МММ» сидел в тюрьме. К нему пришли журналисты и спросили: «Когда вы выйдете из тюрьмы, чем вы займетесь?» Он сказал: «Я займусь тем же самым бизнесом». У него переспросили: «А как же вы сможете это сделать, ведь все же знают, что «МММ» – это мошенники?» Он сказал, что не нужно будет называть компанию «МММ», можно дать любое другое название. До тех пор пока люди в России хотят зарабатывать деньги без труда, до тех пор он сможет их обманывать. Аферисты учат людей тому, какие у них есть слабости. Они не могут без философии. Они анализируют. Слабое место – это что? Без труда получать деньги. Большую прибыль получать. Это слабые люди, их легко можно обмануть. Человека, у которого есть принцип – без труда невозможно получить большой результат, никто не сможет обмануть. Нет такого, чтобы из маленькой причины был большой результат – это невозможно. Хоть десять «МММ» придут, вы спокойно сидите, вас обмануть невозможно. Ложные учения очень опасны, а чистая теория очень важна. Чтобы она была логически обоснована и основана на фактах, на правде – это очень важно. Также она должна быть подтверждена экспериментально. Каждое из буддийских наставлений основано на фактах, на истине. И кроме этого также экспериментально доказано, что оно дает результат. Вот в такое учение надо верить. Поэтому Будда сам говорил: не принимайте

мое учение просто на веру, исследуйте его. Будда говорил: исследуйте мое учение так же, как вы проверяете золото, режете его, трете его, жжете. И таким образом, если в процессе этого оно не меняется, тогда вы принимаете его. Это очень важно. Сам Будда сказал: все мои слова надо анализировать. Самая главная истина – как в науке. И наука и буддизм вместе одинаково ищут истину, это очень важно. В буддизме Будда – это не самый главный. Самое главное – это истина. Если слово не истинно, не надо верить, только потому, что я так сказал. Главное – это истина. Сам Будда так сказал. И в буддизме и в науке одинаково ищут истину, поэтому наука и буддизм так близки друг другу.

Далее ваша третья практика. Третья практика – контролировать свой рот. Это обезьяна Махатмы Ганди, которая зажала свой рот. Она тем самым не говорит, что не нужно говорить ни о чем вообще, она говорит: «Не говорите злое». Никогда не говорите плохо о других. Из гнева, из зависти никогда не говорите плохо о других. Если вы хотите кого-то отругать, то напрямую ругайте из сострадания. Но это тоже делайте не перед лицом большого количества людей, а если хотите поругать из сострадания, пригласите его куда-то в отдельную комнату, закройте двери, окна. Не слишком громко ругайте. Тихо. Это ему полезно будет: «Зачем ты так делал? Больше так не делай». Основную часть времени ничего не говорите, но иногда, если ваши слова полезны, из сострадания можете также и поругать. Здесь нет догм, это зависит от ситуации. В буддизме говорится, что обычно лгать нехорошо. Но иногда ложь очень важна. Врач, когда видит старого, очень слабого, тяжело больного человека, говорит: «О, ваше положение не так плохо». Он это делает ради его блага. Если он скажет правду, то старик сразу умрет, его дух упадет. Поэтому вы не думайте: «О, я буддист, я всегда должен говорить правду». Иногда правда бывает тупой. Иногда всей правды не надо говорить. Надо знать ситуацию. Вообще никогда не лгать – это невозможно. Если вообще не лгать, тогда можно навредить очень многим. Очень многим людям я могу навредить. Я это на сто процентов знаю. Я разговаривал об этом со своим Учителем. Он говорит: «Ложь – плохо, когда она из неправильной мотивации, когда вы хотите обмануть или навредить, тогда это ложь. Из любви, из сострадания, ради блага человека, даже неправду говорить – это не ложь, это – разговор, это полезно». Тогда это легко понять.

Например, если в отношениях ваших соседей между мужем и женой есть дисгармония, вы можете сказать: «Я хотел бы, чтобы мои соседи муж и жена жили в гармонии». Затем вы встречаетесь с женой-соседкой. И говорите: «Вчера я встретил вашего мужа, он очень хороший человек и он очень вас любит, он вами очень гордится». Она спросит: «Это правда?» И вы скажете: «Да, да, он по-настоящему очень хорошо о вас отзывается». Далее на следующий день вы встретитесь с ее мужем и скажете: «Вчера я встречался с вашей женой, у вас очень хорошая жена, она вас очень любит». «Правда?» «Да, она очень вас любит». Это не обман. Так через их уши вы дадите лекарство мужу-соседу и жене-соседке, а завтра посмотрите, как работает это лекарство. Завтра, когда жена откроет свои глаза, увидит лицо своего мужа, то подумает: «О, какой хороший у меня муж». Это лекарство работает. Когда муж глаза откроет, подумает: «О, какая хорошая у меня жена, какое доброе, приятное лицо». И они будут любить друг друга. Это лекарство. Пусть это неправда, но это лекарство. Иногда правда бывает очень страшной – это яд. Поэтому всей правды не говорите. Например, вы увидели, как муж-сосед сидит с другой девушкой в кафе, если это правда, и вы расскажете это жене – это яд. Это ваша практика. Что касается вашего рта, то никогда не произносите ложь и никогда не ругайте других людей из гнева или зависти. Но из любви, из сострадания иногда в правильной ситуации вам нужно говорить неправду и нужно также ругать людей. Это все зависит от ситуации. В буддизме нет такой догмы – никогда не говорить неправду. Такого нет. Иногда неправда очень полезна. Например, вы видите, что один человек с ножом в руке хочет убить барана, а вы видели, куда убежал баран. Человек спросит у вас: «Куда побежал баран?» И если вы думаете, что должны говорить правду, тогда, вы – дурак.

Итак, мы закончили рассматривать этих трех обезьян – три условия. Четвертое – это думать об омрачениях. Думать о тех темах, которые вызывают в вас омрачения. Это плохое условие. Телевизор вы не хотите смотреть, книги не хотите читать, только сидите и думаете: «О, он мне так сказал, год назад он мне так сказал, он мне так сделал, они мне так сделали». Тогда без причины вы станете злым духом, из головы пойдет дым, лицо станет красным. Вы неправильно думаете, и от этого становитесь злым духом и бьете у себя дома все стаканы. Что касается тех тем, которые увеличивают у вас омрачения, не обдумывайте их. Когда вы одни, то думайте о тех темах, которые увеличивают ваши позитивные состояния ума. Это означает, думайте о том, что люди сделали для вас хорошего, и не думайте о том, какие ошибки они совершили по отношению к вам. Для этого вам нужно научиться тому, каким образом прощать ошибки других людей. Каждый день говорите: «Я прощаю всех, я не буду удерживать никакой обиды». Иисус Христос делал очень большой упор на прощение. Это настоящая правда. Если вы не прощаете, то вы удерживаете злопамятность. Из-за этой злопамятности вы продолжаете обдумывать что-то злое и сами превращаетесь в злого духа. У человека природа чистая, но из-за этих злых мыслей удерживается крепкая злопамятность, и из-за этого он становится злым духом. У всех людей природа будды. Природа у всех чистая. Все дети чисты по природе, но, вырастая, люди становятся злопамятными. Когда у них эта злопамятность убирается, они становятся чистыми и добрыми как дети.

У вас тоже достаточно злой памяти. Вы не совсем злые потому, что у вас злопамятность чуть меньше, чем у других людей. Поэтому вам нужно сказать, что с этого момента я не буду удерживать ни на кого зло, я всех прощаю. Это очень важная ваша практика. Злопамятности вообще не нужно допускать: «Как это приятно. Я этим занимаюсь. Я всех прощаю». Так Иисус Христос прощал тех, кто кидал в него камни. Людей, которые его ругали и делали ему больно, он прощал, говорил, что ему жалко их, потому что они из омрачения это делают. И назад он возвращал им свою доброту. Поэтому не только европейцы, но и тибетцы и Далай-лама уважают Иисуса Христа, потому что у него очень добрый ум, ни одной злой памяти нет. Я тоже его очень уважаю, потому что у него нет злой памяти. Только добрая память. Вы тоже так можете. Когда вы всех прощаете, тогда вам терпеть очень легко. Почему вам сложно терпеть? Потому что у вас слишком много злой памяти, из-за этого достаточно одной капли, чтобы вы разозлились. Одна капля попала, – и все, вы не можете терпеть, происходит взрыв. Когда вы все прощаете, взрыва нет. Поэтому то, что говорил Иисус Христос – это очень правильно, злопамятность необходимо устранить посредством прощения.

Я слышал о жизни Иисуса Христа, что неизвестно, где он находился в течение трех лет, некоторые ученые говорят, что он был в Тибете. Возможно, это правда, потому что в его учении есть также множество буддийских наставлений. Он давал учение, совершенно противоположенное тому, чему на тот момент учили в иудаизме. Это было учение очень высокого уровня. Его ученики понимали не все, о чем он говорил. Далее возникла определенная деградация, разрушение. Ваша практика – это научиться, каким образом прощать, это очень важно. Что касается прощения – это все равно, что устранение токсинов из вашего тела. Если вы выводите все токсины из тела, то тело становится очень здоровым. Прощение – это очищение ума. Ум чистый, злой памяти в нем нет. Вы будете счастливы с таким умом. Одна причина, по которой я счастлив – это то, что у меня нет злой памяти. Если кто-то говорит мне: «Простите меня», я говорю: «Я не помню, что вы не так сделали». А что касается некоторых людей, когда им говорят: «Простите меня за то-то и то-то», они говорят: «Не только это – вот список». Это называется злой памятью. Это неправильный ум. Я бы хотел, чтобы вы поступали таким образом: когда кто-то просит вас: «Простите меня», вы бы отвечали: «Я не помню, что вы сделали не так». Тогда ваш ум функционирует правильно. Тогда вы будете счастливы, это очень хороший здоровый ум.

Далее с другой стороны вам необходимо иметь очень хорошую добрую память. У вас нет доброй памяти. Если я, например, спрошу у мужа: «А что хорошее есть у вашей жены?» Он скажет: «Нужно подумать, что у нее есть хорошее». Если я спрошу у жены, жена скажет: «Я не знаю, что у него есть хорошего». Это очень плохой ум. А если я спрошу, какие ошибки есть у вашего мужа, то она с радостью расскажет: «Три года назад, десять лет назад в такой-то час, такую-то секунду он мне так и так сказал». Такая феноменальная память. «Вчера он сделал мне подарок, а сегодня я забыл», – это ненормальный ум. Вам нужно натренироваться так, чтобы вы поступали противоположенным образом. Если кто-то вас спросит, какие ошибки есть у вашей жены, чтобы вы отвечали: «Я не знаю. Что она плохого делала, я не помню. Но у нее есть хорошие качества – о, она такая и такая, три года назад, когда я болел, она так делала, четыре года назад, когда у меня была тяжелая ситуация, когда я упал духом, она меня такими-то словами поддерживала. Я никогда не забуду». Это нормальная ситуация – сначала своя жена, потом сосед. Все хорошие вещи запоминайте. Папа и мама, когда я был маленьким и даже кушать не умел, не один день, не два дня, а всю жизнь обо мне заботились, об этом я никогда забывать не буду. Доброта моих папы и мамы – это цель моей жизни. Люди ко мне приходят и спрашивают: «Геше Ла, в чем смысл моей жизни?» Смысл вашей жизни – это люди, которые были к вам добры. Когда вы не умели кушать, не умели говорить, папа и мама вас кормили не один день, а постоянно. Это первая ответственность в вашей жизни. У нас в Тибете много молодежи едет в Европу и Америку, я у одного спросил: «Зачем ты едешь в Европу и Америку?» Он мне ответил: «Если я поеду в Европу и Америку, я смогу заработать денег, немного накопить и отправить эти деньги моим родителям, чтобы отблагодарить их за их доброту. С этой целью я бы хотел поехать в Европу». Когда я это слушаю, я рад. Ты все правильно понял. «В Европу поеду, там отдохнуть буду, пусть мама и папа умрут – ничего страшного», – это неправильно. Кто бы ни был к вам добр, вы должны чувствовать: это моя ответственность отблагодарить этого человека за его доброту. Это самое главное в буддизме и в христианстве также, чтобы люди становились именно такими. Самое главное, чтобы люди стали благодарными.

Я не хочу, чтобы вы стали буддистами. Я хочу, чтобы вы стали благодарными. Я говорю: «Как хорошо». Необязательно христианскую или буддийскую шапку надевать. Зачем это надо, если вы внутри неблагодарный? Самое главное – это доброта и благодарность. Что делает вас добрым? Возвращение человеку его доброты. Если вы станете благодарными людьми, я скажу: «Как хорошо, результат виден». Я не хочу, чтобы вы все стали буддистами. Буддийскую шапку надевать, зачем это надо? По телевизору показывали: какие-то американцы что-то плохо сказали про ислам, начали убивать друг друга из-за религии: «О, они плохо сказали про нашу религию. Отвечать надо, убивать надо». Что это такое? Дисгармония. Я думаю, что если так будет в будущем, то это очень плохо. Много буддистов не нужно. Самое главное, чтобы они чисто держали учение. Качество – это важно, количество – это очень опасно. Поэтому я здесь не для того, чтобы сделать вас буддистами, а для того, чтобы помочь вам стать более хорошими людьми. Благодарный человек – это очень важно. И это возникает благодаря памятованию о доброте людей. Сейчас я расскажу вам, почему у вас злая память очень эффективна, а добрая память очень слаба. Не потому, что ваш ум устроен таким образом. Не потому, что у вас добрая память очень слабая, а злая память сама по себе очень сильная. Не потому. Они обе одинаковы. Почему у вас злопамятность очень сильна? Потому что вы продолжаете думать на эти темы снова и снова. Поэтому она становится крепкой. Если по телевизору вы прослушаете какую-то песню или рекламу один раз, второй раз, то потом вы ее будете помнить. То, что вы часто слушаете, это вы помните. В этом механизм. Что вам нужно сделать? Не думайте на злые темы снова и снова, тогда ваша злопамятность исчезнет. Один раз не думаете, второй раз не думаете. «Год назад моя жена мне так и так сказала», – один раз не думаю, второй раз не думаю, потом забуду. Что касается всего хорошего, что люди делают по отношению к вам, на эти темы думайте снова и снова.

Недавно ученые провели исследование. Они выяснили, что если у человека есть сильная добрая память, то он гораздо легче исцеляется от болезней. Человек, у которого есть добрая память, имеет спокойный и счастливый ум, и лечить его легко. А человек, у которого есть много злой памяти, исцеляется с трудом, лечить его очень сложно. Врачи это научно доказали, не просто буддисты сказали, это основано на научных фактах. Поэтому, когда у вас много доброй памяти, у вас на сто процентов депрессии не будет. О добрых и хороших вещах думайте, о плохих не думайте. Это ваша практика.

Завтра состоится благословение Белой Тары. Послезавтра я уезжаю. На это благословение Белой Тары вы можете привести своих друзей, родственников. Оно очень полезно. В первую очередь оно защитит их на один год от всевозможных препятствий. Я подготовлю это, и это не какие-то предрассудки, это по-настоящему им поможет. Это благословение дается с проведением определенной подготовки, и я подготавливаю также и ваши умы. Второе – вы установите связь с Белой Тарой. Это очень хороший шанс. Это гораздо лучше, чем иметь прямую связь с Путиным. Может быть, если у вас есть такая связь с Путиным, то какие-то преимущества в этой жизни у вас будут. Может быть на четыре, на пять лет у вас будут преимущества, но потом ситуация изменится. Потом он не будет президентом, и пользы тоже не будет. Что касается связи с Белой Тарой, то от этого ваши преимущества будут сохраняться из жизни в жизнь. Потому что Белая Тара никогда не станет не Белой Тарой, она всегда будет Белой Тарой. А Путин будет президентом на несколько лет, а потом он перестанет быть президентом. Это не так полезно.

Третий момент – это благословение Белой Тары очистит вашу негативную карму. Вы не знаете, насколько опасна ваша негативная карма, это прямая причина всех ваших проблем. Ученые знают, что ваши всевозможные болезни связаны с бактериями и вирусами. Они знают, что если вы их не устраните, то не выздоровеете. Но если вы посмотрите, то не увидите этих бактерий или вирусов. Но ученые знают на сто процентов, что та или иная болезнь возникает из-за этих бактерий и вирусов. Устранение бактерий и вирусов очень важно. Точно также буддийская философия на сто процентов знает, что создатель ваших проблем – это отпечатки негативной кармы, которые остаются в вашем уме. Эти отпечатки негативной кармы, если не очищать их постоянно, будут создавать вам проблемы. Я как буддийский врач говорю вам об этом. Я могу вам даже доказать это. Поэтому очищение негативной кармы – это очень важно в вашей жизни.

