

Я очень рад всех вас видеть, жителей Томска, после долгого перерыва. Один раз в год я приезжаю сюда и за это короткое время, за время лекции, я хотел бы передать в сжатом виде учение, которое было бы полезно для вашей жизни. Для Духовного Наставника, который дает учение, очень важно учить вас чему-то такому, что было бы полезно в вашей жизни. Вам со своей стороны очень важно исследовать это учение – правда ли это или неправда. И после того, как вы его исследовали, дальше применяйте его в своей жизни. Это было бы очень важно. И тогда будет происходить прогресс, тогда вы получите результат. Это относится к любым идеям, которые вы получаете в школе или в институте. Если вы используете эти идеи, то вы получите результат. Но основные идеи, которые вы получаете в школе или в институте, – это знание о том, каким образом накопить деньги или как развивать материальные объекты и как устанавливать взаимоотношения с другими. И нет такого образования, которое было бы выше, чем буддийская философия.

Здесь я не говорю, что материальное развитие – это нехорошо. Все это необходимо для выживания. Я всегда говорю о том, что материальное развитие необходимо, но одного лишь его недостаточно. Для чего нам необходимо материальное развитие? Для того чтобы выжило это тело. Но у нас есть не только это тело, у нас также есть и ум. Для нашего ума очень важно ментальное развитие, покой ума. Такой покой ума на деньги вы купить не можете. В Томске очень много магазинов, но нет ни одного магазина, где продавался бы покой ума. В особенности, Томск – это город, в котором очень много кафе. В России, наверное, это самый первый такой город. Но, тем не менее, нет такого кафе, где продавался бы покой ума. Продается только пиво и водка. И люди думают, что пиво и водка дают покой ума, поэтому платят деньги, но покоя ума нет. Потом голова болит и еще хуже становится. Покой ума вы не можете купить. Только развивая свой ум, вы можете достичь такого покоя ума.

Здесь моя главная цель – помочь вам, объяснить вам, каким образом вам достичь покоя ума и развивать свой ум. Это очень важно. Это важнее, чем материальное развитие. Но, тем не менее, для вас в настоящий момент и материальное развитие, и развитие ума одинаково важны, они должны протекать у вас вместе, рука об руку. И тогда в двадцать первом веке люди будут жить очень мирно и очень счастливо. Что касается материального развития, то мне здесь нет необходимости говорить на эту тему. Профессора в ваших институтах дают вам много информации на этот счет. Я со своей стороны хотел бы рассказать вам о том, каким образом развивать ум.

Для того чтобы развивать ум, в первую очередь вам нужно знать о том, кто мешает вашему уму развиваться, прогрессировать. Если вы знаете, кто мешает вашему уму развиваться, прогрессировать, то если вы предотвратите этот мешающий фактор в вашем уме, то естественным образом будет происходить развитие ума. У нас в уме много проблем, также множество проблем в нашей жизни. Вам необходимо исследовать, кто создает все эти проблемы. В буддийской философии говорится, что ваши собственные омрачения являются создателями ваших страданий. До тех пор, пока ваш ум находится под контролем омрачений, у ваших проблем не будет конца, все время будут возникать какие-то проблемы. Ум, страдающий от болезни омрачений, называется «больным умом». В сансаре у нас у всех есть такая болезнь. Это болезнь ума, болезнь омрачений. Эту болезнь необходимо излечить, и тогда ваш ум станет здоровым.

В прошлый раз я говорил вам о том, что в вашей жизни самое важное – это здоровый ум. Второе – это здоровое тело. И третье – это богатство, собственность. Вам нужно понимать ценность этих трех видов богатства. Это очень важно для вашей жизни. И если вы правильно это понимаете, то ради материального богатства вы не пожертвуете здоровьем своего тела. Стив Джобс, который был одним из самых богатых людей в нашем мире, миллиардером, перед смертью сказал, что в своей жизни он совершил одну большую ошибку: когда копил деньги, в это время не заботился о здоровье своего тела. «Сейчас, когда у меня есть богатство, у меня нет здорового тела, и я не могу купить это здоровье тела». Итак, если вы понимаете ценность, вы понимаете, что деньги, богатство – это важно, но когда речь заходит о здоровье вашего тела, то вы знаете, что это важнее. Также вы думаете, что временное счастье – это хорошо, но здоровье тела важнее, поэтому вы не хотите пить и не хотите курить. Вы получите чуть-чуть счастья, зато потом тело разрушится.

Это очень важно. Осознанность в отношении всего этого очень важна. Тогда ваша жизнь будет более здоровой. Это называется «этикой». Если вы не совершаете таких действий, которые вредят вам и вредят другим, это называется «этикой». Этика не сажает вас в тюрьму и не говорит вам: «Не делайте этого, не делайте того, ничего не делайте и сидите дома». Вы можете танцевать, петь. Ничего опасного в этом нет. Но если слишком много танцевать, то завтра болеть будете. Поэтому придерживайтесь золотой середины. Зачем вам нужно пить алкоголь и курить? Пользы от этого нет. Вам вредит и другим вредит. Это называется «этикой». Я тоже, когда был студентом, любил танцевать, на дискотеки ходить, но я не курил и не пил. Но я также был счастливым. Мои друзья, которые пили, потом падали, равновесие теряли, я им помогал. Это еще лучше было, что я им помогал. Вы тоже должны быть счастливы, не обязательно пить. Это то, что я хотел бы вам сказать, и это очень важно. Ваш ум и так плохо работает, а когда пьет – еще хуже работает. Поэтому я вас прошу – не курите и не пейте. Поэтому не пить и не курить – это очень здоровый образ жизни. Это не тюрьма, а здоровый образ жизни. Это для вас полезно.

Далее, если говорить о здоровом теле и здоровом уме, то в буддизме говорится, что здоровье ума важнее. Теперь, что касается здоровья ума, то, что мешает нашему здоровью ума? Это наши омрачения. Никто снаружи нас не беспокоит. Только наши собственные негативные состояния ума делают наш ум нездоровым. Ваши негативные состояния ума в первую очередь разрушают покой вашего ума, а далее после этого также лишают покоя ума окружающих людей. Это не нужно доказывать, вы очень ясно знаете это на собственном опыте. Если, например, вы сильно разозлились, нет такого человека, который бы сказал, что сегодня я так сильно разозлился, поэтому я так счастлив. Такого человека нет. Это стопроцентное доказательство того, что гнев сначала разрушает ваше спокойствие до такой степени, что даже если перед вами будет вкусная еда, вы не хотите ее кушать, вам хочется все сломать. И другим людям вы тоже покоя не даете. Это болезнь ума. Это злой дух.

Итак, ваши омрачения – это злой дух. Не думайте, что злой дух должен жить где-то на кладбище. Злые духи на кладбище очень слабые. Они не могут вам навредить. Они также боятся нас. Это мы, люди – живые злые духи. Они мертвые злые духи, поэтому они нас, живых, боятся. В Томске вы не услышите таких историй, что пришел какой-то злой дух с кладбища к кому-то домой, перебил стаканы, разбил телевизор. Что касается внутренних злых духов, то такие злые духи каждый день где-то бьют стаканы, бьют телевизоры. Например, в Томске каждый день муж или жена под контролем вот такого внутреннего

злого духа, парень или девушка под контролем вот такого внутреннего злого духа, бьют стаканы. Сколько стаканов бьется каждый вечер! Это внутренний злой дух бьет стаканы, бьет телевизоры, бьет окна. Это очень ясно, что тот внутренний злой дух, который живет внутри нашего ума, мешает нашему покою ума, а также и другим людям мешает жить спокойно.

Теперь, например, если у вас есть сосед, который вас все время беспокоит, вы думаете: «Вот если бы он уехал, какой был бы покой! Стало бы так тихо, я бы так хорошо отдохнул». Потому что этот сосед причиняет вам немного вреда, и вы знаете, что если бы он куда-то ушел, то, как бы это было хорошо! Потому что вы знаете, как он вам вредит. Что касается вашего внутреннего злого духа, ваших омрачений, то он вредит вам в миллионы раз больше. Но вы не знаете, насколько он опасен, сколько вреда он вам причиняет. Например, парень с девушкой хотят любить друг друга, жить вместе, но они не могут жить. Кто мешает? Не сосед, не другие люди. Ваш внутренний злой дух. Зависть, гнев, привязанность, «только меня надо любить, с другими не надо разговаривать». Это не дает покоя, разрушает счастье. Этот внутренний злой дух не дает двум людям любить друг друга, и из-за этого они расстаются.

Если вы это исследуете, то вы скажете, что в отношении этого внутреннего злого духа – моих омрачений – надо что-то сделать, чтобы этот злой дух ушел из моего ума. И тогда я по-настоящему обрету покой ума. И тогда вы скажете, что ум, свободный от этих омрачений, – это настоящий покой ума. «Тогда я по-настоящему получал бы удовольствие. Как здорово, если эта болезнь омрачений уйдет из моего ума. Как я буду счастлив!» Если у вас внутри возникает такое чувство, тогда я могу вам помочь. Психологи говорят в отношении любого человека: если он сам не хочет становиться лучше, ни один психолог ему не сможет помочь. И это правда. Если вы не хотите избавиться от омрачений, то, сколько бы я вам лекций ни читал – полезно не будет. Вы как собака: «Зачем он мне столько говорит? Лучше бы дал мне кусок мяса, и я буду отдыхать». Тогда для вас счастье – это кусок мяса, и вы очень похожи на собаку. Если я спрошу у собаки, что такое счастье, она закроет свои глаза и что она увидит? Она увидит кусок мяса. И она скажет, что кусок мяса – это объект счастья. Далее она подумает еще, что только одного куска мяса недостаточно. Оно быстро закончится. «Я хочу очень много кусков мяса. Чтобы целый дом был заполнен мясом, тогда это будет счастье», – это такой уровень мышления. Потом она еще дальше будет думать: «Нет, если там будут окна и двери, то придут другие собаки. Тогда счастье – это я одна, дом, полный мяса и без окон и дверей». Это их уровень мышления. Они не видят ситуацию со всех сторон, рассматривают ее только с одной стороны. Они не видят, что им надо будет как-то дышать, ходить в туалет, пить воду и так далее.

У людей тоже так бывает. Они не видят ситуацию со всех сторон. Они смотрят на нее с одной только стороны. Это уровень мышления животных, примитивный уровень мышления. В буддизме говорится, что если вы думаете, что можете обрести какой-то объект и благодаря этому стать счастливыми, то это неправда. Это примитивный образ мышления, подобный мышлению собаки. В буддийской философии говорится, что настоящее счастье – это забота о других. Будда – это ученый, который по-настоящему открыл законы природы. Он говорил, что не создавал закон кармы: «Это закон природы, я просто открыл его. Исследуйте его. Это по-настоящему закон природы. И если вы будете жить в соответствии с этим законом, то вы будете счастливыми. А если вы нарушаете этот закон, то вы вредите

сами себе. Никто вас не будет наказывать. Вы будете наказывать сами себя». Например, если вы принимаете яд, тогда никто не будет вас наказывать, вы сами наказываете себя. Вредоносные действия – это негативная карма и это то, что вредит вам. В буддийской философии говорится, что если вы вредите другим, то косвенно вы тем самым вредите себе. А если вы помогаете другим, то косвенно вы тем самым помогаете себе. Это очень важная теория, которую вам нужно помнить. Если вы обретете убежденность в этой теории, тогда ваша жизнь будет очень здоровой жизнью.

А теперь вернемся к теме. Сейчас у вас появляется определенный уровень уверенности в том, что ваши омрачения – это настоящие создатели проблем. И у вас уже есть некоторое чувство, что если бы эти омрачения покинули мой ум, то, как бы это было хорошо. Сейчас я расскажу вам, каким образом по-настоящему обрести такое состояние – ум, свободный от омрачений. Вы хотите об этом узнать? Это очень важно для вашей жизни. В буддизме говорится, что сразу же полностью устранить все омрачения из своего ума – это очень трудно. Точно также, если говорить о болезнях вашего тела, то сразу же полностью устранить все болезни – это тоже нелегко. Что вам необходимо сделать в первую очередь – это сделать омрачения меньше, сделать их менее активными. Это вы точно можете сделать прямо сейчас. Первый шаг – это сделать свои омрачения слабыми, сделать их меньше. Далее, второй шаг – это полностью устранить их из своего ума. Вот это будет практично.

Например, если вы играете в шахматы, то каким образом вы играете? Вы не можете сразу же поставить мат противнику, хотя это ваша цель. Здесь не бывает такого детского мата. Вначале то, что вы стараетесь сделать – это занять центральную позицию, чтобы сделать вашего противника слабее, сделать его менее активным. И когда вы займете хорошую позицию, вы будете диктовать ему условия. А теперь посмотрите: в шахматной игре вашей жизни негативные состояния ума очень активны и они вам диктуют условия. А ваши позитивные состояния ума – слабые. И я как тренер в шахматной игре вашей жизни расскажу вам, каким образом ослабить ваши негативные состояния ума, которые в настоящий момент очень активны. И поскольку эти негативные состояния ума очень активны, то в первую очередь они не дают вам жить спокойно и также мешают жить спокойно другим людям. Вы должны сказать своим негативным состояниям ума, что вы достаточно беспокоите меня и других людей, поэтому мне нужно сделать вас слабыми.

А сейчас я расскажу вам, каким образом это сделать. Это называется «техника». В прошлый раз, когда я передавал вам учение, то давал вам общую информацию и также объяснял стратегию. В этот раз, основываясь на этой стратегии, я передам вам технику, с помощью которой вы по-настоящему сможете сделать свои негативные состояния ума слабыми и сделать их меньше. Это то, что я могу вам рассказать, основываясь на собственном небольшом опыте. Если бы у меня не было опыта, тогда зачем мне вас обманывать? В результате вы ничего тогда не получите. Я сам использую эти техники и действительно, омрачений становится меньше и ум становится очень счастливым. У меня ни одного дня не бывает депрессии. Ум всегда счастливый. Потому что омрачения в уме слабые. Кто будет мешать? Глаза открыл – какая радость! Это вы все можете. На сто процентов. Если вы не сделаете омрачения меньше, то когда глаза откроете, сразу будете думать: «О, он так сказал, сегодня я ему отвечу». Много злой памяти. Как тогда быть счастливым? Так вы никогда не будете счастливыми. Когда открываете глаза – плохое настроение. Рот открыли – плохо говорите. Голова ненормальная.

Если ваших омрачений становится меньше, то даже если у вас, например, два костюма, вы говорите: «У меня появилась лишняя одежда. Один костюм я надеваю, а другой – лишний. О, как хорошо». Когда голова ненормальная, даже пятнадцать-двадцать вещей есть, а надевать нечего. А кто все это делает? Это ваши негативные состояния ума приводят к тому, что вы не чувствуете удовлетворенности тем, что имеете. Если ваши омрачения становятся слабыми, то вы будете счастливы иметь то, что имеете. Когда омрачения становятся меньше, куда бы вы ни поехали – вы везде счастливы. Даже черный чай с куском хлеба кушаете – очень вкусно. Когда ум спокоен – это счастье. Когда в уме много омрачений – полный стол разной еды, а счастья нет. Это я могу вам сказать на сто процентов.

Сейчас я передам вам это драгоценное учение, которое передавал Будда своим ученикам. И его ученики искренне применяли это учение в повседневной жизни, в их умах стало меньше омрачений, они стали очень счастливыми. Позже они получали учение по более высоким техникам и полностью избавили свой ум от омрачений. Что касается буддийской практики, то здесь вначале не нужно сразу же медитировать. Медитацией занимаются обычно позже. Если ваш ум в ненормальном состоянии, то если вы начнете медитировать, то станете еще более ненормальными. Медитацией необходимо заниматься, когда ваш ум уже стал немного более нормальным, когда в вашем уме уже стало немного меньше омрачений. Тогда медитация будет эффективной. До этого, я вам советую – не надо медитировать. Самое главное – меняйте свой образ мышления. Здесь ваша практика – это менять свой образ мышления. Для этого вам не требуется какое-то особое время для практики. Двадцать четыре часа в сутки, даже когда вы, например, готовите пищу, вы можете менять свой образ мышления. Когда вы готовите пищу, не думайте, что вот только вы один готовите, никто вам не помогает. Не надо таких мыслей. Со здоровым образом мыслей готовьте еду – это будет практикой.

Сейчас мы рассмотрим эту технику. Сначала я объясню механизм этой техники, а после этого раскрою саму технику. Если вы понимаете механизм, тогда у вас по-настоящему есть понимание. А если не понимаете механизм, то у вас нет настоящего понимания. Иногда в институтах мы изучаем теорию, чтобы просто сдать экзамены, не изучаем подробно механизмы. И поэтому эта теория не становится для нас очень полезной. Теорию выучил, экзамен сдал, «пять» получил – о, как хорошо! Потом все забыл. Когда мы знаем механизм, тогда мы никогда не забудем.

Механизм здесь следующий. Вначале вам нужно понять механизм омрачений, каким образом они возникают. Эти омрачения, которые нам не нравятся, как они возникают? Они возникают не в силу какого-то одного фактора, а в силу стечения большого количества факторов вместе. Например, когда ваши глаза смотрят на какой-то объект, то этот объект является условием для возникновения омрачений. И в силу того, что вы видите этот объект или, например, если вы видите своего врага, из-за этого условия сразу же возникает гнев и чувство недовольства. Итак, если мы что-то видим или что-то слышим, эти объекты могут становиться условиями для возникновения омрачений. Если омрачения не встречаются с условиями, хотя даже есть омрачение, оно остается в таком спящем состоянии, не пробуждается.

Наши омрачения – это злой дух. Что пробуждает этого злого духа? Это какие-то внешние условия. Чтобы сделать его слабым, не давайте ему встречаться с такими внешними условиями, тогда естественным образом он станет слабее. Наши позитивные состояния ума тоже возникают благодаря условиям. Если вы видите, что у кого-то есть проблемы, вы сразу же чувствуете сострадание и думаете: «Пусть у него не будет этих проблем». Когда вы смотрите телевизор, и главный герой страдает, у вас появляются слезы. Из этого возникает доброта. Вы думаете: «Пусть никто так не страдает». Все меняется в силу условий. И благодаря этим условиям ваш позитивный ум становится активным.

Итак, что касается механизма, то здесь вы не можете сразу же устранить омрачения из своего ума. Но то, что вы можете сделать – это не позволять своему уму встречаться с негативными условиями для порождения омрачений. И наоборот, – помогать своему уму чаще встречаться с условиями для порождения позитивных состояний ума. И тогда вы увидите сразу же, на следующий же день, что становитесь другим человеком. Тогда у вас будет уже немного более здоровый образ мышления. И тогда ваша жизнь тоже станет немного более здоровой.

А сейчас я расскажу вам об этой технике. Итак, что касается этой техники, то существует шесть условий, которые приводят к увеличению омрачений. Вам нужно их знать. В первую очередь, вам необходимо очень хорошо знать эти шесть условий. И после этого не позволяйте вашему уму встречаться с этими шестью условиями. И тогда омрачения не будут проявляться, они будут слабыми. Это этический образ жизни. Это называется «этикой». Например, что касается диеты, современные доктора говорят, что не нужно есть, что попало, иначе вы заболеете. Поэтому вам нужно знать, что следует есть, а что не следует. Если вы едите правильную пищу, то автоматически у вас возникает здоровье. И это все равно, что вести этический образ жизни на уровне тела. Правильная диета – это как этика на уровне тела. Это этика здоровья вашего тела. А если вы едите все подряд и также пьете все подряд и курите все подряд, тогда, конечно, последствия этого будут плохими. Поэтому образованные студенты должны знать, что следует есть, что не следует есть, что следует пить и чего не следует пить. Это этика для здоровья тела.

Теперь что касается вашего ума, буддийская философия говорит, что не нужно совершать какие-то действия в соответствии с первой, попавшейся на ум мыслью. Это было бы неправильно. Это все равно, что в отношении вашей диеты – есть все подряд. Поэтому, если возникает какая-то мысль, то не делайте сразу же что-то в соответствии с этой мыслью, а проверьте, полезно это будет или вредно. Сначала подумайте, а затем сделайте – это очень важно. Это должно быть вашим принципом. Это должно быть вашей привычкой. Но у вас есть обратная привычка – это сначала сделать. Приходит какая-то мысль в голову, вы сразу же поступаете в соответствии с этой мыслью, и уже после этого исследуете, правильно вы поступили или неправильно. Это как яд съесть, а потом говорить, что это яд, а не лекарство. Но уже поздно. Сначала подумать надо. А вы кушаете, а потом думаете: «Я правильно сделал, что яд съел или неправильно?» Уже поздно.

Это то, что я хотел вам сказать. Сначала подумайте, а потом сделайте. Особенно девушки, сначала что-то говорят, а потом думают: «А правильно я сказала?» Чуть-чуть рот закрыть нужно. Сначала подумай – надо или не надо говорить. Поэтому говорится, что под влиянием эмоций не нужно произносить каких-то слов сразу же. У женщин есть такое слабое место,

что когда они находятся под большим контролем эмоций, они могут говорить очень много, сразу же произносят слова. Так не нужно поступать. Надо говорить себе: «Тихо, тихо». Говорится, что не надо произносить слов сразу же. Если вы их не скажете, то сможете позже сказать в любой другой момент. Но если вы их произнесете, то вы не сможете забрать свои слова обратно. Это как в шахматах – если ход сделал, то обратно повернуть уже нельзя. Сначала подумай. Ход сделал, а потом: «Можно обратно?» – так нельзя. Сначала подумай: надо или не надо, а потом действуй. Это для вас техника, каким образом изменить свою жизнь, сделать ее более здоровой.

Теперь вернемся к теме шести условий для возникновения омрачений. Я объясню вам их таким образом, чтобы вы не забыли о них в повседневной жизни. Я всегда в повседневной жизни помню их и не позволяю себе встречаться с этими условиями и каждый день проживаю очень счастливо. Это вы можете. Вы можете это практиковать и для вас это подходящая доза. Она вам подходит. Духовный Наставник как доктор должен передавать учение в такой дозе, которая вам подходит. А если вы берете какую-то буддийскую книгу и на основе нее сразу же начинаете медитировать, то это может быть очень опасно. В России так любят: посмотрят любую книгу и думают: «О, интересно, я такого еще не видел», – и сразу в медитацию. Это все равно, что вы приходите в аптеку, находите какое-то новое лекарство и говорите: «Вот его я еще не пил. Это особое какое-то лекарство, красного цвета. Я буду его пробовать». В таком случае ваше здоровье ухудшится.

Что касается этих текстов, то эти тексты подобны лекарству. Не нужно принимать их все сразу. Они все полезны, но вам необходим такой доктор, который объяснит вам, что вам необходимо принимать, а что не нужно принимать. Пока это не надо, а потом это лекарство можно кушать. Что касается всего Учения Будды, то не все оно вам подходит прямо сейчас. В особенности тантрические учения очень высокого уровня сейчас вам не подходят, они могут сделать вашу ситуацию хуже. Почему такое учение называется тайным? Потому что его не следует передавать всем. То, что я вам передаю – это полезное учение в правильной дозе, которое вы можете применять, и сразу же, за неделю, вы увидите результат. Это я могу вам сказать совершенно точно, что через неделю вы увидите этот результат. У вас не будет никакой депрессии. Дома сидите – счастливы, на улицу пошли – тоже счастливы. Куда пойдете – там и будете счастливы. Это я вам могу на сто процентов гарантировать. Такой результат вы получите. Вам необходимо практиковать искренне и тогда вы получите результат. А в противном случае вы результата не получите.

Теперь первое – это три обезьяны Махатмы Ганди. Первое, второе и третье условия – это три обезьяны Махатмы Ганди. У первой обезьяны Махатмы Ганди закрыты глаза, вторая закрывает себе уши и третья закрывает рот. Тем самым не говорится, что не нужно смотреть вообще. Сидеть дома и ни на что не смотреть – это неправильно. Тогда вы будете очень тупым. Некоторые духовные люди неправильно интерпретируют эту обезьяну Махатмы Ганди, они думают, что для духовной практики не нужно никуда ходить, а нужно просто сидеть у себя дома. Глаза закрыть, окна закрыть, все закрыть, так сидеть, молитвы читать, мантры читать. Это неправильно. То, что я хотел бы вам сказать – это откройте свои глаза, но при этом вам нужно знать, когда их закрывать. Когда полезно – смотрите, когда бесполезно – закрывайте. Это будет правильно.

Здесь говорится: не смотрите на недостатки других. Это не ваше дело. «Он такой-то, она такая-то, а хороший только один – это я», – если вы так думаете, то вы – ненормальный человек в этом случае. С сегодняшнего дня чужие ошибки, плохие дела – это не ваше дело. Вам нужно поступать так же, как вы ходите на рынок за фруктами. А как вы там поступаете? Вы не ищите, где лежат плохие фрукты. Вас вообще не интересуют плохие фрукты на рынке. У вас нет на это времени. Вы смотрите, где лежат хорошие фрукты: «О, это хочу, это хочу». И все – быстро ушли. Вы покупаете хорошие фрукты и все. Это правильно. Вы поступаете правильно тогда, когда ходите по магазинам. Вы правильно смотрите в этот момент и благодаря этому выбираете правильные продукты. А в повседневной жизни вы смотрите только на какие-то недостатки других людей и поэтому часто говорите, что он такой-то, она такая-то. И у вас нет никакого уважения к кому-либо. Это неправильно.

Вам нужно смотреть на достоинства других людей, учиться благим качествам у других людей, то есть, принимать их в качестве примера. Например, если вы хотите построить дом, то вы ходите на какую-нибудь другую стройку и смотрите, что хорошего вы можете там увидеть. Вот кухню они так сделали. Это хорошо. Я тоже так хочу. И другую комнату – окна такие красивые. Я тоже так хочу. Это правильно. Посмотрели все хорошее: «Спасибо большое, вы меня многому научили». Ум надо открывать. Все время смотрите на достоинства, хорошие качества других людей. И говорите, например: «У этого человека есть такое-то достоинство. Я тоже хотел бы такое иметь».

Несколько лет назад я написал одно стихотворение, которое называется «Секрет счастья бодхисаттвы». Сегодня я прочитаю его вам. Это техника, каким образом вам добиться счастья. Вам нужно поступать именно так и тогда вы будете счастливы. Итак, послушайте внимательно это стихотворение. Если возможно, то запишите его. Оно было бы для вас очень полезно. Итак, это стихотворение следующее:

Смотрите, как смотрит бодхисаттва.
 Чувствуйте, 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.

В этих словах заключен очень богатый материал. Запомните их. Тогда, где бы вы ни находились, вы будете счастливы. Куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Если будете поступать так же, как поступают бодхисаттвы, если вы уважаете других, то все будут уважать вас. Возникнет гармония. А если вы смотрите на других свысока, то они тоже будут смотреть на вас свысока. И тут возникнут конфликты. Никто счастливым не будет. Они вас уважать не будут, раз нет уважения с вашей стороны. Смотреть на хорошие качества других и уважать их вам выгодно. Они вас уважают или не уважают – разницы нет. Им потом будет стыдно: «О, я так неправильно поступил, а он еще меня уважает. Это очень правильно и мне стыдно». С такой стратегией вы выиграете. Итак, если вы завоевываете сердце другого человека, то вы – настоящий победитель.

Вы видели фильм «Вампир»? Два молодых человека любили одну девушку. Один из них был вампиром. Но он сделал одну хорошую вещь. И он выиграл ее сердце. Такие вещи – забота о другом больше, чем о самом себе, очень важны. Если вы уважаете других, если вы заботитесь о чувствах других, то вы завоевываете сердца всех. И тогда вы – настоящий победитель. И это правда. Когда я посмотрел этот фильм, то понял, что там есть много всего хорошего, чему можно научиться. Там есть какие-то неправильные вещи – это не мое дело. Хорошие вещи – да, это хорошо. Как фрукты на рынке – хорошие заберите, а остальные – не наше дело. Есть директор – это его дело.

Теперь ваша практика – не смотреть на недостатки других людей и не смотреть на то, что увеличивает ваши омрачения. Если какой-то объект увеличивает ваши омрачения, вы говорите: «Я не хочу на него смотреть». И тогда, даже если далеко поехали, спокойно сидите. Это ваша практика. Это чего не стоит делать.

Теперь в отношении этого объекта, с другой стороны, что вам необходимо делать. Это смотреть на благие качества других. Если вы смотрите на благие качества других людей, то ваши собственные позитивные состояния ума становятся активнее. Не смотрите на объекты, которые вызывают омрачения. Если вы смотрите на ошибки других, то сразу у вас возникают омрачения. На них не смотрите. Смотрите на хорошие качества. Когда смотрите на хорошие качества других, тогда отношения будут крепкими. Это первая техника. Запомните ее. Это первая обезьяна Махатмы Ганди – обезьяна, которая закрыла себе глаза. Тем самым говорится, что не смотрите на недостатки других и не смотрите на такие объекты, которые увеличивают ваши омрачения. Наоборот, смотрите на достоинства других, смотрите на то, как другие живые существа страдают. Когда вы видите, как другие страдают, то у вас есть сердце и естественным образом вы сразу же чувствуете: «Пусть никто не страдает». Это благое качество. Оно крайне необходимо.

Итак, если вы хотите смотреть телевизор, то смотрите и также обращайтесь внимание на то, как страдают другие люди. Тогда вы почувствуете сострадание, и ваш ум будет чувствителен к страданиям других. Как вы смотрите? Вы обычно стараетесь видеть только свои проблемы и не видите страдания других. Это ваша ошибка. Не смотрите на свои страдания слишком близко. Иногда полезно посмотреть на свои страдания издалека, а на страдания других посмотреть немного ближе. Это полезная техника. Это ваша практика. Используйте ее в повседневной жизни. Это правильная доза и она никогда вам не навредит. Она никогда не приведет к побочным эффектам. Сразу же, в следующий же миг вы станете другими людьми. Вы увидите результат на собственном опыте. Вы подумаете, что минуту назад я был в таком-то состоянии ума, а благодаря использованию этой техники моих омрачений стало меньше. И сразу же вы видите результат.

Далее, вторая техника – это вторая обезьяна Махатмы Ганди, которая закрыла себе уши. Тем самым не говорится, что не нужно слушать вообще. Тем самым говорится, что не слушайте злое, что-то такое, что увеличивает ваши омрачения. Например, вы что-то слышите, и сразу же у вас проявляются омрачения. У вас есть такая привычка – спрашивать других людей: «А что обо мне говорят?» Это очень неправильная привычка. Вы спокойно, счастливо сидите. Потом вам звонит Таня, и вы спрашиваете у нее, что о вас говорят. Потом Таня говорит: «Света про тебя так сказала. Люба тоже не хуже – она тоже про тебя так сказала». И у вас

сразу красное лицо, отсюда дым идет. Спокойствие ума разрушено. До этого вы спокойно сидели, кто его разрушил? Через слушание неправильной информации вы стали как злой дух. Это механизм. И далее вы становитесь несчастными. Поэтому условие возникновения омрачений – это слушать такие ненужные слова. Из-за них возникают омрачения, просыпается злой дух. Так вы становитесь несчастными.

Поэтому, что вам необходимо делать? Если вам кто-то звонит и, например, говорит, что Света рассказывает про тебя то-то и то-то, вы должны ответить: «Меня не интересует то, что говорит Света. Она моя подруга, она никогда не скажет про меня плохого. Даже если она что-то такое и сказала, она была под контролем омрачений. Мне неинтересно. Я верю своей подруге». Не слушайте, ведите себя спокойно. Поэтому даже если кто-то вам звонит и что-то такое говорит, то скажите этому человеку: «Вы – не мой шпион. Я не плачу вам деньги за то, чтобы вы добывали мне информацию». «Пожалуйста, не нужно мне рассказывать эту информацию, она мне не нужна». Тогда вы самый счастливый человек.

Поэтому не слушайте такие слова, которые увеличивают ваши омрачения. Это очень важно. Наоборот, вам нужно слушать слова о том, что люди делают хорошего друг для друга. Вы можете сказать людям, что если у вас хорошие новости, тогда звоните мне, а если новости плохие, тогда не рассказывайте: «Мне неинтересно, что обо мне говорят плохого». В вашей жизни очень важен такой принцип: то, кем я являюсь – это важно, а что обо мне говорят, что обо мне думают, – это неважно. Это очень важный принцип. Самое главное – это вам быть хорошими людьми. Если вы хороший человек, а люди говорят, что вы нехороший, то в этом нет никакой проблемы. Если вас называют нехорошим, скажите: «Да, да, я нехороший человек». Это как еврейские бизнесмены. Они говорят, что самое главное – это прибыль. А что люди думают или говорят – это не главное. Поэтому, если у еврея спросить, прибыльный ли у него бизнес, он скажет, что прибыли нет. Поэтому самое главное – нужна прибыль. Это такое хорошее качество у евреев. Этому тоже необходимо научиться. То, кем вы являетесь, – это важно. А что люди о вас говорят, что они о вас думают – это неважно.

Далее, третье – в отношении рта. Не произносите слов, которые увеличивают омрачения. Те слова, которые увеличивают омрачения других людей, увеличивают ваши собственные омрачения – эти слова не произносите. Это этика. Не позволяйте своему рту произносить все, что попало. Вам нужно исследовать эти слова. Говорите что-то полезное. А если что-то бесполезно, тогда не произносите этого. Это очень важно.

Далее, четвертое – это думать об омрачениях. То есть, например, думать: «Он делает то-то и то-то, она делает то-то и то-то», – такие мысли могут стать условиями для возникновения омрачений. Всю ночь думать: «Он мне так-то сделал. Два года назад он мне так-то сказал. Три года назад он мне такую-то и такую-то вещь сказал». Если так думать, то вы всю ночь спать не сможете, потом у вас будет плохое настроение. А кто создает эти страдания? Ваш собственный нездоровый образ мышления. Когда вы думаете, что люди сделали плохого по отношению к вам, что они сделали неправильного – это нездоровый образ мышления. Это называется злопамятность. Почему в настоящий момент у вас очень сильна злопамятность, и почему у вас очень слабая добрая память? Если я, например, у вас спрошу, что ваш муж или ваша девушка, парень, сделали хорошего для вас, вы задумаетесь: а что они сделали хорошего? А если я спрошу, что они сделали плохого, у вас сразу будет целый список. Вы скажете: «Пять лет назад он сделал то-то и то-то, шесть лет назад – вот это». Здесь у вас

очень хорошая память. Это называется злопамятность. Злопамятность – это яд, и он повергает вас в депрессию. Даже современные ученые исследуют этот вопрос и говорят, что злопамятность очень сильно вредит здоровью. У кого очень сильная злопамятность, его очень тяжело лечить. Это научно доказано. У кого есть добрая память, его лечить очень легко. Его состояние ума такое счастливое, все каналы тела открыты, лекарство эффективно работает. Врачи это точно знают.

Поэтому если вы хотите жить здоровой жизнью, то для вас очень важно увеличить эту добрую память. И если вы не хотите нездоровой жизни, то устраните злопамятность. Вначале я вам расскажу, каким образом это сделать, как устранить злопамятность. Потому что для вас это один из главных создателей проблем. Вначале я вам расскажу, почему в вас очень сильна злопамятность, почему у вас на это очень хорошая память, и почему слабая добрая память. Не потому, что само сознание является очень сильным с точки зрения злопамятности и слабым в отношении доброй памяти. Это не так. Что касается сознания, то и то, и другое обладает одинаковым потенциалом. Тогда почему злопамятность очень эффективна? Потому что вы продолжаете думать на эти злые темы снова и снова, и поэтому вы их запоминаете. Это все равно, что вы их запоминаете. Когда вы смотрите рекламу по телевизору и там что-то поют, вы смотрите один, второй, третий раз. И потом вы уже поете с ними вместе. Так, если вы снова и снова думаете или слышите что-то, то это у вас остается в памяти. О добрых, хороших вещах вы не думаете снова и снова, поэтому быстро их забываете. Таков механизм.

А теперь, что вам необходимо делать. Техника здесь очень простая. Просто не думайте обо всем неправильном, что люди делали по отношению к вам, и вы это забудете. А для того, чтобы перестать думать обо всем неправильном со стороны других людей, самый лучший способ – это простить их. Поэтому самый лучший способ устранить злопамятность – это простить всех людей, которые сделали по отношению к вам что-то не так. Это ваша практика. Если вы простите ошибки других людей, это сделает ваш ум сильным. Только сильные люди могут прощать ошибки других людей. А если вы не можете простить других, то вы очень слабые. Если вы прощаете других, то вы сами становитесь сильнее и ситуация становится лучше. Поэтому вам нужно научиться, как прощать других. Я никогда не держу злопамятности, я прощаю всех и это очень полезно. Если вы прощаете других, вам не обязательно при этом говорить человеку, что вы его прощаете. Я обычно так не говорю. Говорится, что нужно простить, но не нужно сразу же говорить, что вы простили. Иногда лучше вести себя так, как будто вы не простили. То есть, вам нужно быть хорошими актерами.

Люди с плохим характером внутри злятся, но снаружи демонстрируют, что как будто бы они очень мягкие и совершенно на вас не злятся: «Я не злюсь». Это лицемерие. Это очень плохо. Ваши черты должны быть очень искусными. Вы должны внутри простить всех, быть добрыми, а внешне ведите себя так, как будто вы не очень добрые. А иначе вы не сможете прожить в этом мире. Один мой ученик, буддист, как-то мне сказал: «Геше Ла, когда я стал буддистом, я стал мягким, и моя жена стала меня шантажировать. Когда я ее ругаю за что-то, она говорит мне, что ты буддист, и я стараюсь быть хорошим буддистом, не ругаться. Но потом ситуация становится хуже. Что мне делать?» Я ему сказал: «Ты скажи своей жене, что ты плохой буддист. Не веди себя все время, как будто ты добрый. Скажи, что ты плохой

буддист». Потом он мне сказал, что сделал именно так: сказал жене, что он плохой буддист и будет ее ругать, и ситуация стала лучше.

Вы можете любить, но не показывайте этого. Не показывайте все, что вы чувствуете. Будьте добрым внутри, но лицо сохраняйте согласно ситуации: иногда надо показать, что вы добрый, но иногда люди не понимают, если по-доброму, вот в такой ситуации надо чуть-чуть строго. Среди добрых людей обязательно показывайте доброту. Вам это выгодно. Но некоторые люди не понимают ценности доброты. С такими людьми надо говорить на их уровне. С человеком надо говорить на человеческом языке, с собакой надо говорить на собачьем языке. На разном уровне надо говорить по-разному. Тогда у вас не будет никаких проблем. Итак, внутри прощайте, но при этом не показывайте другим, что вы всех простили.

Теперь, как вам развить добрую память. В первую очередь в отношении злопамятности я бы хотел вас попросить, чтобы с этого момента в качестве платы за мое учение вы простили всех, кто сделал по отношению к вам что-то не так. Простите их: «Все они мне, как мама, близкие люди. Геше Ла очень добрый, он мне такое знание дал! Поэтому в виде платы ему я всех прощаю». Даже одну злопамятную мысль не держите. Простите всех. Вам это выгодно. Им это не мешает, только вам это мешает. Зачем вам это надо держать в себе? Всех простите. Это ваша практика. Когда вы устранили яд из своего ума, как же вы можете быть несчастными? Итак, простите всех. Как, например, Иисус Христос, когда ему в руки вбивали гвозди, в этот же самый момент он прощал этих людей. У него не было никакой злопамятности. Он желал им: «Пусть они не страдают. Они под влиянием неведения. Они думают, что если они причиняют мне боль, то сами станут счастливыми. Но, наоборот, их ситуация от этого будет только хуже и хуже». Никакой злой памяти у него не было. Поэтому, сколько времени прошло – все его уважают. Не только христиане. Буддисты, Далай-лама всегда уважают Иисуса Христа. Потому что у него есть доброта. У него есть такое большое сердце, он всех прощает. Это универсальная религия. Любого человека с таким большим сердцем, который всех прощает, его все будут уважать. Он завоеует сердца всех людей. Поэтому прощение – одна из главных практик и в христианстве, и в буддизме – одинаково. Она устраняет злопамятность из ума. Она очень полезна для здорового ума.

Теперь, с другой стороны вам нужно сделать добрую память активной. Это очень важно. Это очень полезно также и для вашего здоровья. Если у вас богатая добрая память, то у вас в уме всегда будет преобладать эта добрая память и всегда будет хорошее настроение. Когда я глаза закрываю, я всегда смеюсь, потому что у меня в уме много доброй памяти: «Они мне так сказали раньше, они мне такое доброе дело сделали...». Слушаете песню, глаза закрываете, все добрые дела по отношению к вам вспоминаете – тело расслаблено, лечение идет. Ум добрый, счастливый. Это медитация. Необязательно в позе медитации сидеть. С доброй памятью музыку слушать – это тоже медитация. Вам подходит. Все добрые вещи – это очень эффективно. Лечение тела идет. Тело будет здоровым. Ум такой счастливый! Это медитация, которая вам подходит.

Во времена Будды один царь попросил Будду: «Я люблю слушать музыку. Пожалуйста, передайте мне такую практику, чтобы я, слушая музыку, одновременно с этим мог практиковать Дхарму». И Будда передал ему такую практику. Такую практику я даю вам. Слушайте музыку и развивайте добрую память, – вспоминайте, кто для вас что-то хорошее делал: «Один раз сестра дала мне такую красивую одежду, я этого никогда забуду. Мой брат

мне такое-то добро сделал, я этого не забуду. Моя тетья мне дала то-то и то-то. Когда пойду к тете, обязательно принесу ей подарок». Вот такие мысли во время слушания музыки – это добрый ум. Вспоминайте доброту людей. Доброту папы и мамы вспоминайте. Потом внутри у вас будут другие мысли, очень здоровые мысли.

И тогда, если я спрошу вас, в чем смысл вашей жизни, вы не должны много думать, сразу давайте ответ: «Смысл моей жизни – вернуть доброту этим людям, которые были ко мне очень добры. Когда я был маленьким, я не умел кушать, разговаривать. Папа и мама меня кормили. Цель, смысл моей жизни один – я сейчас стал большим и хочу вернуть эту доброту». Тогда вы правильно поняли. Если вы этого не поняли, то вы похожи на собаку – все для себя: машина, квартира, дача. Вы учились в школе, в институте, но там все пустое. Настоящих знаний нет. Только как компьютер – информации много, а настоящих знаний нет. И это происходит из-за того, что вы не думаете о доброте, которую другие проявляли по отношению к вам. Думайте снова и снова, как другие были добры по отношению к вам, и думайте, что у вас есть только один смысл жизни – это отблагодарить других за их доброту: «Всей моей семье, родине, где я родился, учился, закончил обучение, – я принесу благо месту, где я родился. Мы живем в России, и я буду делать так, чтобы в России было хорошо». Вот такие мысли надо возвращать. Тогда вы обретете по-настоящему здоровый образ мышления.

Итак, теперь пятое условие – это привычка к негативному образу мышления. А почему у вас есть привычка к негативному образу мышления? Потому что вы все время думаете негативно. Из-за того, что вы все время так негативно мыслите, у вас возникла привычка к этому. Эта привычка также делает омрачения очень эффективными. Поэтому вам надо устранить эту привычку к негативному мышлению из вашего ума. А как вы можете это сделать? Существует два способа устранения привычки.

Первое – это обрести уверенность в том, что негативный образ мышления вам не помогает, а, наоборот, он очень вредоносен для вас. Как только вы обретете уверенность в этом, внутри вы подумаете, что вы хотите остановить эту привычку. Если вы об этом не подумаете, то у вас никогда не породится такое чувство – остановить эту привычку, и никто другой не сможет вам помочь. Далее, второе. После того, как вы уже породили такое чувство, что вы хотите остановить эту привычку, второе – это необходима решимость, обещание. У вас должна быть такая сильная воля: «Я остановлю эту привычку!» Такая сильная решимость. Как вы бросаете курить? Сначала вы думаете о том, что курить плохо. Потом у вас возникает желание это остановить. Затем вы вырабатываете такую решимость: «Все, я бросаю!» Если вы объединяете вместе эти два способа, вы можете пресечь любую привычку.

С другой стороны у вас должна сформироваться привычка к позитивному образу мышления. Тогда позитивные состояния у вас в уме будут порождаться спонтанно. Вам в уме необходимо думать таким образом, чтобы в уме выработалась привычка к позитивному образу мышления. Здесь нужно обдумывать преимущества позитивного образа мышления. Итак, это пятое условие. Мы его закончили.

Теперь шестое условие – это держаться подальше от объектов омрачений. В настоящий момент это для вас непрактично. Здесь говорится о том, что покинуть родину и отправиться

в горы – это самое лучшее. Это если вы хотите добиться высокого развития ума, в этом случае говорится, что если вы живете у себя на родине, то по отношению к друзьям у вас возникает привязанность, по отношению к врагам возникает гнев, в уме отсутствует мудрость. Поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттв. В настоящий момент для вас это слишком большая доза. Вам это сейчас не нужно. Такую дозу не принимайте. Живите у себя на родине. С другой стороны, если вы отправитесь в горы, и у вас при этом не будет хорошей подготовки, то это тоже бесполезно. Например, в горах всю свою жизнь проводят олени, но в этом для них нет ничего особенного. Если вы без всякой подготовки отправитесь в горы, то вы будете такими человеческими оленями. При этом олени могут там жить, питаясь травой, а вы не можете питаться травой. То есть у вас будут другие проблемы. А если вы уже хорошо подготовлены, то тогда как Миларепа вы можете медитировать в горах и там достичь очень высоких реализаций. Итак, шестое условие – это для достижения высоких реализаций. Если вы хотите добиться высокого развития ума, полностью устранить омрачения из своего ума, тогда очень важно пребывать в уединенном месте.

Итак, эти пять условий для вас – это достаточная доза. Практикуйте в соответствии с ними и совершенно точно это вам поможет. Итак, наше учение закончено. Я желаю вам всего наилучшего. И мой последний для вас совет. Пока вы здесь, для вас очень важно жить в гармонии, уважать друг друга. Думайте, что в настоящий момент вы в очень хорошей ситуации. Это золотое время. Например, через пять лет вы можете сказать: «Пять лет назад у меня была золотая ситуация, золотое время». Но это уже будет слишком поздно. А мудрые люди осознают это золотое время в процессе этого золотого времени и используют его. Если через пять лет вы поймете, что до этого ваше время было золотым, то вы уже не сможете его использовать, оно уже уйдет. Мой последний совет для вас – это будьте добрыми и будьте счастливы. Будьте счастливы и также делайте счастливыми других. Это ваша практика. Также устраните всю злопамятность и помните только обо всем хорошем, что люди делали по отношению к вам. Это очень важно. Контролируйте свои глаза, свои уши и свой рот. Это очень важно. Помните о трех обезьянах. Вам нужно у себя дома где-то держать этих трех обезьян, чтобы они вам напоминали о шести условиях.