

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию – укротить свой ум, сделать свою жизнь значимой. Сегодня с такой целью вы получаете это учение. Лучший способ сделать свою жизнь значимой – это не накопить денег, не куда-то уехать и не сделать себя очень популярным человеком в мире, – это все не лучшие способы сделать свою жизнь значимой. Смысл вашей жизни состоит в том, чтобы сделать ее источником счастья для многих живых существ. В этом смысл жизни. Тогда и вы будете счастливы, и окружающие вас люди станут счастливыми, и жизнь за жизнью вы будете являться источником счастья для других людей. Это настоящий смысл жизни, вам нужно это понять. «Сегодня, для того чтобы сделать свою жизнь значимой, чтобы сделать себя источником счастья для всех живых существ, мне необходима мудрость и только с помощью мудрости я могу сделать себя источником счастья для многих других». Если с такой мотивацией вы получаете учение, то само получение учения по буддийской философии станет для вас очень мощной духовной практикой.

Вчера мы с вами говорили об ответе на третий вопрос. Это вопрос: «Каков метод обретения счастья и метод решения проблем?» И на этот вопрос в буддизме ответ, в основном, возникает из учения о четырех благородных истинах. Поскольку в буддизме нет веры в бога-творца, то говорится, что вы сами являетесь творцами своего счастья, вы сами – творцы своих страданий. В четырех благородных истинах говорится о вашем страдании и причинах страданий, о вашем счастье и причинах счастья. Если вас интересует устранение страданий, то Будда говорил, что необходимо, в первую очередь, полностью понять, что представляет собой страдание, в противном случае вы будете устранять лишь какие-то мелкие виды страдания и полностью страдание вас не оставит. Что касается болезни вашего тела, если вы хотите излечиться от физических болезней, в первую очередь, вам необходимо поставить себе точный диагноз, а после этого полностью устранить болезнь, в противном случае, если вы будете устранять только поверхностные проявления болезни, она будет возникать откуда-то из глубины снова и снова. С безначальных времен и по сей день, мы стараемся устранить страдания, но мы прикладываем усилия к устранению поверхностных страданий. Мы делаем очень много для решения проблем, но мы стараемся решать только поверхностные проблемы. Поэтому, как только одна проблема заканчивается, на смену ей приходит другая. Наше страдание бесконечно, так как мы не знаем, что представляет собой страдание полностью, поэтому устраняем только поверхностные страдания. Если говорить о медицинской науке, то может показаться, что если какая-то часть плоти покраснела, то это болезнь; но это ее поверхностное проявление, а в глубине есть бактерии, вирусы, тонкие формы болезни. Точно так же в буддизме говорится о наших страданиях, что существуют различные уровни страданий и вам нужно правильно их распознать. Это учение я вам раньше передавал и сейчас повторять снова не буду.

В краткой форме об этом говорил Будда: «Признайте благородную истину страдания, отбросьте благородную истину источника страдания, осуществите благородную истину пресечения страданий и медитируйте на благородную истину пути». Это о том, каким образом проводить практику четырех благородных истин. Таким образом, вы сможете решить свои проблемы полностью, здесь указан весь механизм. Вы можете найти мой текст по четырем благородным истинам, где это учение излагается более подробно, а сейчас я вам подробно его повторять не буду. Как я говорил вам вчера, в настоящий момент для вас непрактично полностью устранять свои омрачения из ума, для этого требуется очень хороший фундамент, а что в настоящий момент вы можете сделать – это уменьшить свои омрачения, сделать их слабее. Если вы этого достигнете, вы сразу же увидите, что ваша жизнь станет намного счастливее, это я точно могу вам сказать. Когда ваша алчность станет меньше – появится много времени. Из-за алчности у вас нет времени. Когда ваши омрачения ослабевают, это все равно, что ваши надоедливые соседи уменьшают свой голос. Если много детей кричат, то когда они немного умолкают, то вы сразу же чувствуете покой. Как

хорошо, спокойно. Точно так же с тем, что беспокоит наш ум, – это не дети и не соседи, а наши собственные омрачения. Как только их становится немного меньше, то сразу же вы обретаете покой ума, как только они становятся немного слабее, сразу же вы обретаете мир, и в вашем уме возникает удовлетворенность. С того момента, как вы обретаете удовлетворенность, вы становитесь самым счастливым человеком в Новосибирске. С того момента, как вы обретаете удовлетворенность в уме, вы становитесь по-настоящему самым богатым человеком в Новосибирске. Это правда, это настоящее богатство. А если у вас нет удовлетворенности, если у вас все время проявляется жадность, вы хотите все больше и больше, то вы никогда не будете богаты. Сколько бы у вас ни было вещей, вы все время хотите еще больше, иначе вы себя чувствуете бедным.

Однажды Будда нашел кусок золота и сказал своему ученику: «Подними этот кусок золота, я бы хотел передать его самому бедному человеку этого города». По дороге им встречались нищие, и ученик спрашивал у Будды: «Могу ли я передать кусок золота этому человеку, он кажется достаточно бедным», Будда говорил: «Он недостаточно беден. Есть более бедные люди, чем этот человек». Так они шли по дороге и, в конце концов, пришли во дворец. Будда попросил своего ученика: «Теперь отдай этот кусок золота царю». Шарипутра спросил: «Как так? Царь ведь здесь самый богатый человек!» Будда сказал: «Нет-нет, это самый бедный здесь человек. Если ты дашь ему этот кусок золота, он не обрадуется, а спросит, нет ли у тебя еще». Когда Шарипутра отдал кусок золота царю, произошло все именно так, царь просто положил золото рядом, не проявив никакой радости, и спросил: «Есть ли у тебя еще золото?» Основываясь на этом случае, Будда сказал, что настоящее богатство – это состояние ума, а не то, сколько вы имеете. Будда говорил, что в действительности мы не можем ничем владеть. Вы не можете владеть своим телом. Мы думаем, что владеем, но в действительности, это не так. Мы арендуем тело на деньги кармы. Когда карма закончится, тело скажет нам: «До свидания!» и оставит нас. Это наша реальность. Когда мы рождаемся, мы рождаемся одни и когда мы умираем, мы уходим одни – это наша реальность. Когда вы думаете о такой вашей реальности, то возникает мысль: «У меня есть много всего лишнего, я далеко не бедный, у меня все есть». Голова, крыша есть, много одежды. Желудок полон, в холодильнике полно еды. Ваша проблема – вы становитесь толстыми, слишком много кушаете. Самое главное – это то, что есть Дхарма. В вашем уме есть знание, Дхарма и я могу сказать, что в настоящий момент вы очень богаты. Вам нужно распознать свое золотое время в этот самый момент, пока оно золотое, иначе в будущем, когда вы состаритесь или потеряете обе ноги, ваши глаза уже не смогут хорошо видеть, вы не сможете нормально дышать, не сможете нормально кушать, тогда вы скажете: «Раньше у меня было золотое время, теперь это уже критическая ситуация». Это реальность. В настоящий момент у вас нет никакого кошмара и ваше время – это по-настоящему золотое время. Ваши деньги будут приходить к вам и уходить, если вы обрели немного денег, не думайте, что вы очень богаты, а если вы потеряли немного денег, не думайте, что вы очень бедны. То, что у вас есть в настоящий момент – это ваша драгоценная человеческая жизнь и здоровое тело. Это настоящее богатство, когда есть здоровое тело. Также, у вас в уме есть знание Дхармы и это настоящее богатство.

Существует три вида богатства, вам нужно их понимать. Самое низшее богатство – это деньги и собственность. Далее, второе богатство – это здоровое тело. Это настоящая правда. У Стива Джобса были миллиарды долларов, но когда он заболел, то сказал: «На деньги я не могу купить здоровое тело», это настоящая правда. Что он сказал своим друзьям в конце? «Когда я зарабатывал деньги, я не думал о том, что здоровое тело – это очень важно. Я думал только о деньгах. А сейчас у меня нет здоровья, его нельзя купить за деньги. Это моя самая большая ошибка. Сейчас деньги есть, а здоровое тело купить невозможно». Поэтому люди, имеющие опыт, знают, что здоровое тело – это второй уровень богатства. Это у вас есть. Сильные руки, ноги, сибирское хорошее тело – это главное. Главное – это здоровье.

Это богатство – это второй вид богатства, очень важный вид богатства. И далее, самое важное богатство – это здоровый ум. Благодаря получению учения ваш ум становится немного более здоровым и это настоящее богатство. И благодаря получению учения по буддийской философии ваш ум становится немного более добрым, немного более мудрым. Это бесценное богатство. Благодаря получению учения, если вы накапливаете заслуги, то это настоящее богатство. Это бесценное богатство, которое вы можете накопить, пока у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Подумайте так и тогда вы скажете: «В настоящий момент у меня по-настоящему золотое время». У нас, у людей, ум работает очень странно, мы не понимаем золотое время, как золотое. Когда это время проходит, мы говорим: «У меня было золотое время», но в этот момент уже слишком поздно. Когда есть хороший муж или жена, люди не ценят, а когда они уходят, то вспоминают: «О, у меня был такой хороший муж!» или «Такая хорошая жена!» – это неправильно. Когда они у вас есть, очень важно их ценить. Так поступают мудрые люди, они ценят то, что у них есть в данный момент. Сделать свои омрачения меньше, сделать их более слабыми в вашем уме – это очень важно.

Вчера я объяснял вам стратегию. Теперь, основываясь на этой стратегии, вам необходимо получить технику уменьшения своих омрачений. Сейчас я передам вам технику, каким образом это осуществить, и вам необходимо поступать в соответствии с тем, что я вам расскажу. Для этой техники не обязательно вставать рано утром, сидеть в строгой позе. Используйте эту технику в повседневной жизни, и она сразу же даст вам результат, это я вам могу сказать совершенно точно. Я сам использую эту технику и могу с уверенностью на сто процентов сказать, что она приносит результат. Это как тренер по физкультуре, который говорит: «Я такое упражнение делал, оно помогло моему телу. Я это на сто процентов знаю». Точно так же я могу сказать про свой ум. Вы его не видите, но это на сто процентов точная информация, потому что я так делал, как ваш тренер. Если я вам сейчас расскажу об этой технике, и вы будете поступать точно в соответствии с ней в повседневной жизни, то ваш ум совершенно точно изменится. Это не очень трудно, это не является для вас чем-то недостижимым, вы совершенно точно можете это делать. Это не очень трудно, все, что вам нужно, это внимательность. У вас должно быть такое искреннее желание: «Я хочу использовать эту технику, я хочу сделать свои омрачения меньше, сделать их более слабыми. Тогда я буду счастлив, и окружающие меня люди тоже будут счастливы». Если ваших омрачений становится меньше и они становятся слабее, то даже если вы пьете чай без молока и все, что у вас есть – это кусок хлеба, вы будете очень счастливы. Это правда. Только кусок хлеба и чай есть – все равно будете счастливым. Чай такой вкусный, хлеб такой вкусный. Это учение – самое лучшее антикризисное средство. Наш мир не становится с каждым годом лучше. Буддизм давно сказал, что материальные вещи – это нестабильно, ненадежно. Камни один на другой ставить – это ненадежно, в конце концов, они упадут. Сейчас достаточно уровня полученного материала. Кризис будет всегда, я на сто процентов в этом уверен. Тогда что надо знать? Надо знать, как на земле сидеть. Камень на камень ставить и всегда бояться, когда же они упадут – это неверные действия. Самое лучшее антикризисное средство – это готовность сидеть на земле. Чай без молока пить, кусок хлеба кушать и быть счастливым при этом. Фигура хорошая будет. Есть одна одежда – тоже будь доволен, зачем тебе много одежды? Очень важно себе сказать: «Я не хочу никого впечатлять своей одеждой, зачем мне их впечатлять? Но если я хочу впечатлить, то мне нужно это делать качествами своего ума». Это правда. Когда я вижу качества ума людей, я сразу их уважаю. Сейчас понемногу люди это тоже понимают. Поэтому специально впечатлять не нужно. Если сильно хочется кого-то впечатлить – впечатляйте настоящим богатством – качествами своего ума, не материальными вещами – они ненадежны. Сегодня есть, завтра нет. Поэтому, если я стараюсь кого-то впечатлить, и у меня это пропадает, тогда это кошмар. Молодой мальчик с дорогой машиной, у которого бизнес рухнул, пересел в «Жигули» – для него это очень тяжело. Всё это неправильная стратегия. Если у вас нет большого количества одежды, если ваша одежда проста и у вас не очень-то много богатства,

но при этом у вас есть еда, то вам этого достаточно. Вы рады тому, что есть. Одну и ту же одежду можно пять-десять лет одевать. У меня есть много одежды, которую я ношу пять-десять лет, но она все еще удобна. Старая одежда еще лучше. Зачем через год менять одежду? Вы сами себе делаете кризис: сначала одна мода, потом она прошла, вы бросили это. Зачем это нужно? Одежда, в которой вам удобно, качественная. Здесь, в России, есть такая поговорка: «Я не настолько богат, чтобы покупать дешевые вещи», то есть покупайте хорошие вещи и носите их длительное время. Вот это правильно.

Сейчас я расскажу вам об этой технике, каким образом достичь счастливого состояния ума и каким образом уменьшить омрачения. Это то, что вы сейчас можете сделать. Вначале я объясню вам теорию. После этого я объясню вам технику, и вам необходимо будет практиковать ее. Если вы будете практиковать, то тогда у меня не будет сожалений о том, что я учу вас этому. В тибетском обществе техническое учение учителя не передают так просто своим ученикам, вначале они объясняют общую теорию. И когда у учеников появляется хорошее понимание общей теории, то после этого учитель передает им особую технику, каким образом по-настоящему достичь результата. И в области бизнеса и в духовной области необходимо получать какой-либо результат, в противном случае какая польза от такого бизнеса и какая польза от духовной практики? Некоторые люди говорят: «Я духовный человек». Сколько лет занимаются, никакого результата нет, ум остается прежним или иногда даже становится ненормальным. Разные медитации, странные философские разговоры – что это вам дает? Обязательно в любой сфере нужен результат. Когда вы видите хотя бы небольшой результат, вы говорите: «Это не пустые слова, есть конкретный результат». Вы можете сказать: «Я приложил такие небольшие усилия и уже получил определенный результат, но если я приложу гораздо больше усилий, то и результат будет больше». И тогда у вас появится энтузиазм, вы поймете, что результат по-настоящему есть и вам захочется прилагать больше усилий, чтобы получить больший результат. Вначале не прикладывайте усилий слишком много, прикладывайте немного и проверьте, получаете ли вы на самом деле результат или нет. Сначала немножко усилий. Потом, когда вы получите результат, даже если я скажу: «Сильно не надо», вы все равно захотите все больше и больше. Это правильный подход. С самого начала слишком много усилий прикладывать не надо. Понемногу каждый день. Потом вы увидите: «Это настоящее, моим мирским делам не мешает, моему мирскому отдыху тоже не мешает, но это приносит мне результат. Как это хорошо».

Я сейчас передам вам учение таким образом, что его практика не помешает вашей мирской деятельности и не помешает также вашему мирскому отдыху. И, одновременно с этим, вы получите определенный результат и скажете, что это очень хорошо и постепенно вы сможете начать жертвовать некоторым своим мирским счастьем и некоторой мирской деятельностью. Скажете, что этим я займусь потом, не сейчас. В настоящий момент я стараюсь передать вам правильную дозу. Если я вам передам такую практику, которая сразу же начнет мешать вашей мирской деятельности и будет мешать вашему мирскому счастью, то через три дня вы уже не захотите выполнять эту практику: «О, все, результата нет. Раньше я был счастливым, а из-за буддизма я стал несчастным». Все такие ошибки возникают, если неопытный учитель передает наставления неопытным ученикам. Например, если неопытный тренер будет тренировать вас в спортзале, то через три дня вы не захотите у него тренироваться. Неопытный тренер будет говорить: «Эти упражнения надо делать в течение часа», – вы так сделаете, а на следующее утро все болеть будет. Потом вы вообще не захотите заниматься. Опытный тренер знает, что для начала не надо давать большую нагрузку. Он скажет: «Ты можешь делать это целый час, но тебе этого нельзя, – больше, чем пять минут, не надо. Следующее упражнение – тоже не больше пяти минут. На сегодня достаточно». Вот так поступает опытный мастер. Потом понемногу он увеличивает нагрузку. Везде техника обучения одинаковая. В любой сфере так надо поступать. Если

говорить: «Быстро делай так и будут большие результаты» – то это все очень неправильно. Везде механизмы сходны. Я хотел сказать, что духовную практику нужно выполнять именно таким образом, методично, и это очень важно. В первую очередь вам очень важно прочитать мою книгу по четырем благородным истинам в качестве основополагающей философии. Чем больше у вас знаний по философии, тем более эффективными для вас будут эти техники.

Теперь слушайте внимательно, сначала я объясню вам механизм этой техники. Я получал это учение от своего Духовного Наставника, который тридцать пять лет медитировал в горах. И он мне сказал, что вначале не нужно слишком много медитировать, вначале нужно заложить фундамент. Когда я его встретил, он мне не сказал, что нужно сразу медитировать. Даже рано утром не надо вставать. Потихонечку, потихонечку надо делать. Это очень полезно для меня, поэтому я хочу, чтобы вы тоже так делали. Итак, вам нужно понимать в отношении нашего механизма ума, что у нас возникают омрачения, когда мы встречаемся с условиями. Когда наши омрачения не встречаются с условиями, то, даже если у нас есть омрачения, они не проявляются. Поэтому внешние условия – это как вода для прорастания семени омрачений. В настоящий момент вы не можете устранить омрачения из своего ума, это очень трудно, но что вы можете сделать – это пресечь возникновение условий для порождения омрачений. И если вы знаете, как остановить все эти условия естественным образом, даже если у вас будут омрачения, они не будут проявляться. Сразу же омрачения станут слабее. Станет меньше омрачений, поскольку будет меньше условий. Без встречи с условиями омрачения не смогут проявиться. Поэтому очень важно знать, каковы условия возникновения омрачений. Вам не только важно распознать условия, которые влияют на возникновение омрачений, но вам также нужно знать, как уменьшить эти условия. И тогда я совершенно точно могу вам сказать, что день ото дня омрачения будут становиться все слабее и слабее в вашем уме.

У нас, у всех живых существ по природе ум очень чист. Омрачения временны, они подобны болезни, они не находятся в природе нашего ума. Они становятся активными из-за встреч с неправильными условиями. Так что нам нужно уменьшить эти негативные условия, которые влияют на возникновение омрачений. Одновременно с этим нам необходимо увеличивать позитивные условия, которые приводят к порождению позитивных состояний ума. Когда становятся активными позитивные состояния ума, то в этот же самый момент не могут проявлять активность негативные состояния ума, это невозможно. Вам нужно понимать в отношении вашего ума, что касается стратегии, что в уме есть место только для чего-то одного. Один стул. Если этот стул заняло позитивное состояние ума, то негативное состояние ума уже не может быть активным. Это невозможно. Это как в футболе. Что говорит футбольный тренер? В команде противника, какой бы сильный ни был игрок, если в его руках нет мяча, он ничего не может сделать, он проиграл. Поэтому тренер говорит: «Надо занять центральную позицию с мячом и удерживать инициативу, не пускать противника. Не дать шанс противнику, тогда он ничего не может сделать». И точно также, наши негативные состояния ума – профессиональные футболисты. Если они получают мяч, то на сто процентов они забьют гол. И поэтому, что вам необходимо делать – это не отдавать им мяч, а держать этот мяч самим и контролировать его. Здесь и позитивные условия и негативные находятся в ваших руках, вы главные судьи. Если вы создаете только хорошие условия, тогда позитивные состояния ума сохраняют инициативу. Что касается ума, когда позитивные состояния ума проявляют инициативу, то в этом случае негативное состояние ума уже не может возникнуть, это невозможно. Только когда ваше позитивное состояние ума становится слабым, то сразу же возникает негативное состояние ума при встрече с плохим условием. После этого оно захватывает инициативу и очень трудно устранить это негативное состояние ума. Это настоящий механизм вашего ума. Исследуйте это, тогда вы скажете, что это, действительно, правда. Вам необходимо открыть такой механизм на основе

своего собственного опыта. Для вас очень важно проявлять инициативу, чтобы ваши позитивные состояния ума были инициативными, это важная стратегия.

А теперь техника. Что касается этой техники, то существует шесть негативных условий, которые влияют на порождение негативных состояний ума и эти шесть негативных условий вам нужно знать очень точно. Вам нужно видеть это как яд, например, если доктор объясняет, что какое-то место опасно, что там есть какие-то опасные бактерии, то вы начинаете бояться, даже дотронуться до этого места. Поэтому вы не будете много болеть. И точно так же в отношении вашего ума – вы не можете делать все то, что приходит вам на ум, это было бы все равно, что есть, что попало. Если человек ест, что попало, то на сто процентов он будет болеть. Точно так же если человек делает, что попало, что пришло в голову – на сто процентов у него будет депрессия. Это одно и то же. И поэтому буддийская этика, буддийская нравственность – это не тюрьма, если в ней говорится, что если что-то является для вас вредным, то не делайте этого. Человек, у которого высокая этика – очень счастливый человек. Некоторые думают, что если будут этичными, то не будут счастливыми. Это неверно. В этике много полезного. Вы очень много можете, вы можете вкусно кушать, вы можете петь песни и танцевать. Некоторые думают, если ты стал буддистом, нельзя смотреть телевизор, кушать нельзя, спать мало нужно, надо рано утром вставать – это неправильно. Это непонимание буддизма. Что вы не можете делать – это то, что причиняет вред другим и то, что причиняет вред вам самим – этого не делайте. Вы можете быть счастливыми.

Главная цель буддизма – это сделать вас счастливыми. Иногда люди думают, что религия – это то, что делает людей несчастливыми. Это неправильно. Иногда у людей появляются такие мысли: если вы религиозный человек, вы не должны быть счастливыми, – это тоже неправильно. «О, религиозный человек, как он может так счастливо петь?» – это неправильные мысли. Есть много примеров тибетских йогов, которые пели песни, танцевали, были очень счастливы, но при этом они не вредили другим и не вредили также себе. Это называется «высокий уровень морали». Поэтому в моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» говорится, что высший уровень нравственности – это неиспользование негативных состояний ума. Использование только позитивных состояний ума – это высшая нравственность и нет нравственности выше, чем эта.

Далее, что касается вашей практики, этих шести условий. С этого момента начните такую практику, используя эту технику в повседневной жизни. Что касается практики, например, доктор вам объясняет в отношении какого-то места или какой-то еды, что там водятся очень много опасных бактерий, просто даже не прикасаться к этой еде – это ваша практика. Если вы не дотрагиваетесь до такой пищи – это ваша практика. Если доктор говорит, что в таком-то месте водятся очень много бактерий и вирусов, то не ходите туда. В том случае, если вы туда не ходите – это ваша практика. Вас не нужно заново заставлять, просто не делайте вещи, о которых говорят врачи. Сказали: не трогай, что попало, не кушай, что попало – так и поступай. Не надо кушать что попало, кушай только хорошую еду. Это ваша практика. Сразу здоровье станет лучше. Кушай правильную еду, этого достаточно. Слишком много не надо, слишком мало не надо. Это не мешает вашим делам. Вашей обычной работе не мешает, когда перед телевизором отдыхаете – тоже не мешает. Вот такую практику я вам рассказываю.

Теперь перейдем к шести условиям: вам нужно их понимать. Я вам сейчас расскажу об этих шести условиях таким образом, чтобы вы легко смогли их запомнить. Первые три условия – это три обезьяны Махатмы Ганди. Если вы вспоминаете о трех обезьянах Махатмы Ганди, то сразу же вы вспомните эти три негативных условия, которые увеличивают ваши омрачения. Первая обезьяна не говорит, что не нужно смотреть вообще, это было бы

неправильно. Некоторые неправильно это интерпретируют и говорят, что буддисты не должны смотреть телевизор, но это неправильное понимание философии. Вообще не смотрят, глаза закрывают – это неправильно. Обязательно смотрите телевизор. Иногда кино смотрите, ничего страшного. Вам нужно знать, что это означает – то, что обезьяна закрыла свои глаза. Это означает, что не нужно смотреть на недостатки других людей, это очень важно, это не ваше дело. «Он такой, она такая, она сделала для меня то-то и то-то» – старайтесь всего этого не видеть. Из-за такого мышления возникают омрачения. Несколько лет назад я написал одно стихотворение, которое называется «Секрет счастья бодхисаттвы». Сейчас с точки зрения этого стихотворения, я объясню вам механизм. Когда вы понимаете философские техники, рассматриваете их вместе, то в этом случае вам легко выполнять практику с удовольствием. Например, если врач мне не объяснил, почему нужно что-то делать, а что-то не делать, а просто сказал: «Эту еду не кушай», то я его не буду слушать, и как только он уйдет, все подряд кушать буду. Если же он мне объяснит, что в этой еде есть такие-то и такие-то бактерии, даже если я не буду их видеть, но зная детали, я скажу: «Да-да, правда, это яд». Если мне скажут: «Кушай, пожалуйста», я скажу: «Спасибо, я не хочу». Когда вы точно знаете, что это яд, тогда вы скажете: «Нет-нет». Я скажу: «Я тебе дам сто долларов, пожалуйста, скушай это», вы все равно скажете: «Нет-нет, мне не нужно сто долларов». Когда вы не знаете деталей, то будете тайно нарушать предписания врача. Так, если вы не понимаете философии, вы какие-то такие вещи делаете втайне.

Это стихотворение звучит следующим образом: «Смотрите, как смотрит бодхисаттва, почувствуйте, как чувствует бодхисаттва, думайте, как думает бодхисаттва, тогда вы всегда будете счастливы. Бодхисаттва всегда видит хорошее в других, бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим, бодхисаттва всегда думает о счастье других, вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив». Это практика. Мне не нужно это комментировать, вы понимаете, что в этом практика, что вам нужно практиковать таким образом. Просто смотрите, как смотрит бодхисаттва, а не так, как вы обычно смотрите, очень примитивно. Примитивное видение обычных обывателей, когда они смотрят и видят только недостатки в других – это ошибочный образ. Поэтому я спрошу одного новосибирца: «Кто самый лучший?» Он ответит: «Он такой-сякой, она такая-сякая, все плохие. Только я самый лучший. Остальные все плохие». Вот так получается. Поэтому очень важно натренировать свой ум таким образом, чтобы вы смотрели на других так же как смотрят бодхисаттвы.

Первое негативное условие – это смотреть на недостатки других – это не ваше дело. Вам нужно поступать так же, как вы поступаете, когда идете на рынок за фруктами. Что вы делаете? Когда вы идете на рынок покупать фрукты, то вы ищете, где продаются самые хорошие фрукты, и вы не смотрите туда, где продаются плохие фрукты. Это не ваше дело. Даже если вы видите плохие фрукты, вы не говорите: «О, почему тут плохие фрукты? Откуда пришли?» – это не ваше дело. Вы говорите: «О, этот фрукт мне нужен, о, и этот тоже!» Вы собираете все лучшее, потом отдаете деньги и говорите: «До свидания!» Вы даже не смотрите на те плохие фрукты. Почему? Потому что в это время вы заинтересованы только в покупке полезных вещей, поэтому вы думаете только о хороших вещах. Точно так же, когда вы смотрите на других, вы замечаете только какие-то достоинства других людей и отмечаете: «Это качество также необходимо и мне, я хотел бы подражать еще такому-то достоинству человека». Так же, как вы, например, строите дом и пойдете посмотреть на другой дом, что там хорошего и будете отмечать все хорошее, что видите, чтобы сделать себе такое же. Вы берете хорошие идеи и благодарите людей. Вот так надо делать. Это никому не мешает и вам выгодно будет. Они скажут: «Пожалуйста, забирай это как пример, сделай такой же красивый дом, я буду рад». Вот так надо. Поэтому ваша практика – смотреть только на хорошее и не смотреть на что-то плохое в других. Это ваша первая практика.

Вторая практика. Ее символизирует обезьяна, которая закрывает себе уши. Тем самым говорится: не слушайте такие слова, которые увеличивают ваши омрачения. Так, в отношении любой темы, которая увеличивает ваши омрачения, сразу же закрывайте свои уши, говорите, что вас это не интересует. Тогда ваш ум будет спокойным. А как поступаете вы? Вы звоните кому-то по телефону и спрашиваете: «А что другие люди говорят обо мне?» Ваша подруга вам говорит: «Таня о тебе так сказала, Надя про тебя так сказала, Люба тоже не лучше, о тебе тоже так сказала». Потом у вас глаза красные, из головы дым идет, и вы становитесь несчастливым. Никто вас таким не делал, вы сами такими себя сделали. Бог ничего не делал, вы сами себя делаете несчастливыми неправильными поступками. Уши закрывать надо. Итак, что вам необходимо делать с этого момента: перестать спрашивать у людей, что о вас говорят другие. У вас должен быть такой принцип. Тот, кем я являюсь – это важно, а что люди обо мне говорят, что думают – это не важно. Это правда. Если вы золото, а они говорят, что вы не золото – это еще лучше, это вам выгодно. Почему евреи – удачливые бизнесмены? Потому что у них есть много хороших качеств. Ошибки тоже есть. Хорошее качество евреев: даже если есть хорошая прибыль, они говорят, что прибыли совсем нет, денег совсем нет: «У меня совсем ничего нет». Самое главное – они берегут деньги. У русских все по-другому: чуть-чуть прибыль появилась, ее сразу демонстрируют – покупают дорогую машину. Это ошибка. Но у вас, русских, есть много хороших качеств: щедрость, доброта – это хорошо. Но люди думают, что когда богаты – это самое главное. Что карман должен быть толстым. Когда люди думают: «Я бедный, у меня нет много денег», это значит, что налоговая полиция не придет – это выгодно. Так что, у любого народа вы можете подмечать что-то хорошее и перенимать эти качества. Вы думаете: «Вот у евреев есть такие достоинства, я хотел бы иметь такие же, какие-то недостатки меня не интересуют, у русских тоже есть какие-то достоинства, я бы тоже хотел их перенять и так далее». Что касается плохих качеств у евреев, например скупость – вот это вам не нужно. Но слишком высокая щедрость – это тоже неправильно. Вам этого не нужно. Что касается вашей помощи, если вы кому-то помогаете, помогайте постоянно, понемногу, а не так, что сразу вы отдаете все, что у вас есть – это ошибка у русских людей.

Помните о следующем принципе: то, кем я являюсь – это важно, а что обо мне думают, что говорят – это не важно. Этот принцип должен быть очень сильным. Если у вас силен этот принцип, то вас не интересует, что люди о вас думают и что они о вас говорят. Ничего страшного. Поэтому если кто-то говорит что-то плохое о других, то скажите: «Меня это не интересует», не слушайте это. Ваши уши – это двери в ваш ум. Если говорят что-то полезное, то тогда открывайте их, а основную часть времени держите их закрытыми, не позволяйте большому количеству мусора попасть в ваш ум. У вас все время открыты уши и в этом случае в ваш ум попадает очень много мусора, всяких бумаг, стаканов, бутылок и так далее и в уме становится слишком шумно. Вам нужно знать, каким образом закрывать уши, – основную часть времени держите их закрытыми. В особенности, если кто-то дает вам ложное философское учение, то в этом случае закрывайте свои уши и не слушайте, для вас очень важно слушать подлинное учение по философии, что попало слушать не надо. Много людей слушают неправильное учение – в этом нет ничего полезного, вам от этого будет хуже. Даже в отношении философии слушайте только подлинное учение, странные учения не слушайте вообще. Потому что если вы слушаете какую-то ложную философию, эта ложная философия может выглядеть очень привлекательно, но при этом она не будет подлинной. А если она не подлинная, она уведет вас в ложном направлении. И в этом случае, сколько бы вы ни бежали, вы будете отдаляться все дальше и дальше от места назначения. Вы это знаете. Так же и в бизнесе: если вы получаете ложную информацию, возникает опасность потерять весь свой капитал, при неправильной теории бизнеса можно потерять все деньги. Поэтому, что бы люди ни говорили, не нужно всему верить. Надо изучать настоящие, истинные теории, настоящие законы. Тогда при чистой теории прибыль



будет. При неправильной теории в бизнесе не будет прибыли. Поэтому буддизм говорит: лучше не знать, чем знать неправильно. Смотрите: некоторые люди сидят в деревне, многого не знают, картошку выращивают, хлеб пекут, они спокойны. Если посмотреть на людей в городе, вроде умные все, интернет есть, везде все можно посмотреть, но правильной теории нет. Поэтому у них много проблем – долги, быстро хочет стать богатым, но потом быстро становится бедным. Все это неправильные учения, неправильная информация.

В буддизме об этом говорилось очень давно: будьте очень осторожны, не применяйте сразу информацию, которую дают вам люди, исследуйте, подлинная она или не подлинная. Поэтому много не надо слушать, закрывайте уши, тогда вас никто не сможет обмануть. Вы откроете уши: там что-то скажут, там что-то скажут, потом вас легко будет обмануть. В наши дни в России очень много аферистов, будьте осторожны. Что попало говорят, сразу не верьте. Даже слову Будды не верьте, исследуйте его сразу же. Будда сказал: «Не принимайте мои слова, просто потому, что их сказал я, а исследуйте их так же, как кузнец исследует золото». Это очень важно. Ваши уши что-то слышат, но сразу не верят – это очень важно, тогда вы будете спокойным и счастливым. Мое ухо очень толстое – просто так информацию не пускает, даже если отсюда выйду, я проанализирую, всему сразу не верю, поэтому никто меня не обманывает. Я остаюсь счастливым. Тот, кто не пускает много информации в свои уши, остается спокойным. Это ваша практика. И если кто-то вам звонит и рассказывает, что такой-то человек сказал про вас то-то и то-то, в этот момент сразу же скажите: «Стоп, меня это не интересует и вы не мой шпион, я не платил вам за то, чтобы вы добывали мне эту информацию. Пожалуйста, в будущем, больше не звони мне и не говори такую информацию, хорошо?» Ему полезно и вам тоже полезно. Когда вы говорите: «Да-да, еще дальше, дальше», – это очень неправильно, это плохая привычка, ее нужно менять, вам это должно быть неинтересно: «Даже если моя подруга такое сказала, может быть, она была в очень плохом настроении, обычно она такого никогда бы не произнесла, она меня любит, я это знаю. В плохом настроении люди и себя могут бить, даже убить себя, это не моя подруга виновата». Сразу отношение лучше будет. Потом, когда подруга узнает про ваше отношение, ей станет стыдно: «О, зачем я так плохо сказала, мои омрачения – это плохо, наши отношения близкие, надо их беречь». Это ваша практика. Итак, не слушайте то, что вредит вам, и слушайте то, что полезно для вас. Очень важно, когда передается учение по Дхарме, открывать свои уши и слушать это учение.

Третья практика. Третью практику символизирует обезьяна, которая зажала себе рот. Вам домой надо купить таких трех обезьян, чтобы была памятка: «О, хорошо, эти три обезьяны напоминают мне о моей практике». Это в отношении рта очень полезно, потому что бывает, что у вас слишком длинный язык. «Он такой-сякой, они такие-сякие», – без конца так говорить не надо. Тем самым говорится: не произносите ничего вредоносного другим. Не произносите такие слова, которые увеличивают ваши омрачения. Не слишком много говорите на омрачающие темы, потому что они увеличат ваши омрачения. Вы говорите, говорите, потом омрачения потихонечку становятся все больше. С самого начала не говорите на темы, увеличивающие омрачения. То, что увеличивает омрачения у вас, увеличивает омрачения у других людей, вот об этом никогда не говорите. Не произносите также таких слов, которые приносят боль другим людям, потому что когда они чувствуют эту боль, они начинают злиться и у них порождаются омрачения. И ваш рот становится условием для их омрачений. Поэтому как эта обезьяна Махатмы Ганди большую часть времени держите рот закрытым, ничего не говорите. Ваша практика – это изо всех сил стараться не говорить слишком много. Когда это будет полезно и необходимо, тогда произносите эти слова, говорите. Что касается слов, которые делают людей счастливыми, то, может быть, это даже неправда, но вам нужно их произносить. Очень важно вам делать что-то такое, чтобы ваши соседи и другие люди были счастливы. Если это правда, но эта

правда вредит другим, то не произносите этой правды. Если вы увидите, например, мужа своей соседки с какой-то другой женщиной в кафе и скажете эту правду его жене, то это будет ядом. Постепенно из-за этой темы у них возникнет конфликт. Но если что-то неправда, ради установления гармонии в отношениях между вашими соседями, мужем и женой, вы произносите эти слова, то они становятся лекарством. Каким образом? С позитивной мотивацией, даже если вы произносите такую неправду, она становится лекарством. А с негативным состоянием ума, даже если вы произносите правду, она превращается в яд.

Как это происходит, я вам сейчас расскажу. Например, если вы видите, что ваши соседи, муж и жена все время ссорятся, конфликтуют, вы говорите: «Мне нужно что-то сделать, чтобы мои соседи, муж и жена, жили в гармонии, жили мирно. Чтобы они уважали и любили друг друга – это моя цель». Если на следующее утро вы встречаете соседку, жену, вы говорите: «Вчера я видел вашего мужа, он очень хороший человек, он вас очень любит, он вами очень гордится». Она спросит: «Неужели это правда?» И вы скажете: «Да, конечно, может быть, он вам этого не говорит, но он по-настоящему вас любит». Далее, днем, если вы встретите мужа, вы скажете: «Утром я встречался с вашей женой, она вас очень любит, она очень высоко отзывается о ваших качествах и очень вас уважает». Муж скажет: «Это невозможно», а вы скажете: «Да-да, это правда, может быть, она не говорит вам это в лицо, но за вашей спиной она об этом говорит, она по-настоящему вас ценит». Эти слова стали лекарством для них. Потом они легли спать. Пока они спали, это лекарство работало у них в уме. На следующее утро, когда жена открыла глаза, она увидела очень хорошего мужа, совсем другое лицо – это лекарство работает. «О, какой хороший муж, такой правильный, спит». Потом муж просыпается: «О, моя жена сегодня красивей, чем вчера». Взгляд меняется, когда лекарство попадает – начинаешь все видеть красивым. «О, моя жена такая хорошая». У них отношения лучше стали. Это ваша практика – когда рот открыт, говорить только как лекарство, не нужно никогда использовать яд. Одно ваше слово, которое разрушает гармонию – это яд, такие злые слова никогда не надо говорить. В наше время есть очень умелые люди, они очень тонко говорят яд. Ум заработал, потом муж с женой не могут жить. Специально такие интриги, такой яд дают друг другу – сам несчастлив и других делает несчастными. Зачем таким людям жить в нашем мире? Вы такие вещи никогда не делаете. Когда у вас рот открыт – надо говорить только лекарства. Соседи счастливы: «О, как хорошо, я делаю соседей счастливыми, когда в другое место пойду – я всегда буду приносить гармонию, это моя практика. Геше Тинлей мне дал мне такое учение, это моя практика – делать людей счастливыми». Не обязательно дверь закрывать и читать мантры: «Божества, пожалуйста, дайте мне». Это ненормальная духовность. Из-за этого все люди ненормальными становятся. Посмотрите: некоторые христианские монахи, некоторые буддийские монахи имеют очень развитое эго, потом ум становится ненормальным.

Раньше так было: некоторые христианские монахи становились ненормальными, некоторые буддийские монахи думали все время: «О, меня надо уважать, я такой особенный». Это те, кто не умеет правильно практикой заниматься. Теперь ваша практика – куда бы вы ни поехали, везде делайте людей счастливыми. Думайте так: «Где бы я ни оказался, я буду делать людей счастливыми, куда бы я ни поехал, я не причиню ни малейшего дискомфорта никому, и это моя практика». Это самая высокая этика, это этика вне религии. Каждому человеку необходима такая этика, это не буддийская, а человеческая этика. Если вы не можете помочь человеку, то вы не вправе ему вредить, поэтому даже если куда-то поехали, старайтесь не причинять даже маленького дискомфорта: «Везде я буду делать людей счастливыми, тогда во всем нашем мире будет гармония». Вам, как моим ученикам, необходимо применять это на практике. Это ваша практика. Это называется «этика». Итак, контролируйте свою речь и не говорите, что попало. Когда вы хотите себя похвалить, похвалить ваше эго, в таком случае говорите себе: «Стоп!», не нужно хвалить свое эго, это

очень опасно. Хвалить свое эго и как-то плохо отзываться о других – с этим вам нужно быть очень осторожными и контролировать свою речь. Также не шутите над другими людьми, если хотите над кем-то пошутить, шутите над собой. Итак, мы закончили рассматривать трех обезьян – это ваша практика.

Четвертое условие для порождения омрачений – это думать на темы омрачений. Чем больше вы обдумываете такие омрачающие темы, тем больше ваши омрачения активизируются. И поэтому, если какие-то темы увеличивают ваши омрачения, то на эти темы никогда не думайте. Каковы эти темы, которые увеличивают омрачения? Одна из самых худших – это злопамятность. То есть, если люди сделали по отношению к вам что-то неправильное, вы вспоминаете это снова и снова. Так у вас держится эта злопамятность. И эта злопамятность делает вас злым. Теперь, с этого момента, какой должна быть ваша практика? Это очень важно, нужно простить всех, кто совершал ошибки по отношению к вам. И это основное учение Иисуса Христа и также основное учение Будды, это универсальное учение. Очень важно простить всех тех, кто делал что-то неправильное, потому что они вели себя так из-за омрачений, поэтому вам нужно почувствовать сострадание. Если вы их простите, у вас не будет этой злопамятности. Если у вас не будет злопамятности, то вы сами будете самыми счастливыми людьми, но если вы их не простите, если вы удерживаете в уме то, что они произнесли в ваш адрес, думаете об этом снова и снова, то всю ночь вы не сможете заснуть. Кто в этом случае вас пытается? Это вы сами себя пытаете. Злопамятность держите: «Он меня так назвал, он так сказал», всю ночь думаете, потом злитесь, из головы дым идет, счастья нет. И другие люди тоже несчастны. Когда вы злым становитесь, ваш муж, ваша жена, ваши дети, все становятся несчастными. Поэтому, если у одного человека в семье омрачения, это нарушает покой всей семьи. У вас нет права разрушать чужое счастье, поэтому скажите: «Нет, мне не нужна злопамятность – это главная причина дисгармонии в нашей семье, зачем она мне? Прощай». Слабые люди не могут прощать, только сильные люди могут простить ошибки других людей. Потренируйтесь в этом и вы сможете простить все, что угодно. Это сила ума. И позже вы сможете быть такими же, как Иисус Христос, когда ему в руки вбивали гвозди, а в этот самый момент он прощал этих людей. Это его качество и сейчас его люди уважают. Далай-лама очень уважает Иисуса Христа, он говорит: «Это бодхисаттва», потому что у него есть такое огромное сердце, люди ему вредят, приносят боль, но он все равно их жалеет: «Пусть они не страдают». И сейчас, сколько лет прошло, люди его уважают за такое большое сердце. Даже я, буддист, очень сильно уважаю Иисуса Христа. У него есть хорошие качества. Не потому, что он христианин, за его качества ума.

Доброта – это качество ума. Буддийская доброта и христианская доброта одинаковы. Нет такого понятия как христианская доброта, буддийская доброта – это я искренне уважаю. Вам нужно научиться прощать маленькие ошибки и тогда позже, если кто-то будет вам вредить, причинять боль, вы сразу же будете прощать этого человека, и ум будет оставаться спокойным. Я уверен на сто процентов, когда Иисусу делали больно – он сохранял счастливое состояние ума, потому что, с одной стороны, он сразу же прощал, с другой стороны – он испытывал сострадание к этим людям. Когда у вас в уме сильно сострадание, вы не чувствуете боли, это на сто процентов так, это сила ума. Если есть такой сильный дух, боль не чувствуется. Маленькие дети, когда играют в очень интересную игру, например футбол, они падают, получают рану, но не чувствуют ее. Когда дух сильный, тело не чувствует боли, это я могу сказать на сто процентов. Поэтому делайте свой ум сильнее посредством прощения других, тогда ваш ум будет становиться все более и более сильным, это ваша практика. Никогда не удерживайте злобы на других людей за их ошибки, прощайте их сразу же и это самая лучшая ваша практика. Это лучшее для меня подношение от вас. И сегодня я вас прошу, пожалуйста, простите всех тех, кто сделал что-то ошибочное по отношению к вам. Все те, кто вредил вам, были моими матерями. Благодаря моей доброте

думайте, что я прошу всех тех, кто был матерями Геше Тинлея, то есть, так вспоминая о моей доброте, прощайте этих людей. Тогда я буду рад.

Теперь я вам расскажу, откуда возникает эта злопамятность. Почему у вас такая феноменальная злая память и очень слабая добрая память. Если я спрошу у вас: «Что плохого сделал ваш муж или жена?» – вам даже не нужно записывать, сразу столько всего вспоминаете. А если я спрошу: «Что хорошего сделал ваш муж или жена?» – вы задумаетесь: «А что же хорошего сделала моя жена?» Если жену спрошу: «Что твой муж хорошего сделал?» – вы не сразу вспомните, потому что у нас в уме работает неправильный механизм. Когда люди делают для нас что-то хорошее, мы принимаем это как должное и сразу же забываем об этом – это ошибка. Никогда не принимайте это как должное, все время помните об их доброте и говорите «большое спасибо». Когда Духовный Наставник дает вам учение, не принимайте это как должное, все время помните о его доброте. Тогда ваши собственные достоинства будут возрастать, а Духовный Наставник не обретает ничего от того, что вы помните о его доброте. Вам выгодно. Всегда нужно помнить о доброте любого человека, ваши хорошие качества от этого будут увеличиваться.

Сейчас я вам объясню механизм, почему ваша негативная память очень сильна, а позитивная память очень слабая. Не потому, что у вас эта негативная память очень сильна и слаба добрая память – это все является одинаковым механизмом ума, состоянием ума. Негативная память у вас сильна, потому что вы думаете на эти темы снова и снова, как бы заучиваете их. Если вы о какой-то теме думаете снова и снова, то вы запоминаете ее. Поэтому вы помните все за последние десять-пятнадцать лет, потому что вы все время думаете об этом. Если вы не будете думать об этом, то забудете. Один день не подумаете об этом, второй день не подумаете, потом забудете. Доброй памятью вы вообще не думаете, вы все быстро забываете. Поэтому для вас очень важная практика – помнить о всей доброте, которые проявляли по отношению к вам другие, в особенности, начните с доброты своих родителей. Когда вы были ребенком и не знали, как кушать, как пить, ваши родители кормили вас; вы не знали языка и, если бы в этот момент с вами не было бы ваших родителей, то вы бы умерли. Они спасали вашу жизнь не один раз, а каждый день; они заботились о вас, их доброта невероятна. Поэтому никогда не забываете доброту ваших мамы и папы. Если вы забываете доброту своих родителей, доброту своего Духовного Учителя, который открыл ваши глаза, тогда вы самый последний человек. Самое главное в буддийской практике – помнить о доброте родителей, делать что-то для счастья ваших родителей. Если вы работаете, заработали немного денег с желанием вернуть доброту своим родителям, принесите их родителям – вы накопите много заслуг. Это буддийская практика. Даже бизнес делать, работать ради них – это буддийская практика. Главная цель – помогать своим родителям, которые были к вам очень добры. Такое мышление – это буддийская практика. Если же вы живете, учитесь и далее работаете для того, чтобы заработать денег, чтобы самому в первую очередь стать счастливым: «Машину куплю, квартиру куплю, мама и папа пускай от голода умрут, мне же квартиру надо, дачу надо, а с ними ничего страшного не будет» – так думает самый последний человек. Даже с мирской точки зрения это самый последний человек. И поэтому делайте что-то, чтобы отблагодарить людей за их доброту и это ваша практика. Если кто-то проявил доброту по отношению к вам, говорите: «Я никогда не забуду этой доброты и однажды я обязательно отблагодарю этого человека», тогда вы – настоящий буддист, даже если вы не называете себя буддистом, вы настоящий буддист. Вы настоящий христианин. Вы настоящий последователь Будды и настоящий последователь Иисуса Христа. Люди, когда увидят вас, скажут, что вы по-настоящему духовный человек. Им не нужно деление на буддистов или христиан, им это не важно, им главное, чтобы люди были настоящие, чтобы несли пользу и доброту. Будда будет рад: «Как хорошо», Иисус скажет: «Как хорошо, этот человек полезный. Это по-настоящему добрый человек, как мы и

хотели». Не будет таких мыслей: мой последователь, твой последователь. Они все смотрят на живых существ с точки зрения болезни омрачений. Если омрачений ума стало немного меньше, ум стал немного здоровее, Будда будет рад, Иисус Христос тоже будет рад. С этого дня приступите к этой практике.