

Я очень рад всех вас здесь видеть в мой второй день учения в Омске. Мы встречаемся с вами не очень часто. Мы встречаемся редко. И я хотел бы, чтобы мы использовали то время, которое проводим вместе, эффективно, ради вашей жизни. Со своей стороны я буду делать упор на таком учении, которое полезно для вашей жизни, а не просто на интеллектуальной информации. В наши дни, в двадцать первом веке у нас достаточно информации. Речь идет об общей информации, которая в наши дни не так важна. У нас достаточно такой общей информации. Но у нас нет точных технических наставлений о том, каким образом сделать свою жизнь лучше, каким образом достичь результата. Такие знания в двадцать первом веке – это очень, очень редкие знания. Каждый раз, когда вы читаете какую-то книгу, она может быть интересной, но в ней дается просто общая информация и не дается технического руководства о том, каким образом достичь цели. Также, вам нужно понимать, что невозможно получить мгновенно большой результат. Это не подлинная теория. В прошлом такое не существовало, в настоящем это невозможно и в будущем тоже будет невозможно. Взаимоотношение между причиной и следствием следующее: подобная причина дает подобный результат. Таков природный механизм. Если вы хотите обрести большой результат, то ровно настолько большие причины вам необходимо создать. Иначе получить большой результат будет невозможно.

Вчера мы с вами говорили о том, каким образом уменьшить омрачения, которые являются главными создателями проблем в нашей жизни. Чтобы уменьшить омрачения в нашем уме, как я говорил вам вчера, необходимо знать, что существуют определенные причины и условия порождения омрачений. Здесь мы говорим о шести условиях, из-за которых возникают омрачения, и если вы не позволяете своему уму встречаться с этими шестью условиями, порождающими омрачения, то омрачения в вашем уме не появляются. Ваши омрачения, которые являются злыми духами, будут просто спать. И если злой дух ваших омрачений в вашем уме спит, то, в первую очередь, вы будете счастливы, и также будут счастливы другие, окружающие вас люди. Кто пробуждает этого злого духа? Это те самые шесть условий и поэтому не позволяйте своему уму встречаться с ними. Ваша духовная практика – это стараться изо всех сил не встречаться с этими шестью условиями в повседневной жизни. Эти шесть условий можно сравнить с очень опасными бактериями. Если доктор вам объяснит, что такие-то и такие-то бактерии очень опасны, то даже если перед вами стоит вкусная еда, на которой находятся эти бактерии, вы не захотите есть эту еду. Когда вы встречаетесь с этими шестью условиями, у вас порождаются омрачения и они причинят вам вреда больше, ущерба больше, чем вы обретете преимуществ. Не позволяйте своему уму встречаться с этими шестью условиями, – это называется нравственностью, этикой. Полагайтесь на свои позитивные состояния ума и не полагайтесь на негативные состояния ума. Это высшая нравственность. Нет нравственности выше, чем эта. Это крайне необходимо для развития вашего ума и это сделает ваш ум немного более здоровым. Благодаря этой нравственности, этике, ваш ум станет немного более здоровым и, если после этого вы будете медитировать и развивать концентрацию, то это развитие будет происходить гораздо легче. Это будет более эффективно. Тогда, если вы будете медитировать, то совершенно точно медитация даст вам результат. Если ваш ум очень нездоров, если в нем нет никакой этики, нравственности, тогда, если вы медитируете, то есть опасность, что ваш ум станет еще более нездоровым. Поэтому нравственность, этика очень важны для духовного развития.

В прошлые времена люди думали о том, что этика, нравственность – это то, что имеет отношение к монахам или монахиням, которые живут в монастыре. Но это не так. Настоящая этика – это не делать что-то такое, что вредит вам и вредит другим. Это называется «этикой». В результате вы будете более счастливы. Как я говорил вам вчера,

этика не сажает вас в тюрьму, это здоровый образ жизни. Если вы ведете здоровый образ жизни, то вы будете становиться все более и более счастливыми. В наше время доктора говорят, что не нужно есть, что попало. Это этика здорового тела. Если вы будете есть все подряд, то заболите. И поэтому буддийская этика, нравственность – это не делать все в соответствии с любой мыслью, которая возникает в вашем уме. Это все равно, что есть что попало.

Когда возникает какая-то мысль, проверьте, мудрая это мысль или нет, полезная она или нет. Это позитивное состояние ума или негативное состояние ума? И если это негативное состояние ума, то вам нужно понять, что это яд. Это сделает других людей несчастными и вас также. Скажите негативному состоянию ума: «Нет, я не хочу совершать этого действия». Это называется этикой. Не совершать ошибок в своей жизни – это самый лучший способ сделать свою жизнь здоровой. Этика делает вашу жизнь здоровой жизнью. Таким образом, вы начнете вести здоровый образ жизни. Что касается высокой этики, не нужно думать, что с высокой этикой вы не должны получать никаких удовольствий, это не так. Вы должны получать удовольствие. Буддийская этика не говорит, что нужно закрыть все окна и двери, сидеть дома, не кушать, не смотреть телевизор. Будда не говорил, что нужно так поступать, и я не говорю. Когда Будда искал покоя ума, он присоединился к группе аскетов. Эта группа практиков считала, что нужно не давать себе быть счастливыми, заниматься самоистязаниями, и благодаря этому можно достичь реализаций. Будда провел с ними какое-то время и затем сказал, что это неправильный метод. Это примитивный метод. Это крайность – заниматься самоистязанием, лишая себя счастья. Как таким образом вы можете достичь реализаций? Это невозможно. Поэтому, вы должны любить себя. В буддизме не говорится, что вы не должны себя любить. Вам нужно себя любить и точно так же, как вы любите себя, вам нужно любить всех других живых существ. Все хотят быть счастливыми и все должны быть счастливыми.

Любить себя – не значит быть эгоистом. Эгоизм – это другое. Эгоизм – это когда вы думаете, что важен только я, а все остальные не важны. Это глупое состояние ума. Желать себе счастья – это любовь. Желать счастья другим людям – это тоже любовь. У всех нас есть право быть счастливыми. Но когда дело доходит до выбора, чье счастье более важно: счастье одного человека или счастье большинства других людей, то об этом в буддизме говорится, что счастье большинства других людей важнее, чем счастье одного человека. Потому что здесь сравнивается один человек с большинством других людей. То есть, на это есть хорошее обоснование. Когда эгоистичный ум сравнивает собственное счастье и счастье большинства других людей, то он говорит: «Мое счастье важнее». Человек готов вредить другим, ради того чтобы обрести для себя какие-то преимущества. Это называется «эгоистичным состоянием ума». Ради собственных преимуществ человек готов обманывать других. Это эгоистичный ум. Мудрое состояние ума – это ум, заботящийся о других, когда человек готов ради счастья большинства пожертвовать своим индивидуальным счастьем. Это называется «ум, заботящийся о других». Это очень мудрое состояние ума. Кажется, что вы жертвуете своим счастьем, но в ответ вы получите в миллион раз больше счастья в будущем. Миллион раз вы испытаете счастье в будущем.

А теперь мы вернемся к теме. Сейчас я передам вам практические наставления, слушайте очень внимательно, они важны для вашей жизни. И, если применяя эти наставления в течение недели вы не получите результата, то я подарю вам все, что вы хотите. Потому что, на сто процентов вы получите результат. Очень важно что-то делать, что по настоящему дает результат. Не теряйтесь в таких идеях, доверяясь которым вы стремитесь к какому-то очень большому результату, но при этом никогда его не достигаете. В России встречается

такая ошибка: люди слишком глобальны, они не хотят заниматься маленькими делами – только большими. Это главная ошибка русских людей. Я это вам говорю прямо. Это заблуждение: создав маленькую причину, ожидать большого результата. До тех пор пока у вас есть такие идеи, что приложив небольшие усилия, вы можете получить какой-то очень большой результат, аферистам будет очень легко вас обмануть. Один аферист, создатель компании «МММ», находясь в тюрьме, дал интервью журналистам. Журналисты спросили у него: «Когда ваш тюремный срок закончится, и вы выйдете на свободу, чем вы займетесь?» Он сказал: «Я буду вести бизнес «МММ». Журналисты переспросили: «Как же такое возможно, сейчас уже все знают, что «МММ» – это мошенники?» Он сказал: «Это неважно, я назову компанию как-то по другому, но по сути это будет «МММ». У него спросили: «А как же это возможно?» Он сказал: «До тех пор пока люди в России хотят обрести большой результат, создавая лишь маленькие причины, я могу обмануть их в любое время».

Это наши иллюзии. Это нереальные иллюзии, когда они у вас есть, вас легко обмануть. Когда в духовной области у вас появляются такие иллюзии, то вы легко станете добычей ложных учителей, которые существуют в наши дни: «Вы умный человек, зачем вам простой практикой заниматься?» – скажут они: «Этика, мораль – это детский уровень. Вам нужен высший уровень. Сразу возникнут реализации. Зачем вам этика? Ничего этого вам не нужно. Курите, принимайте алкоголь, ничего страшного в этом нет. Я вам покажу высокую технику медитации, и вы сразу станете буддой». А вы думаете: «О, как интересно! Как мне повезло! Дайте мне такое учение». Вы никогда не достигнете прогресса таким образом. Очень быстро достичь состояния будды невозможно. Оно возникает в силу стечения невероятного количества причин. Я как профессионал в этой области могу сказать, что это нелегко. Это невозможно сделать легко. Например, если я скажу главному инженеру, который создает ракеты: «Через месяц я построю ракету и полечу на Луну», – то он скажет: «Нет, это невозможно. Внутри ракеты много тонких механизмов, нужно время, чтобы ее построить, над этим работают тысячи людей».

Построить ракету нелегко, а привести свой ум к безупречному состоянию – это еще труднее. Но вы по-настоящему можете развивать свой ум. Вначале не думайте о безупречно здоровом состоянии ума, сначала думайте: «Это было бы хорошо, но я подхожу к этому реалистично, поэтому хочу добиться какого-то уровня развития ума». И это возможно. Получайте учение, используйте эти техники и проверьте, получаете ли вы в своем уме результат или нет. На сто процентов вы его достигнете. Это я вам точно говорю. Потому что я сам достиг такого результата. Это я могу вам сказать. Не потому, что это написано в книгах, а потому что это мой собственный опыт. Я получил результат. Если я, один очень ленивый человек, получил результат, то, конечно, и вы его получите. Поэтому я хотел бы, чтобы вы были очень реалистичными. А теперь слушайте внимательно, каким образом уменьшать омрачения в вашем уме, благодаря чему день ото дня вы будете становиться все более и более счастливыми. День ото дня, благодаря этому, у вас не будет возникать депрессий. Я могу вам сказать, что я никогда не испытываю депрессии. Даже, если я слышу какие-то очень плохие новости, у меня не возникает депрессии. Самые худшие новости – это, например, известие о смерти ваших близких, отца, матери, но это тоже не погружает вас в депрессию. Думайте так: «Это неприятно, но, что пришло, то пришло. Самое главное – пусть моя мама получит хорошее перерождение». Читайте молитвы, больше молитв читайте. Думайте о том, чтобы она получила хорошее перерождение. Ничего другого делать не нужно, плакать тоже не нужно, в этом нет ничего полезного.

Поэтому я могу вам сказать, что я не знаю, что такое депрессия. Потому что я никогда ее не испытывал. Депрессия возникает из-за больного ума, это болезнь. Здесь должен быть не

просто нездоровый ум, а его ухудшение, тогда возникает депрессия. Депрессия – это симптом того, что ум функционирует очень неправильно. Поэтому, когда у вас возникает депрессия, вам нужно понимать, что вы не просто находитесь в сансаре, а ваш ум функционирует крайне плохо. Тогда вы видите много всего странного, слышите какие-то странные вещи, из-за этого ваш ум становится все более ненормальным. Тогда возникает депрессия. А если вы перестаете видеть такие странные вещи, перестаете слушать странные вещи, то депрессия у вас никогда не возникнет. Это не чудеса, это наука буддизма. Я говорю это вам как врач для лечения ума. У других людей есть профессия врача для лечения тела. Они знают, как тело работает, могут определить болезни тела и причины возникновения болезней. Если болезнь возникла от неправильной диеты, то врач прописывает правильную диету. Причем диеты важнее лекарств. И также как существует диета для тела, существует и диета для ума. Это очень важно – соблюдать диету. Диета ума называется «нравственностью, этикой». И поэтому я хотел бы, чтобы вы придерживались очень высокой этики и это самый лучший образ жизни. А если вы очень точно и ясно понимаете механизм этики, то вы сбудете с удовольствием жить с такой этикой. Это не тюрьма, вы хотите так жить. Если вы понимаете, что яд вам вредит, то в этом случае не принимать яд для вас будет легко. Вы скажете: «Я не хочу принимать этот яд». Даже если я вас попрошу: «Это сладкий яд, пожалуйста, кушай». Все равно вы не будете кушать. Даже если я предложу вам сто долларов, чтобы вы его съели, вы откажетесь, скажете: «Я не хочу, это не будет для меня полезно; потом мне придется потратить тысячу долларов на лечение; поэтому мне не нужно этих ста долларов». Вот так происходит, когда вы знаете, что можно, а что нельзя.

А теперь вернемся к теме учения для вашей практики в повседневной жизни. Первое условие, которое увеличивает омрачения, это то, что вы видите вашими глазами. Я сейчас рассмотрю эти шесть условий, расставлю их по таким категориям, чтобы вы их не забыли. Потому что, если я сам рассматриваю их в таких категориях, то я их не забываю, очень легко их помню. Первые три условия – это три обезьяны Махатмы Ганди: первая обезьяна закрыла лапами свои глаза, вторая обезьяна закрыла свои уши, а третья обезьяна закрыла свой рот. Эти три момента очень важны в вашей жизни.

А сейчас я более подробно объясню вам механизм. Та обезьяна, которая закрывает себе глаза, не говорит тем самым, что не нужно смотреть вообще. В буддизме говорится, что смотреть нужно обязательно, но при этом нужно знать, что следует видеть и чего не следует видеть. Здесь говорится о том, что вам не следует видеть, – это то, что увеличивает ваши омрачения, что-то плохое в других людях, вот на это не смотрите. Если вы смотрите на какие-то недостатки, ошибки других людей, то из-за этого у вас возникают омрачения. Это не ваше дело. Первое, что нужно делать – это не смотреть на ошибки других и не смотреть на те объекты, которые увеличивают ваши омрачения. Тогда естественным образом омрачения не будут возникать. Вам нужно поступать так, как поступает человек, когда покупает фрукты в магазине или на рынке. Как он поступает? Он не спрашивает о том, где лежат плохие фрукты, он не будет их искать. Это не его дело. У него для этого нет времени. Он берет хорошие фрукты, платит деньги и уходит. Это касается любого живого существа – его недостатки, его плохие качества – это не ваше дело. Смотрите на достоинства этого человека и старайтесь перенимать эти достоинства. Вам нужно поступать так, как ведет себя человек, который хочет построить себе дом. Как он поступает? Если вы хотите построить дом, то вначале пойдете и посмотрите на дом соседа: «А, эти окна правильно сделаны». Потом кухню посмотрите: «О, мой сосед кухню правильно сделал». Вы не ищете ошибки, а берете его хорошие идеи: «Он хорошо сделал, я так тоже хочу».

Точно также, когда у людей есть что-то хорошее, берите это в качестве примера для себя и будете становиться сами все лучше и лучше. Поэтому Сакья Пандита говорил, что вы можете чему-то научиться даже у ребенка. У ребенка вы можете заметить какие-то хорошие качества и подумать: «У него есть эти достоинства, и я хочу быть таким же». Если вы знаете, как правильно смотреть, то везде сможете учиться, и тогда будете прогрессировать. Если вы будете видеть благие качества других людей, то начнете уважать других. И это очень хорошее качество – уважать других. В нашей жизни уважение к другим – это очень важно. Если вы не уважаете других, не уважаете никого и думаете, что только я самый главный, то это очень бедный образ жизни. Сейчас в нашем мире у людей распространены депрессии. У этого явления одна причина – люди никого не уважают и думают только о себе. Если вы всех уважаете, то ваш ум будет здоровым, у вас никогда не будет депрессии. Я говорю вам это как врач вашего ума. Здоровый ум – это когда вы смотрите только на благие качества других и уважаете в них эти качества, это очень здоровое состояние ума. Если вы научитесь таким образом уважать всех, то, в результате, вы сами станете самым счастливым человеком. Это очень важно. Его Святейшество Далай-лама, очень высоко реализованный мастер, когда встречает другого человека, всегда выражает ему свое уважение. Из-за этого он всегда счастлив. Это очень здоровый ум. Сейчас многие молодые люди не уважают даже своих родителей. Старших не уважают. Это очень серьезная деградация этики. Если вы уважаете других, то не становитесь меньше, а наоборот, становитесь больше. В глазах всех вы будете становиться очень высоким. Поэтому людей надо уважать. И такое уважение возникает, если вы видите только достоинства других людей. Тогда, даже когда вы видите, что ваш сосед – злой человек, вы говорите, что он немного злится, а вообще-то он добрый. Он немного злится, но он щедрый. В любом человеке есть что-то хорошее. Иногда сосед очень злится, но он щедрый. Иногда человек очень жадный, но спокойный, никому не мешает. У всех есть свои плюсы и минусы, нет совсем черных людей. У самого худшего человека в нашем мире есть достоинства. Например, Гитлер: он гневный человек, много плохого сделал, но у него тоже были свои хорошие качества. Любой человек, даже самый плохой, имеет какие-то хорошие качества. Когда я вижу это качество, я его уважаю. Это теория и практика. Поэтому вам нужно научиться тому, каким образом уважать других, и тогда естественным образом другие будут уважать вас. Вам даже не нужно будет просить, чтобы вас другие уважали или даже, если вы скажете другим: не уважайте меня, они все равно будут вас уважать. Потому что другой человек будет уважать вас ответно. Это одно из очень теплых чувств в жизни. Тогда депрессии не будет. Если вы никого не уважаете, то вас тоже никто уважать не будет, тогда возможно развитие депрессии. Потому что вы сами создали эту причину. Это я вам со стопроцентной уверенностью говорю.

Несколько лет назад я написал одно стихотворение, которое называется «Секрет счастья бодхисаттвы». Этому вам необходимо будет научиться. Если вы будете знать секрет счастья бодхисаттвы, то будете знать, каким образом быть все время счастливыми. Как сделать себя счастливым? Вначале нужно узнать секрет бодхисаттвы. Бодхисаттвы всегда счастливы. Например, вы увидели, что ваши соседи очень успешно ведут бизнес. Вы спрашиваете у них: «В чем секрет вашего успеха в бизнесе?» Если сосед сказал вам, в чем секрет, то вы знаете, как сделать себя богатым, – спасибо ему большое. Секрет – это очень важная информация. Это стоит больше миллиона долларов. Если вы знаете секрет, то тоже сможете так сделать. Итак, я сейчас вам раскрою такую тайну на миллион долларов: почему бодхисаттва всегда счастлив. И тогда важно также научиться на этом примере, каким образом можно сделать себя счастливым. Секрет здесь не в том, что бодхисаттва медитирует все время. Это не так. Или же бодхисаттва делает что-то такое, на что вы не способны. Итак, 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.

А теперь подумайте о том, как вы смотрите. Чаще всего вы смотрите на то, что неверного делают другие люди: он такой, они такие-сякие. Ни одного хорошего человека нет! Потом вы говорите: «Кто самый лучший? Я самый лучший». Все плохие – это очень неправильный образ мысли. Поэтому смотреть на недостатки других людей – это очень неправильный образ видения, самое лучшее – это, наоборот, смотреть на благие качества других людей. Ошибки других людей – это не ваше дело. Из-за этого вы естественным образом потеряете уважение к другим. Это очень важное качество в вашей жизни, которое таким образом вы потеряете. Уважать всех очень важно, и уважение возникает, если вы смотрите на достоинства других людей. И это первая ваша практика.

Теперь, бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим. И точно так же вам нужно научиться все время чувствовать сострадание к другим. Как они страдают! Не смотрите на то, какие у них есть недостатки, а думайте о том, как они страдают. Если вы, например, смотрите на то, какие недостатки есть у других, то свое небольшое уважение к ним вы потеряете. И это негативный образ видения. В особенности, если вы смотрите на недостатки вашего Духовного Наставника, то вы теряете уважение к Духовному Наставнику. Это очень опасно. И поэтому в послании, напоминающем о ежедневной практике, говорится: никогда не смотрите на недостатки Духовного Наставника, а всегда смотрите на его достоинства. Что бы он ни делал, всегда старайтесь видеть в его действиях искусные средства. Тогда вы увеличите уважение и сами станете более счастливыми.

Далее, второе условие – слушание. Вторая обезьяна Махатмы Ганди закрывает себе уши. Здесь тем самым говорится: не слушайте злое, то, что пробуждает вашего внутреннего злого духа. В наши дни мы используем мобильные телефоны и из-за мобильного телефона может возрасти большое количество наших омрачений. Поэтому нам нужно быть очень осторожными. Как вы поступаете в повседневной жизни? Я расскажу вам. Например, вы вкусно поели, телевизор посмотрели, сидите довольный. Но ваш ум не дает вам быть счастливым. Любопытный ум говорит: «Позвони подруге, спроси, что там обо мне говорят, я хочу знать». Вы звоните: «Таня, здравствуй, что обо мне сказала Люба?» Таня отвечает: «Люба о тебе то-то и то-то сказала. Света тоже не хуже, она тоже так-то сказала. Два раза подряд». Вы слушаете эти злые слова и сами становитесь злым духом: ваше лицо краснеет.

Это ваши омрачения: лицо красное, из ушей дым идет. Из-за этого в вашем доме все люди несчастливы, потому что вы кричите, ругаетесь. Даже собака вас боится. Потом вы начинаете обсуждать это со всеми людьми: все ночь не спите и другим не даете. Что это за ошибка, откуда она взялась? Злой отдух не пришел извне. Ваш внутренний злой дух пробудился благодаря телефонным разговорам. Поэтому, мой для вас совет: никогда не спрашивайте других, что о вас говорят люди. Это ошибка – любопытство в отношении того, что о вас говорят. Это дурацкий ум. У людей нет постоянных мыслей. Один день они так думают, а на второй день – по-другому, их мнение зависит от их настроения. Нет никакой пользы это знать. Важно то, что вы о себе думаете. А кто о чем говорит – это неважно. Человек может быть очень умным, решать сложные математические задачи, но не понимать очень простых жизненных вещей. В какой-то одной сфере человек может очень хорошо разбираться, например, может хорошо играть в шахматы. Он видит последствия действий в игре на пятнадцать ходов вперед, думает: «На пятнадцатом ходу может быть проблема, поэтому я этот ход не сделаю». Но в жизни все сложнее. Это я сейчас как ваш учитель вам говорю. Вам нужно понять, что то, что люди о вас думают, что они о вас говорят, – это не важно, а то, кем вы являетесь – это важно. Это очень важный принцип. Если вы придерживаетесь такого принципа, то у вас нет этого любопытства в отношении того, что о вас говорят другие. Даже если плохо говорят – пусть говорят, а вы ответите: «Да, да, да я плохой человек». Например, у евреев есть много достоинств и также есть много плохих качеств, но сейчас я скажу об одном достоинстве. Плохое – это не наше дело. Хорошее качество еврея – бизнесмена, которого я знаю, таково: для него важно, сколько денег у него есть, а что люди о нем говорят и что они думают – это для него не важно. Если я спрошу: «Как ваш бизнес?» Он скажет: «Плохо, результата нет». Поэтому евреи получают хорошую прибыль. Русские, наоборот, чуть-чуть бизнес в гору пошел, сразу кричат: «О, я крутой бизнесмен!» А потом все теряют. Это ошибка. У вас много других хороших качеств, но это – ошибка. Поэтому то, кем вы являетесь – это важно, а что о вас говорят люди, что они о вас думают – это неважно.

Эту технику, о которой я вам рассказываю, вы можете использовать также в повседневной жизни и в бизнесе. Самое главное – хорошая прибыль. Люди хвастают: «Я богат», но это не главное, это даже опасно. Лучше говорить: «Я бедный», тогда не надо платить налоги, пусть другие думают так. Лучше ездить на простой машине, но иметь при этом хороший капитал, хороший фундамент. Тогда ум будет спокойным. Одну машину и отремонтировать легко. Один мой друг в Москве имеет очень старую машину марки «жигули». Он очень богат. Я знаю это. Я спросил его: «Почему у тебя такой простой автомобиль?» Он сказал мне, что его легко отремонтировать и, даже если его украдут, будет не жалко – это удобно. Вот так и надо поступать – жить простой жизнью, но иметь при этом хороший капитал. Тратить все деньги – это глупо. Поэтому не покупайте машину на свои последние деньги, особенно в кредит. Это было бы очень глупо. Даже в мирской области это было бы очень глупо, не говоря о духовной. Поэтому тибетцы говорят: если у человека нет кредита, то он богат. А те, кто покупает в кредит – бедные. Ну, а если вы делаете какие-то инвестиции, то вы знаете, что благодаря какой-то схеме вы постоянно будете возвращать себе деньги, тогда даже если есть кредит, то это неважно. Это другое дело. Банкиры легко дают деньги, потому что они постоянно крутят деньги. Кому-то они не дадут денег, потому что они знают, эти люди не возвращают их обратно.

Для того чтобы понять буддийскую философию, вначале вам нужно правильно понять мирской образ жизни. И после этого вы сможете понять буддийскую философию. Постепенно ваши знания будут становиться глубже, вы станете больше видеть. Все нужно делать постепенно, от малого – к большому. Сначала хорошо получить небольшие знания,

понять самый низший уровень. Потом вы увидите, что есть уровень еще выше, лучше, чем этот. Вы понимаете, что можете на него подняться. Но вы не должны думать, что можно бросить начальный уровень, чтобы подняться на более высокий. Это будет означать, что у вас ничего нет. Это я вам хочу обязательно сказать. Некоторые мои ученики говорят так: «Я духовный практик, мирская область мне необязательна». Они оставляют мирское, материальное развитие, но в кармане у них пусто, и в уме тоже пусто. Пустая голова – это неправильно. Если, например, вы покупаете себе хороший новый телевизор, то старому вы говорите «до свидания», а если вы не покупаете новый телевизор, то зачем говорить «до свидания» старому? Тогда вы останетесь без телевизора.

Итак, что касается стратегии, то, как я вам уже говорил, кем вы являетесь – это важно, а что о вас говорят другие, что они о вас думают – это неважно. Это должно стать вашим естественным образом мышления. То, о чем я вам сейчас говорю, очень важно. Я сравниваю ваш обычный, естественный образ мышления с этой философией. Тогда ваш естественный образ мышления становится немного шире. Ваш обычный образ мышления, естественный образ мышления такой: то, кем я являюсь – это не очень важно, а что обо мне другие говорят, что они думают – это очень важно. И это очень глупая позиция. Это глупо, это нужно устранить и заменить таким принципом, что именно то, кем я являюсь – это важно, а что обо мне говорят, и что обо мне думают – это неважно. Тогда естественным образом ваша стратегия станет лучше. Тогда у вас не будет такого интереса спрашивать других людей: а что о вас говорят другие? Не будьте любопытными в этом вопросе. Пусть они думают, что хотят, какая разница? И тогда, даже если кто-то звонит вам и говорит: «Света сказала про тебя то-то и то-то», – вы скажете: «Меня это не интересует. Что говорит Света, что думает Света, мне это не интересно». Вы должны сказать: «Света – моя подруга, она про меня такого никогда не скажет. Но даже если она это сказала, может быть, она была в плохом настроении. Может, она была не в себе. На следующий день она будет в себе, тогда мы будем друзьями». Это правда. Если Света о вас плохо сказала, это на сто процентов означает, что Света не в себе. Потому что она под влиянием омрачений – как алкоголик. Сегодня утром омрачения уйдут, и она скажет: «О, извини, вчера я неправильно про тебя говорила». Поэтому вы этот факт знаете и говорите: «Нет, моя подруга Света обо мне никогда плохо не говорит. Она меня любит. А если даже и сказала, то это не Света, она не в себе. Это злой дух обо мне так говорит». Тогда вы станете счастливым. Вот такие мысли нужно развивать. А сплетникам скажите: «Ты не мой ФСБ, я тебе не плачу, больше таких вещей мне не говори». Тогда ваш ум станет тише, спокойнее. Один, два раза только скажите: «Я тебе не плачу деньги, зачем ты несешь мне эту информацию?» Это интриги. Если вы так будете говорить, никто не будет плести интриги вокруг вас. Вам будет спокойно. Окружающим будет спокойно и вам. Это очень хорошая стратегия вашей жизни. Если вы будете так поступать, то на сто процентов каждый день ваш ум будет становиться счастливее и счастливее.

В буддийской философии говорится, что ваши уши – это двери в ваш ум. Если вы все время держите открытыми свои уши, то очень много мусора залетает в ваш ум: мусор, стаканы, бутылки – конечно, шум будет. Вы много слушаете, что о вас говорят, а потом всю ночь в голове перевариваете: «Она обо мне так говорит, он обо мне так говорит». Не нужно пускать мусор в свой ум, нужно его закрывать от мусора. Помните про трех обезьян. Одна обезьяна рот закрывает, вторая закрывает уши, третья закрывает глаза. Напишите дома об этих трех обезьянах – это будет ваша память. Тогда ваша жизнь начинает становиться счастливее и счастливее. Это не чудеса. Какую причину вы создаете, такой результат и получаете. Это как здоровое тело: если вы питаете его полезной едой, то ваше тело лучше и лучше становится. Потому что вы придерживаетесь правильной диеты. Точно также, ваш ум

сегодня ночью начинает становиться лучше, если вы правильно думали. Потом вы увидите результат. Результат и сейчас есть, но вы его не видите. Результат виден, когда он большой, а маленький результат незаметен. Тем не менее, он на сто процентов есть. Поэтому вам нужно знать, когда закрывать свои уши, а когда их открывать. Когда кто-то говорит что-то полезное, сразу же открывайте свои уши и спрашивайте больше. Даже в сфере бизнеса, если вам кто-то что-то объясняет, то не ведите себя так, как будто вы хорошо это знаете, а наоборот, – показывайте, как будто вы еще не до конца это понимаете; просите, чтобы вам рассказали больше, чтобы вы обрели точное знание. Это должно стать чертой характера. Есть такой характер – тибетский. Даже если человек очень хорошо что-то знает, он все равно интересуется: «Я не знаю, как лучше это сделать». Поэтому он получает всю нужную информацию. Не у всех, но у некоторых тибетцев, такая черта есть. Это хорошая черта. В России есть еще одна ошибка: даже если человек немного что-то знает, то он считает, что знает все. Русский человек считает, что если он слушает, то он становится учеником, а тот, кто говорит – учителем. Это ошибка. Никогда не говорите: «Я знаю». Человек чуть-чуть знает, а говорит: «Я все знаю». Это очень неправильно. Даже если вы очень хорошо знаете, еще раз полезно послушать, эти знания очень неточные. Поэтому всегда слушайте полезные вещи. Те, кто так делал, потом сказали: «Спасибо большое». Вот так всегда знания получайте. Поэтому, что касается чего-то полезного, в этом случае открывайте свои уши и спрашивайте. Далай Лама, когда собирает вместе ученых, делает вид, как будто он не все знает, а Далай-лама знает все. Он слушает, что говорят ученые и спрашивает, как работает этот механизм. Иногда быть хорошим слушателем – это очень хорошо для других людей. Как только человек открывает свой рот и говорит что-то омраченное, то в этом случае вам нужно закрывать свои уши и просить его замолчать: «Извини, у меня нет времени, до свидания». А если говорят что-то полезное, то слушайте, это очень важно. Это не мешает вашим повседневным делам, это очень полезно.

А теперь третья обезьяна – это обезьяна, которая закрыла себе рот. Если своим ртом произносить какие-то слова в омраченном состоянии, то это увеличивает омрачения. Поэтому никогда не говорите в омраченном состоянии, никогда себя не хвалите. Хвалить себя – это очень низкий уровень. Хвалить других – это очень высокий уровень, а хвалить себя – это очень низкий уровень. Поэтому никогда себя не хвалите и никогда не говорите ничего такого, что увеличивает ваши омрачения и омрачения других людей. Вы говорите ложь, а потом защищаете ее, потому что люди видят эту ложь. С самого начала не нужно хвалить себя и лгать. Тогда ваша жизнь будет течь спокойно и счастливо. Подобно тому, как в шахматах важен правильный дебют, не хвалить себя – это очень хороший дебют. Если вы совершите один неправильный ход, похвалите себя, то из-за этой дебютной ошибки возникнет множество других ошибок. Очень много ошибок. Это я говорю вам с точки зрения профессиональной игры в шахматную игру вашей жизни. Хвалить себя – это очень большая дебютная ошибка. А хвалить других – это очень хороший дебют. Поэтому основную часть времени хвалите других, смотрите на что-то хорошее в других. Иногда важно и не хвалить, но основную часть времени хвалите.

Вам нужно научиться тому, когда хвалить других людей, а когда не хвалить. Вместо того чтобы произносить какие-то омраченные слова, произносите такие слова, которые будут полезны для других. Вам нужно понимать, что даже если речь идет о правде, то смешанная с негативным состоянием ума правда превращается в яд. Если вы произнесете такую правду, то она разрушит гармонию других людей. Например, если вы видели соседа, который пил кофе с девушкой и рассказали об этом соседке, его жене, то это ненужные слова. Эта правда с неправильной мотивацией принесет семье соседа много проблем. А если вы произносите какую-то неправду, но с умом, заботясь о других, то это превращается в

лекарство. И такое лекарство вам нужно давать всем окружающим вас людям. Например, если вы видите, что в отношениях ваших соседей, между мужем и женой есть дисгармония, и вы знаете, что из-за этого их дети страдают, тогда вы говорите: «Я беру на себя миссию создать гармонию в отношениях между моими соседями». Тогда на следующий день, когда вы видите соседа, вы говорите, что вчера видели его жену. Это неправда, но когда эта неправда смешана с умом, заботящимся о других, то она превращается в лекарство. Вы говорите: «Ваша жена вас очень любит. Она говорит о вас очень хорошо». Он думает: «Нет, не может быть, такое невозможно». А вы говорите: «Нет-нет, она вас очень любит и часто об этом говорит». Потом, когда вы видите его жену, вы говорите ей: «Вчера я разговаривал с вашим мужем. Ваш муж вас так любит». Она говорит: «Нет, не может быть». А вы ей: «Да-да, он вас так любит и очень гордится вами». Это значит, что вы дали ей лекарство. Потом эти двое спят, и во время сна это лекарство работает, а утром муж глаза открывает и видит, как прекрасна его жена. Почему? Это лекарство работает. Когда жена глаза открывает, она видит, какой хороший у нее муж. Так работает это лекарство. Они друг друга начинают больше любить, возникает гармония. Это называется лекарством.

Сейчас в нашем мире люди дают друг другу очень много яда. Даже своим друзьям яд дают. Это очень плохо. Никогда не нужно давать другим яд, а когда вы открываете свой рот, всегда произносите целебные слова, как лекарство. Это очень важно. Это ваша практика. Если вы делаете счастливыми других людей, то в результате вы сами будете более счастливы. Это настоящие деньги. Настоящие деньги – это заслуги. Когда у вас есть заслуги, высокие заслуги, то бумажные деньги будут сами гнаться за вами. Когда у вас нет заслуг, вы можете делать что-то день и ночь, но деньги к вам не придут. Это я могу вам сказать с уверенностью на сто процентов. Откуда возникают заслуги? Они возникают благодаря добродетелям. Поэтому самый лучший способ накопить заслуги – это делать других счастливыми, делать что-то хорошее для других. Это лучший способ создать заслуги. И нет более высокой практики, чем эта. Делайте счастливыми других, делайте что-то хорошее для других. Сами по себе эти действия – это очень хорошая практика. В повседневной жизни, куда бы вы ни пошли, когда вы открываете свой рот, говорите что-то хорошее для других, и так вы накопите заслуги. Даже если вы улыбаетесь, это тоже заслуги. Улыбайтесь ради счастья других. Это заслуги. Но если вы улыбаетесь какому-то человеку, думая, что он может быть для вас полезен, то это не заслуги. Это ваша практика, и здесь, если говорить об одной и той же улыбке, в одном случае это практика, а в другом случае – это не практика. Это зависит от состояния вашего ума.

Далее, четвертое условие для увеличения омрачений – это размышления об омрачениях. Чем больше вы думаете об омрачениях, тем сильнее они в вас порождаются. И поэтому не думайте на омраченные темы снова и снова. Это очень нездоровый образ жизни: «Он мне так сказал, она мне так сказала, он так сказал, я так сказал. Два года назад мой муж мне так сказал. Три года назад моя жена мне так сказала. Меня никто не любит». Вот так вы думаете. Вы сойдете с ума, если будете все время так думать. Это все равно, что вы будете принимать яд. Такие мысли вредят и уму и телу.

В Америке врачи провели исследования. Они выяснили, что человек, у которого очень сильная негативная память, сам разрушает свое тело. Негативная память – это очень плохо. Такого человека очень трудно лечить. У кого есть добрая память, тех лечить легко. Откуда возникает злопамятность? Если вы думаете на какие-то омрачающие темы снова и снова. Это делает вашу злопамятность феноменальной. В настоящий момент, если говорить о вашем состоянии ума, то у вас феноменальная негативная память и очень слабая добрая память. А каким образом, я вам расскажу. Задав вам два вопроса, я смогу узнать, какова

ваша память. Первый вопрос: что неправильного сделали для вас ваши муж или ваша жена? Если вы мне ответите целым списком ошибок, то ваша память негативная. Далее, я спрошу вас, а что хорошего сделали для вас ваши муж или ваша жена, что хорошего сделали для вас ваши родители? И вы мне ничего не ответите, потому что ваша добрая память пуста. Вот таков механизм негативной и доброй памяти. Сегодня я хотел бы произвести феноменальные перемены в вашем состоянии ума, как шахматистам тренер помогает предотвратить ошибочные ходы. Это позволяет отлично играть и выигрывать. Должен быть правильный дебют и правильная стратегия. Если вы все делаете неправильно, то и результат будет плохим, неправильным. Поэтому вам нужно учиться тому, как поступать правильно. Тогда жизнь станет прекрасной. Когда вы умеете правильно играть в шахматы вашего ума – это прекрасно. Каждый день вы развиваете ум. Жизнь – это прекрасно, когда вы умеете делать правильные ходы. Бог ничего не создает. Бог может благословить вас, помогать вам, но вы сами должны что-то делать. Это совет Будды. Ваше счастье находится в ваших руках, а не в руках бога. Если бы оно было в руках бога, то давным-давно мы все стали бы счастливыми – бог просто щелкнул бы пальцами.

Вы больной, а я ваш врач. Мне нужно вначале поставить диагноз, потом назначить лечение, правильные лекарства. Одного лекарства не хватит, их нужно много и разных. Здесь чудес не бывает, придется много лечиться разными лекарствами, пройти полный курс лечения. Так же как вы пьете лекарства для излечения от болезней тела, нужно принимать лекарства для лечения ума. Механизм одинаковый. Итак, сейчас я хотел бы вам об этом рассказать, это очень важно в вашей жизни.

Первое: вам нужно простить всех. Это очень хороший способ изменить свою жизнь. В отношении своей злопамятности вам нужно понять, что это яд, она делает вас несчастными. Скажите себе: «Злопамятность – это самый главный фактор, который вызывает во мне депрессию». Отбросьте этот яд, не держите его в себе. Злая память – это вредная привычка тупого ума. Вам нужно всех простить. Только люди с большим сердцем могут простить всех. Это главная практика в буддизме и также главная практика в христианстве. Иисус Христос и Будда передавали очень много похожих учений. Я могу с уверенностью сказать, что в тот период жизни, когда Иисус Христос отсутствовал на родине, он на сто процентов был либо в Тибете, либо в Индии. Потому что в его учении есть много философского буддийского учения. Он – первый человек, который принес такое революционное учение в то время, когда сильно было распространено учение иудаизма. Поэтому прощение – это очень мощная практика в вашей жизни. Если вы прощаете ошибки других людей, то из-за этого ваш ум только лишь будет становиться более здоровым, более счастливым. А если вы не прощаете, удерживаете эту злопамятность, то вы истязаете сами себя. Это самое худшее наказание самого себя. Это очень негативный образ мышления – сохранять злопамятность и ждать шанса отомстить. Если вы кому-то отомстили, то вы думаете, что вот теперь достигли своей цели. Это очень ненормальный образ жизни. Это очень неправильно.

Итак, есть такой важный момент: вам нужно простить других, но при этом нет необходимости демонстрировать другим, что вы их простили. Иногда ведите себя так, как будто вы не простили человека. Внутри простите его, но ведите себя так, как будто вы до сих пор его не простили. Скажите так: «Если ты станешь лучше, тогда я прощу тебя». Это очень высокий образ жизни. Таким образом, вы будете счастливы, и другие люди тоже будут счастливы. Прощение не означает, что вы позволяете людям сидеть на вашей голове. Не позволяйте людям сидеть на своей голове. Если они ведут себя как-то неправильно, то вам нужно быть более строгим и сказать: «Сиди на своем месте», но внутри будьте добрыми. Не показывайте как-то снаружи, что вы добрый, что вы хороший буддист. Это

гупо. Один мой ученик рассказал, что когда он стал буддистом, его жена стала шантажировать его. Она неправильно поступает, а потом, когда он ее ругает, она говорит: «Ты же буддист». А когда он ведет себя как хороший буддист, она говорит с ним все хуже и хуже. Он меня спросил: «Геше-ла, что мне делать?» Я ему посоветовал сказать своей жене: «Я плохой буддист». Так он ей и сказал, что он плохой буддист. Она сразу стала лучше вести себя. Не ведите себя так, как будто вы хорошие. Иногда, наоборот, ведите себя так, как будто вы не очень хорошие. Но внутри будьте хорошими. Это очень важно. Как еврей в бизнесе. Внутри богат, в карманах деньги есть, но ведет себя, как небогатый. Таким образом, вам нужно вести себя так, чтобы внутри быть очень добрыми, но снаружи показывайте иногда, что вы не очень добрые. Это тоже важно. Для того чтобы люди как-то неправильно вас не поняли, не всегда демонстрируйте им, что вы добрые, иногда не показывайте этого.. Все зависит от ситуации. Это как одежда, которую вы носите в соответствии со временем года. Точно также ваш характер. Что вы демонстрируете, что не демонстрируете, это зависит от ситуации. Это правильная стратегия.

Сейчас я расскажу вам механизм того, почему в настоящий момент злопамятность у вас очень сильная, а добрая память слабая. Не потому, что негативная память у вас феноменальная, а добрая память какая-то тупая. Это не так. Обе эти памяти – это состояния ума, они одинаковы. Одинаковые состояния ума. Они оба одинаково умные. Тогда почему у вас злопамятность такая феноменальная? Вы помните даже то, что произошло десять лет назад. Почему? Потому что вы продолжаете думать на эти темы снова и снова и запоминаете их. Поэтому у вас феноменальная злопамятность. А почему у вас очень слабая добрая память? Потому что вы не думаете о том хорошем, что по отношению к вам сделали другие люди. Вы думаете, что они должны это делать, то есть принимаете это как должное. И это очень большая ошибка вашей жизни. Кто бы ни проявил малейшую доброту по отношению к вам, никогда не забываете об этом. Вам нужно об этом помнить: «Он сделал то-то и то-то хорошее для меня. Она сделала то-то хорошее для меня. А кто-то другой сделал два года тому назад тоже что-то хорошее. Я никогда не забуду об их доброте. И однажды я отблагодарю за их доброту». Это очень важная стратегия для ума. Если у вас такой здоровый образ мышления, то вы никогда не будете испытывать депрессии. Не обязательно сидеть в медитации. Русские иногда так сидят в медитации, что их ум становится ненормальным. Зачем это надо? Здоровый ум, здоровый образ жизни – это важно.

Первое, о чем вам нужно думать, это о доброте, которую проявили по отношению к вам ваши родители. Это очень важно. Когда вы родились, вы не знали, как кушать, как пить, как разговаривать. И родители о вас заботились не один день или два дня, а все время. Если вы болеете, например, и кто-то заботится о вас, если ваша подруга о вас заботится, скажем, в течение дня, кормит вас и так далее, вы говорите, что она очень добрая. Вы говорите, что не забудете свою подругу. Правильно. Но мама – в миллион раз выше. Эта подруга один день о вас позаботилась, а мама делала это постоянно, ночей не спала. Все мы были счастливыми детьми. Если вы ее доброту забываете, тогда вы не человек. Это очень низкий уровень жизни. Поэтому доброту своих родителей всегда помните. Потом думайте о том, что в вашей жизни есть много целей. Одна из главных целей – это отблагодарить своих родителей за их доброту: «Я получу образование и когда закончу свою учебу, то первое, что я сделаю, – это отблагодарю своих родителей за их доброту. Это самый первый смысл моей жизни. Это моя первая ответственность». С такими мыслями учиться – это буддийская практика, бизнесом заниматься – это буддийская практика. Потому что у вас внутри – благодарность к своим родителям, вашим родственникам, ко всем, кто к вам был добрым: «Я всех хочу отблагодарить!» Это практика. Вроде все выглядит так, как будто вы торгуете, а если

посмотреть – этот человек не только торгует. Этот человек делает много добрых дел, потому что у него есть мотивация вернуть доброту своим родителям, своим друзьям, своим родственникам.

Ум человека эгоистичен. Он думает: «Я торгую, потом у меня много всего будет, я куплю дачу, потом машину и буду счастлив». Это просто торговля. Поэтому очень важно помнить о доброте родителей, о том, как же отблагодарить их за их доброту? И не только в отношении родителей. В отношении любого человека, который сделал для вас что-то хорошее. Никогда в своей жизни не забывайте о доброте. В особенности о доброте Духовного Наставника, который открыл вам глаза, никогда не забывайте. Если вы не забываете о его доброте, то день ото дня ваша мудрость возрастает. Благодаря уважению к Духовному Наставнику, через вашего Духовного Наставника все будды будут вас благословлять, и вы будете очень успешным. Это секрет того, как сделать свою жизнь более здоровой.

Итак, две практики. Первая – это всех простить. Не удерживайте никакой злопамятности и не обдумывайте негативные темы. Если такая тема приходит вам на ум, то останавливайте ее. Говорите: «Я не хочу об этом думать. Это яд. Это только лишь расстраивает меня». Далее, помните о доброте других. В особенности о доброте родителей, Духовного Наставника и других людей, которые сделали по отношению к вам что-то хорошее. Помните, не забывайте. Думайте так: «Когда я смогу отблагодарить их за их доброту? Для меня отблагодарить их за доброту было бы самой высочайшей радостью». Это правда. Когда вы что-то покупаете своим родителям, они очень радуются. Вы от этого тоже радуетесь. А счастье родителей – это то, что за деньги не купишь. Когда вы вернете доброту другим людям, ваш ум феноменально изменится. Это будет такое состояние счастья, что даже чай без молока будет казаться очень вкусным, потому что ум станет нормальным и здоровым.