

Итак, я очень рад всех вас видеть после долгого перерыва. И как обычно вначале породите мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать свой ум более здоровым. С этой целью получайте учение. Мне с моей стороны также важно иметь правильную мотивацию, тогда мое учение будет для вас эффективным. Мне следует передавать такое учение, которое полезно для вас, а не то, что для вас интересно. Так же как подлинный доктор прописывает пациенту то лекарство, которое будет ему полезно, а не такое лекарство, о котором пациент просит.

Поэтому мне следует передавать учение не для того, чтобы собрать с вас деньги, и не для того, чтобы сделать вас своими учениками, а для того, чтобы сделать вашу жизнь лучше, чтобы помочь вам. С чистой мотивацией мне следует передавать учение. В действительности так должны поступать все последователи религий. То есть религия существует не для того, чтобы обращать других в свою веру, а для того, чтобы делать жизнь людей лучше. Это цель религии – помогать людям, делать их жизнь более здоровой, делать их ум более здоровым. Это так же как подлинный доктор прописывает лекарство пациенту, чтобы его тело стало более здоровым, а не для того, чтобы этот человек был постоянным клиентом этого доктора. И точно также подлинный Духовный Наставник должен передавать учение, которое будет полезно ученику, а не для того, чтобы сделать из человека своего постоянного последователя.

В наши дни есть такая очень большая ошибка в религии. Из-за таких ошибок во имя религии возникают конфликты. Я хотел бы сказать людям двадцать первого века, что сейчас наступило время снять шапки религии. Это очень важно. Не нужно носить шапку ни одной из религий. Очень важно просто быть людьми. Это самое главное. Вам надо стать очень хорошими людьми. И это самое главное. Я не поступаю так, что снимаю с вас шапку какой-то другой религии и надеваю на вас буддийскую шапку. Это было бы неправильно. Я не хочу надевать на вас также и буддийскую шапку. И вам с вашей стороны также очень важно получать учение с правильной мотивацией. Чем больше вы понимаете философию, чем глубже становится ваше понимание, по мере того как вы снова и снова получаете учение, тем заметнее изменения вашего образа мышления. Я это могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. Как только ваш образ мыслей начнет меняться, совершенно точно произойдут изменения в состоянии вашего ума. И ваш ум станет более здоровым. В первую очередь, вы станете счастливыми, а во вторую – окружающие вас люди также станут счастливыми. Поэтому вначале нет более высокой практики, чем слушание учения у подлинного Духовного Наставника. Потому что в то время, когда вы слушаете учение, ваш ум меняется, ваш ум становится более здоровым. Одновременно с этим вы обретаете богатый материал. И если вы постоянно обдумываете этот богатый материал, то день ото дня ваш ум становится более здоровым.

Это очень надежный способ достичь прогресса. Вначале не медитируйте слишком много. Это для вас было бы бесполезно. Поэтому, когда Будда передавал наставления, он передавал учение по троичной практике. Первое – это практика нравственности, точнее, тренировка, – тренировка нравственности. Второе – это тренировка сосредоточения. И третье – это тренировка мудрости. Что касается тренировки нравственности, здесь вы развиваете нравственность и этику. Когда вы обретаете нравственность, обретаете этику, ваш ум становится немного более здоровым. Если вы не придерживаетесь нравственности, у вас нет никакой этики, то в этом случае ваш ум очень ненормален. Если человек с таким умом, не

имеющим нравственности и этики, начнет медитировать, то это будет очень опасно. Поэтому в первую очередь через нравственность, то есть посредством многократного получения учения, сделайте свой ум немного более нормальным. И когда ваш ум станет немного нормальным, то есть, у вас появится определенная самодисциплина, тогда медитативные техники станут очень эффективными, тогда вы сможете развить сосредоточение. Поэтому вам важно знать правильный порядок тренировки и осуществлять тренировку в таком правильном порядке.

Теперь, что касается философии. Вначале я расскажу вам в общем о философии, – почему у нас в мире возникает множество философских теорий. Все эти теории возникают в результате ответа на три вопроса. Этими тремя вопросами люди задавались не сейчас, а много веков назад. Те люди, которые хотели сделать свою жизнь лучше, искали ответы на эти три вопроса. Первый вопрос: «Кто я?» В прошлом все философы задавались таким вопросом: «Кто я?», потому что все, что мы стараемся делать, мы делаем для нашего «я». И поэтому в первую очередь они исследовали, что это такое – «я». И на основе ответа на этот вопрос возникает две категории философских взглядов.

Что касается философов таких религий, как христианство, ислам, индуизм и многих других мировых религий, то они одинаково отвечают на первый вопрос: «Я – это атман или душа». Почему они приходят к такому ответу? Поскольку они знают, что «я» существует, то далее они исследуют, является ли тело этим «я» или нет. И они не находят «я» в теле. Они говорят о том, что тело – это не «я». Далее они думают, что, может быть, «я» находится где-то в уме, исследуют этот вопрос и оказывается, что ум – это тоже не «я». Итак, тело – это не «я», ум тоже не «я». При этом «я» должно существовать, что же тогда это «я»? И они говорят, что «я» – это атман или душа, существующая отдельно от тела и ума. Итак, когда мы умрем, наша душа перейдет в следующую жизнь. Когда люди умирают, их тело остается здесь, как труп. Поэтому они говорят, что именно душа переходит в следующую жизнь. Это такой ответ, в котором говорится о душе или атмане.

Буддизм – это уникальная философия, в которой говорится, что такого атмана, такой души не существует. Нет такого атмана и такой души, существующей отдельно от тела и ума. В буддизме говорится, что «я» – это не тело, «я» – это также и не ум, но при этом нет такого «я», существующего отдельно от тела и ума. Тогда каким образом существует «я»? И здесь в буддизме говорится, что «я» взаимозависимо. Оно возникает в силу взаимозависимости большого количества факторов. И поскольку «я» взаимозависимо, то нет такого плотного «я» в качестве тела и нет такого плотного «я» в качестве ума. И также нет такого прочного «я», существующего отдельно от тела и ума. Думать, что тело – это такое прочное «я», – это неведение. Думать, что прочное «я» – это ум, это тоже неведение. Думать, что есть прочное «я», существующее отдельно от тела и ума, – это тоже неведение. Так говорится в буддизме. В буддизме говорится о теории пустоты. О теории не атмана и не души. Так, когда большое количество факторов стекается вместе, то в результате возникает это «я». Тогда, что такое «я»? «Я» – это соединение тела и ума. Высшие школы говорят, что соединение тела и ума – это тоже не «я». «Я» – это название, которое дается телу и уму. Поэтому нет такого прочного «я», существующего отдельно от тела и ума. Такого прочного «я» нет ни в теле, ни в уме. В буддизме дается подробное объяснение этой темы, здесь возникают философские воззрения четырех буддийских школ. Это я вам сейчас подробно не объясняю.

Теперь второй вопрос: Есть ли у этого «я» начало? И здесь все философы, относящиеся к индуизму, исламу, христианству одинаково отвечают на этот вопрос. Они говорят, что у «я» есть начало. Каким образом? Они говорят, что когда нас сотворил бог, это являлось началом нашей жизни. Итак, индуизм, христианство и ислам здесь используют одинаковую философию, одинаковое воззрение. Зачем же ссориться? Если вы хотите спорить, то может быть, лучше спорить с буддизмом, потому что буддизм придерживается совершенно другой философии. И на этот вопрос у буддистов ответ такой, что у этого «я» нет начала.

Далее возникает вопрос: каким образом получается, что у «я» нет начала? В буддизме говорится, что никто не создавал это «я», никто не создавал эту мировую систему, все это произошло из своего предшествующего момента. Нашу мировую систему никто не создавал, она возникла из предшествующей мировой системы. Эта предшествующая мировая система возникла из своей предшествующей системы. Таким образом, в буддизме говорится, что у мировой системы нет начала. В буддизме две с половиной тысячи лет назад, подобно тому, как это произошло в науке, открыли закон сохранения массы и энергии. В буддизме говорится в отношении материи: если вы исследуете любую материальную частицу, то окажется, что невозможно создать какую-то новую материальную частицу, любая материальная частица возникает из своего предшествующего момента существования. Тот предыдущий момент частицы возникает из своего предыдущего момента. И так далее, у этого нет начала, вы не можете создать ни одной новой материальной частицы. Это невозможно.

Если невозможно создать ни одной новой материальной частицы, то, как могло быть так, что бог сотворил всю вселенную? Это противоречит теории. И так же, как обстоит дело с материей, дело обстоит и с нашим «я». Наше «я» возникло из предшествующего момента нашего «я». Тот момент возник из предшествующего момента «я» и так далее. У этого тоже нет начала. Как в науке говорится о том, что большой взрыв – это начало новой вселенной, в буддизме точно также говорится, что смерть – это начало новой жизни. Здесь обоснование, логика та же самая. Ученые открыли то, что большой взрыв – это начало новой вселенной, но если вы используете те же самые умозаключения, применяя их к своей жизни, вы увидите, что смерть – это начало новой жизни. И поэтому у нашей жизни нет начала. Одновременно с этим у нашей жизни нет и конца. Почему?

Дхармакирти в тексте «Параманаварттика» говорит: «Если нет причины, которая могла бы остановить поток частиц или поток нашего ума, то эти потоки будут всегда продолжаться. Потому что нет такой причины, которая пресекла бы их поток». В буддизме говорится: если вы дробите какую-то материю, вы можете раздробить ее на мельчайшие частицы. И есть причина на то, чтобы разрушить эту материю, раздробить на мельчайшие частицы. Но при этом нет причины, которая могла бы пресечь поток этих материальных частиц. Поэтому материя всегда продолжает существование. И невозможно прервать поток ее существования. Вы просто ее не видите, но все равно она продолжает существовать.

Если у человека нет научных знаний, и я раздроблю какую-то материю до мельчайших частиц, когда этот человек перестанет видеть эти частицы, он скажет, что материя не существует, ее поток прервался. Или они скажут, что это конец. Почему? Потому что они не видят этой материи. Ученые это исследуют и говорят, что даже если материи не видно, она все равно продолжает существование. В законе сохранения массы и энергии сказано, что

невозможно создать ни одной новой материальной частицы и также невозможно полностью уничтожить ни одну материальную частицу. Материальная частица все время продолжает существование.

И точно те же законы, которые применяются к внешней материи, применимы и к нашей жизни. Невозможно создать какую-то новую жизнь. Любая жизнь является продолжением предыдущей жизни. Это стопроцентно. Вы являетесь продолжением предыдущей жизни, вы не возникли как некая новая жизнь. Далее, когда вы умрете, ваша жизнь продолжится. И смерть – это начало новой жизни, потому что нет такой причины, которая могла бы прервать поток вашего ума. Если обыватели, обычные люди вас не видят, это не значит, что вы не существуете. Они вас не видят, потому что у вас нет грубого тела. Но с тонким энергетическим телом ваш ум продолжает существование. Тонкий ум продолжает существование и переходит в новую жизнь.

Их поток будет продолжаться бесконечно. И это буддийская теория. В христианстве, в индуизме, в исламе одинаково говорится, что у нашей жизни есть начало и также у жизни есть конец. Если вы исследуете, окажется, что индуистская философия немного отличается. Но, тем не менее, поскольку они верят в существования бога-творца, нужно сказать, что если есть начало, то есть и конец.

Далее возникает третий вопрос. Итак, некоторые говорят, что у «я» есть начало, а некоторые говорят, что у «я» нет начала, но, тем не менее, «я» существует. И возникает третий вопрос: каким образом этому «я» обрести счастье, и каким образом этому «я» избавиться от проблем? Каков метод обретения счастья для «я», и каков метод решения проблем для «я»? И это очень важный вопрос, которым интересуются все люди во всех религиях, и даже те, кто является атеистами. Они могут не интересоваться первыми двумя вопросами: что создало это «я» и так далее. Кто такой этот «я», тоже им неинтересно. Но их интересует третий вопрос: каким образом этому «я» обрести счастье, и каким образом этому «я» решить проблемы? Каков здесь эффективный метод? И те, кто верит в существование бога-творца, они объясняют, что самый эффективный метод обретения счастья для этого «я» и решения проблем этого «я» – это поступать в соответствии с волей бога.

Они говорят, что поскольку нас сотворил бог, то самый эффективный метод – это следовать воле бога. Они говорят, что это самый важный метод. В индуизме, в христианстве, в исламе именно этот метод является самым главным. Они говорят, что надо следовать воле бога, делать все в соответствии с желаниями бога. И также говорят о совершении подношений богу. Это два главных метода обретения счастья и решения проблем для тех, кто верит в существование бога-творца. Также разные религии делают упор на молитвы. Где-то говорится, что нужно молиться каждый день, в других говорится, что нужно молиться два раза в неделю или один раз в неделю. В буддизме говорится, что такие методы приносят людям пользу. Для определенной категории людей эти методы могут быть наиболее полезными. Им не надо рассказывать что-либо сложное. Нужно сказать нечто простое: «Следуйте воле бога, и ваша жизнь станет лучше». В буддизме это не отрицается, не говорится, что это плохой метод, говорится, что это полезный метод. Для некоторых групп людей он может быть наиболее эффективным.

Теперь о каком наиболее эффективном методе решения проблем и обретения счастья говорится в буддизме? Итак, в буддизме говорится, что нас не создавал бог, но при этом бог существует. В буддизме говорится относительно того, кто является создателем нашего счастья и кто создатель наших страданий, что во внешнем мире никто не создает наше счастье, никто не создает наше страдание. Вы являетесь творцами своего счастья и вы – творцы своих страданий. У вас в уме есть две главные категории – это негативные состояния ума и позитивные состояния ума. И в буддизме говорится, что все ваши страдания, все ваши проблемы создаются негативными состояниями вашего ума. Это создатели всех наших страданий. А все наше счастье создается позитивными состояниями ума. И поэтому если вы хотите счастья, если вы хотите решить свои проблемы, то вам необходимо изменить систему в своем уме.

Какая система существует в вашем уме в настоящий момент? В буддизме говорится, что те, кто не развивает свой ум, имеют в своем уме активные негативные состояния. Их очень много, этих негативных состояний, в основном в вашем уме преобладают негативные состояния. Позитивные состояния ума становятся активными очень редко и быстро исчезают. Например, когда я приезжаю в Уфу, ваши позитивные состояния ума становятся немного активнее. Затем, когда я уезжаю, позитивные состояния ума становятся пассивными. И по старой привычке все негативные состояния ума начинают становиться активными. Если вы не измените этой системы, и если ваши негативные состояния ума будут активней, чем ваши позитивные состояния ума, то в результате они будут создавать больше страданий. Эти негативные состояния в первую очередь уничтожают ваш покой ума и затем разрушают покой других людей. И поэтому в буддизме, когда говорится о самом эффективном методе, то говорится, что здесь не требуется молиться и ходить в храмы. Самый эффективный метод – это сделать слабыми негативные состояния ума и сделать активными позитивные состояния ума. Это самый важный, самый эффективный метод. Что касается того, как вы молитесь, по-христиански или по-буддийски, здесь разницы нет. Самое главное для вас – это делать свои негативные состояния ума менее активными или полностью устранить их из своего ума.

Если вы полностью устраните негативные состояния из своего ума, то это будет называться «освобождением» или «безупречным счастьем». Итак, когда Будда передавал учение, в первую очередь он передал учение по четырем благородным истинам, в котором объясняются страдания и причины страдания, счастье и причины счастья. В этом учении Будда раскрыл метод обретения счастья и решения проблем. Я передавал вам это учение много раз до этого, и поэтому сейчас его не повторяю. Итак, вам нужно понять, что самый эффективный метод – это полностью устранить омрачения из своего ума. Это метод решения всех проблем. В настоящий момент полное устранение омрачений из своего ума для вас непрактично. Потому что, чтобы полностью устранить омрачения из своего ума, для этого требуется очень много предпосылок или хорошая квалификация.

В первую очередь вам необходима шаматха или однонаправленное сосредоточение. Такая высокая концентрация, что вы способны пребывать на одном объекте, медитировать на один объект сколь угодно долго, совершенно не отвлекаясь от этого объекта, с очень ясной концентрацией. Это очень важная подготовка для того, чтобы полностью устранить омрачения из своего ума. И без нее это будет невозможно. Что касается второй квалификации – это отречение. Отречение – это когда вы имеете убежденность, что ум,

полностью свободный от омрачений, – это безупречное счастье, и у вас возникает желание достичь такого ума, полностью свободного от омрачений. Вы обдумываете это со всех сторон и понимаете, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. И нет счастья выше, чем это. В данный момент, если у вас нет понимания философии, вы думаете, что станете очень счастливым, если обретете большое богатство, много собственности.

«Если я обрету что-то материальное, тогда я стану счастливым», – это иллюзия. Некоторые люди думают: «Если я обрету мужа или жену, тогда я стану счастлив». Это иллюзия. «Если я обрету большое количество собственности, то я стану счастлив». Это тоже иллюзия. Другая категория людей думает, что если они станут очень могущественными людьми, тогда они станут счастливыми. В буддизме говорится, что это тоже иллюзия. Это не принесет вам настоящего счастья, это приведет к каким-то другим проблемам. Если у вас будет много власти, то начнутся страдания от наличия власти.

Если у вас много богатства, то начнутся страдания от наличия богатства. Если у вас есть жена, то начнутся страдания от наличия жены. Если есть дети, то начнутся страдания от наличия детей. Если есть муж, то начнутся страдания от наличия мужа. Далее, другая категория людей думает, что если они куда-то уедут, то там они станут счастливыми. Так всю свою жизнь они мечтают переехать в Европу или Америку, думая, что там нирвана. Некоторые женщины могут думать: «Если какой-нибудь принц на белом коне приедет из Европы и заберет меня с собой, тогда я стану счастливой». Это тоже иллюзия. Будда говорил, что с таким большим умом, куда бы люди ни отправились, у них везде будут проблемы.

Итак, все, что вы считаете счастьем, исследуйте это, и вы увидите, что все это является страданием. То есть, все это имеет природу страдания. Все это многого не меняет. Если вы смените свое имя или свою одежду, то особо ничего не изменится. Если смените место пребывания, смените религию, ничего не изменится. Самое главное – измениться внутри. Поэтому смена религии вас не меняет. Менять свое имя тоже бесполезно. А самое главное для вас – это изменить свой внутренний образ мышления, сделать свой ум более здоровым. Если у вас в уме на одно омрачение станет меньше, то исследуйте, в следующую же минуту вы станете счастливы. Вам не нужно будет ждать результата длительное время, в следующую же минуту после того, как в вашем уме на одно омрачение станет меньше, вы обретете более спокойное состояние ума. Например, когда в доме кричат десять детей, и один ребенок закрыл рот, то сразу становится тише. Двое детей закрыли рот – еще тише. Это называют «нирвана». В данный момент у вас в уме кричат дети – у вас нет покоя ума. Дети – это ваши омрачения. Ваш ум – это ваш дом, и в нем кричит много детей-омрачений, спокойствия ума в нем нет. Поэтому каждый день делайте так, чтобы один ребенок закрыл рот. Когда омрачения закроют рот, в уме станет тише. Если у всех омрачений закрыт рот, то в уме становится спокойно.

Если, например, какой-нибудь ваш сосед создает вам проблемы, кричит, ругает вас, то вы думаете, что если бы этот сосед куда-нибудь уехал, то наступила бы нирвана. Это тоже не нирвана. Один сосед уйдет, другой сосед, наверное, хуже, придет. Итак, вам нужно исследовать, кто является основным создателем проблем, главным создателем проблем. Это не сосед, это ваши омрачения. Как только вы убедитесь в том, что ваши омрачения создают

все проблемы, что они в миллион раз хуже, чем ваш сосед, в миллион раз хуже, чем ваш внешний враг, если вы обретете в этом убежденность, то вы скажете: «Я хочу обрести ум, свободный от омрачений. Это главный создатель проблем». И у вас будет постоянное желание: «Как хорошо было бы, если бы я обрел ум, полностью свободный от омрачений». Это называется отречением.

И как только вы обретае отречение, вы обретае очень хорошую квалификацию для полного устранения омрачений из своего ума. Далее, в дополнение к отречению вам необходима бодхичитта. Это чистое состояние ума, заботящегося о других больше, чем о себе. Это очень высокое состояние ума, высокий уровень ума. Обычные люди на такое не способны. Если вы способны заботиться о других больше, чем о себе, то вы по-настоящему являетесь героем. В наше время в нашем мире может быть один или два бодхисаттвы, поэтому герои – это большая редкость. Шантидева говорит о том, что герой – это не тот, кто убил большое количество людей. Настоящий герой – это тот, кто укротил свой ум или тот, кто заботится о других больше, чем о себе. Шантидева говорит о том, что убивать других людей – это подобно тому, как убивать трупы. Даже если вы не убьете человека, он все равно умрет. И поэтому убийство подобно тому, что вы убиваете труп. Убить своего внутреннего врага, то есть омрачения, – вот это настоящий героизм.

Далее, вместе с бодхичиттой вам необходима мудрость, познающая пустоту. И как только вы обретае мудрость, напрямую познающую пустоту, у вас появляется противоядие, с помощью которого можно полностью устранить омрачения из своего ума. Это ваша долгосрочная стратегия. Но в настоящий момент для вас это недостижимо. В настоящий момент, какая практика для вас самая эффективная? Это делать свои омрачения менее активными. В настоящий момент для вас нет более высокой практики, чем эта.

Как уменьшить свои омрачения, как сделать свои омрачения менее эффективными – это в настоящий момент для вас самая важная практика, самая эффективная практика. И вы совершенно точно увидите результат, если будете выполнять ее, скажем, в течение недели или месяца. Вы увидите результат. Я сейчас говорю не о чем-то пустом. Если вы будете поступать в точности так, как я говорю, то за неделю или за месяц вы сможете увидеть результат. Не только вы это увидите. Также это заметят и другие люди. Они спросят: «Что случилось с этим человеком, он стал совершенно другим?» Потому что там происходит внутренняя революция. Когда происходит внутренняя революция, тогда меняется ваша жизнь. Ваша жизнь становится более здоровой. В первую очередь вы становитесь счастливым, а во вторую – окружающие вас люди тоже становятся счастливыми.

Поэтому я вам всегда повторяю, что смена своей одежды, смена религии, смена места пребывания, изменение своего имени – это ничего не меняет в вашей жизни. Самое главное – вам необходимо внутри изменить свой образ мышления, изменить внутреннюю систему, создать более хорошую систему. В настоящий момент у вас в уме очень слабая система.

Теперь, каким образом это сделать? Каким образом сделать ваши омрачения, которые являются главными создателями ваших проблем, слабыми и как свести их к минимуму? Для этого вам необходимо понимать механизм того, как возникают омрачения. И как только вы поймете этот механизм, на основе которого у вас порождаются омрачения, то вы поймете, каким образом сделать их слабыми. Здесь точно так же, как если доктор знает, каким

образом возникает болезнь, он понимает, каким образом уменьшить эту болезнь, полностью исцелиться от нее. Ваши омрачения возникают из-за встречи с условиями. У вас очень много отпечатков омрачений, которые возникли от предыдущих омрачений. И когда эти отпечатки встречаются с условиями, то порождается, проявляется это омрачение. Если вы не встречаетесь с условиями проявления омрачения, то даже если у вас может присутствовать это семя омрачения, но омрачение в этом случае не проявится.

И поэтому Васубандху объяснял шесть условий, при встрече с которыми порождаются, возникают эти омрачения. Он говорил, что те, кто не устраняют полностью омрачения из своего ума, в самом начале для них очень важно держать свой ум на расстоянии от этих шести условий. Если вы держитесь на расстоянии от этих шести условий, то тогда семена ваших омрачений – это как высохшие семена, то есть омрачения не будут проявляться. А если вы продолжаете встречаться с этими условиями, то у вас порождается одно омрачение, другое омрачение, затем большое количество омрачений возникает вместе. Порождается, скажем, привязанность, вместе с ней гнев, также зависть. Привязанность возникает, и ум начинает кипеть от омрачений. И в уме не остается никакого покоя. Это очень критическая ситуация ума.

А теперь шесть условий. Итак, я объясню вам эти шесть условий. И в отношении каждого условия объясню, как вам следует поступать и как не следует поступать. Это ваша практика. Если вы будете делать в точном соответствии, как я вам объясняю, что вам следует делать и что не следует делать, то тогда за одну неделю в вашей жизни произойдут большие перемены. Для вас будет невозможно испытать депрессию, депрессия никогда не возникнет. Насчет недели я точно сказать не могу, но если вы добьетесь определенной стабильности за месяц или за два месяца, тогда депрессия уже не будет возникать. Депрессия – это результат негативного состояния ума. Нездоровый образ мышления приводит вас к депрессии, а если у вас здоровый образ мышления, то даже если вы встречаетесь с плохим условием, вы не испытаете депрессии. Поэтому, если у вас здоровое состояние ума, здоровый образ мышления, депрессия не будет возникать. Вам нужно понимать, что депрессия – это результат вашего нездорового мышления. Если у вас депрессия, это означает, что у вас очень неправильный образ мышления. Вам нужно изменить свой образ мышления. Например, если вы дотрагиваетесь у себя до спины и чувствуете боль, то это означает, что у вас есть какая-то рана, какая-то болезнь. Также депрессия – это болезнь ума.

Итак, вы должны себе сказать, что если я испытываю депрессию, это означает, что моя ситуация нехорошая, и мне нужно сделать свой ум лучше. Я вам могу сказать, что сам никогда не испытываю депрессии. Сказать вам по правде, я даже не знаю точно, что такое депрессия. Я знаю, что это некоторое состояние ума, печальное состояние ума, но не знаю подробностей, какое именно печальное состояние. Иногда, когда я спрашиваю у людей, что такое депрессия, они начинают перечислять множество разных характеристик. Но я до сих пор точно не знаю, что это такое. И меня это не очень интересует. Депрессия – это несчастное состояние ума. И оно возникает из-за нездорового образа мышления. Если вы измените свой образ мышления, я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов, что депрессия исчезнет.

Итак, эти шесть условий я объясню вам в такой простой форме, чтобы вы легко могли помнить о них. Хотя таких объяснений не дают в текстах, но я изложу вам это учение

именно в таком виде, чтобы вы могли легко его помнить. Материал здесь тот же самый, но я излагаю его таким образом, чтобы вы ясно помнили это учение и также могли хорошо его практиковать. Здесь самое главное: если вы хорошо помните это учение, то вы можете применять его в повседневной жизни. Итак, это для вашей практики. Ваша практика не в том, чтобы закрыть все окна и двери, просыпаться рано утром, в этом нет необходимости. Ваша практика в том, чтобы изменить свой образ мышления, обрести высокую этику. Это практика этики, нравственности, самодисциплина. В начале нет практики выше, чем эта, чем самодисциплина. Вы сможете заниматься этой практикой во время своих повседневных дел. Эта практика не помешает никаким вашим повседневным делам. Вы сможете выполнять ее наряду с любым делом. Наоборот, эта практика сделает вашу работу еще более эффективной, потому что вы будете однонаправленно сосредоточены. Эта практика сделает ваш ум более здоровым. Вы обретете нравственность, этику, также самодисциплину. Когда люди что-то делают с самодисциплиной, что бы они ни делали, они выполняют это очень эффективно. Итак, это поможет вам выполнять повседневные дела еще лучше.

Сейчас я вам это объясню. Слушайте внимательно, это относится к вашей практике. Я передаю вам очень мощное лекарство. И сейчас правильно примите его, усвойте своим умом. Первое: помните о трех обезьянах Махатмы Ганди. Одна обезьяна Махатмы Ганди закрывает свои глаза, вторая закрывает себе уши, и третья закрывает рот. Если вы можете найти, то вам хорошо было бы иметь изображение трех обезьян у себя дома. Это очень хорошее напоминание для вашей практики. Обезьяна, которая закрывает себе глаза, тем самым не говорит, что не нужно смотреть вообще. Она тем самым говорит: «Не смотрите на объекты, которые увеличивают ваши омрачения, и не смотрите на недостатки других людей». Не смотрите на объекты, которые увеличивают ваши омрачения, и, в особенности, не смотрите на недостатки, какие-то ошибки других людей. Это не ваше дело. Если вы продолжаете смотреть на недостатки других людей, то вы потеряете уважение к другим. Из-за этого вы никого не сможете уважать. А жизнь без какого-либо уважения к другим – это очень нездоровая жизнь. Иметь уважение ко всем – это очень здоровая жизнь. Поэтому вместо того, чтобы смотреть на недостатки других, очень важно смотреть на их достоинства. Если вы смотрите на благие качества всех вокруг, то у вас порождается уважение к другим.

Как только у вас появляется уважение к другим, то сразу же у вас появляется теплое отношение к другим. Тогда вы счастливы и они счастливы. Уважайте, взаимно уважайте друг друга. Это главная причина гармонии нашего мира. Почему в нашем мире сейчас много конфликтов? Потому что у людей мало уважения друг к другу. Даже религиозные люди – мусульмане, христиане, буддисты друг друга не уважают. Думают: «Я самый лучший, а они плохие». Тогда откуда возьмется гармония? Среди буддистов тоже есть не уважающие друг друга люди. От неуважения возникает гнев. Этот гнев порождает ответный гнев и раздувается конфликт. От неуважения все несчастья. В буддизме говорится, что уважать других очень важно. Какому бы учению вы ни следовали, также важно уважать и другие учения. Вы можете следовать буддизму, но одновременно с этим уважать и другие религии. Потому что каждая из религий старается делать что-то хорошее для людей. Для некоторых людей то, что излагается в христианстве, в исламе, очень полезно. Для этой группы больше подходит это учение. Следуйте тому, чему вы хотите следовать, но одновременно с этим уважайте также все образовательные системы. И уважайте все остальные религии. Это очень важно. Неуважение возникает, если смотреть на недостатки других. Если вы также думаете о том, что плохого они вам сделали, то в дополнение к неуважению возникает гнев. Поэтому

не смотреть на недостатки других, а наоборот, смотреть на достоинства людей – это ваша практика. Если ваш ум хочет смотреть на недостатки, тогда скажите: «Хорошо, тогда смотри на собственные недостатки». Если вас очень интересует наблюдение недостатков, смотрите на свои собственные недостатки. Если вы хотите смотреть на благие качества, то смотрите на благие качества других людей.

Несколько лет назад я написал одно стихотворение, которое называется «Секрет счастья бодхисаттв». В этом стихотворении раскрывается механизм. Звучит оно следующим образом:

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.

И это ваша практика. Итак, старайтесь смотреть так, как смотрит бодхисаттва, а не так, как смотрят обычные люди. А как смотрят обычные люди? Они смотрят на ошибки других. Он такой-то, она такая-то. Все плохие, один я хороший. Не смотрите так, как смотрят обычные живые существа, а смотрите так, как смотрит бодхисаттва. Бодхисаттвы всегда смотрят только на благие качества других людей. Поэтому они могут уважать даже злых духов. Они говорят, что даже у злых духов есть какие-то достоинства. Они говорят, что хотя эти духи очень злые, но при этом однажды, если их ум изменится, они будут очень искренними.

У людей есть такое качество, как очень острый ум. И у всех живых существ есть природа будды. Их ум по природе чист. Омрачения возникают как нечто временное, но по природе их ум – это ясный свет. Они все дети будды и однажды они станут буддой – просветленным. Итак, если вы так смотрите, то можете уважать всех живых существ, независимо от их характера, думать о том, что однажды их природа будды проявится. Омрачения не находятся в природе ума. Они временны, как болезнь. А природа их ума – это ясный свет. Таким образом, вы сможете породить уважение к любому живому существу. Разницы не будет. Если вы так смотрите на других, уважаете их, то тогда благодаря этому уважению омрачения будут очень редко возникать в вашем уме. Поэтому лучший способ уменьшить омрачения по отношению к другим, – это уважать других.

Если вы уважаете их чувства, то никогда не навредите им. Почему мы вредим другим? Потому что мы не уважаем их чувства, не уважаем их. Итак, первая ваша практика – это уважать других. А уважение к другим возникает благодаря тому, что вы смотрите на благие качества других. Что вам не следует делать – это относиться неуважительно к другим. А это возникает из-за того, что вы видите какие-то недостатки других людей. Неуважение к другим делает вас высокомерным. Высокомерие создает для вас большие проблемы. Неуважение к другим религиям создает конфликт между двумя религиями. Из-за неуважения в семье или где бы то ни было, возникают проблемы. Очень важно помнить, что неуважение возникает из-за видения недостатков других, поэтому не смотрите на

недостатки других. Это не ваше дело. Вам нужно поступать так же, как поступает человек, покупающий фрукты. Как он поступает? На рынке он ищет те места, где продаются самые лучшие яблоки или апельсины, и покупает их. Он даже не смотрит на те места, где лежат какие-то плохие, испорченные фрукты. Это не его дело. Он говорит: «У меня нет большого количества времени». Выбирает хорошие фрукты, платит за них деньги и уходит.

И точно также вам необходимо смотреть на достоинства других людей, перенимать, брать их в качестве примера. Его ошибки – это не ваше дело. Если вы хотите построить себе дом, то когда вы где-то ходите, как вы поступаете? Смотрите на другие дома, отмечаете все то хорошее, что вам подходит, и делаете так же. Это ваша первая практика. Если вы будете выполнять эту первую практику, то у вас появится очень большое уважение к другим, и ваше высокомерие станет очень пассивным, будет проявляться очень редко. Где бы вы ни находились, вы будете счастливы, это совершенно на сто процентов чистая теория. Практикуйте в соответствии с ней, и вы совершенно точно получите результат. Это подходящая для вас доза. Она вам подходит. Если я скажу вам: «Заботьтесь о других больше, чем о себе», то через три дня вы не сможете выполнять эту практику. Это слишком высокая доза для вас.

Теперь в отношении второй обезьяны Махатмы Ганди, – обезьяны, которая закрывает себе уши. Тем самым не говорится, что не нужно слушать ничего вообще. Тем самым говорится, что не надо слушать такие слова, которые увеличивают ваши омрачения. Поэтому, если кто-то говорит какие-то глупости, говорит что-то, что увеличивает ваши омрачения, то сразу же закройте свои уши. Скажите: «Меня это не интересует». Как вы поступаете сейчас? Вы поступаете наоборот. Вы берете телефон, набираете номер Тани и спрашиваете: «Таня, а что обо мне говорит Света?» После этого вы омрачаетесь.

Эти слова, которые вы слышите, являются условиями. И тогда, когда вы их слышите, у вас просыпается внутренний злой дух. Это самый худший злой дух. Когда он спит, это очень хорошо. Но когда он просыпается, сначала он разрушает ваш покой. Когда он просыпается, это можно увидеть по лицу. Ваше лицо становится красным – это проснулся злой дух. Вы тоже стали таким злым духом. Кто пробудил этого злого духа? Это те слова, которые вам произнесли другие люди. Вы позволили им попасть внутрь. Ваши уши – это двери в ваш ум. Если на улице дует сильный ветер, и поднимает мусор, то в этом случае вам нужно закрыть дверь в дом. Тогда у вас в доме будет чисто.

Самый худший злой дух – это внутренний злой дух. Есть ли в Уфе хотя бы одна такая история, чтобы к кому-то в квартиру с кладбища пришел злой дух и перебил стаканы, сломал телевизор? Нет ни одной такой истории. Но каждый день появляются такие истории, что внутренний злой дух перебил стаканы, сломал телевизор. И это действительно правда, мы можем это увидеть, сколько разрушений создает внутренний злой дух. Из-за внутреннего злого духа родители одного ребенка не могут ужиться вместе, они расстаются, из-за этого страдает их ребенок. И кто в этом случае вредит? Это внутренний злой дух. Скольких прав человека лишает вас ваш внутренний злой дух? Вы сами являетесь рабами своего внутреннего злого духа, своих омрачений. Вы рабы своих омрачений. Сказали ли вы по-настоящему хоть одно слово против своих омрачений? Нет. Наоборот, вы сажаете свои омрачения на очень высокий трон. Это та ошибка, которую совершают люди. Того, кто вам все время вредит, вы сажаете на самый высокий пост, а других живых существ, которые на

протяжении многих жизней были вашими матерями, были к вам невероятно добры, вы не можете простить. Если какой-то один человек навредит вам хотя бы один раз, вы сразу же критикуете его, начинаете относиться к нему как к худшему врагу. Вы говорите: «Я не могу его вытерпеть, я не хочу его больше видеть». Если вы так не можете терпеть, вам нужно сказать, что я не могу терпеть свои омрачения.

Нужно знать, как закрывать свои уши и как их открывать. Тогда вы всегда будете счастливы. Когда люди говорят что-то полезное, то открывайте свои уши. Учитесь также и у детей. Сакья Пандита говорил: «Если вы мудрый человек, то вы сможете поучиться даже у маленького ребенка». Не ведите себя так, как будто вы все знаете. Вы должны быть готовы учиться даже у маленького ребенка. Не говорите: «Я все знаю». Посмотрите на Далай-ламу. У него есть невероятные знания, я это знаю. Когда Далай-лама встречается с американскими учеными, то ведет себя так, как будто он очень мало знает. Он говорит: «А это как происходит?» Потом этот американский ученый летает: «Да-да, Далай-лама, вот такой механизм, да». Я думаю: «Далай-лама все знает, но так себя ведет. Он это не зря делает. Он все знания забирает». Он говорит: «О, спасибо большое, я раньше этого не знал, благодаря вам сейчас я чуть-чуть понял науку». Но когда человек знает буддийскую философию, он понимает, что все эти теории, о которых говорит наука, в буддизме давно открыты. Далай-лама не говорил: «Давно мы это знаем». Он говорил: «А как это? О, это интересно», – вот так. Далай-лама ведет себя так, как будто он чего-то не знает, он уважительно относится к другим, он готов поучиться у других, – вы должны вести себя так же. Когда кто-то говорит о других людях плохо, остановите его: «Хорошо, у меня нет времени слушать». Когда он говорит полезные вещи, тогда надо слушать. Когда он начинает говорить: «Он такой-сякой, они такие-сякие, да», – тогда вы говорите: «О, у меня нет времени, до свидания, я поехал». Вы должны быть хорошими слушателями из уважения к другим. Иногда в России люди совершают такую ошибку, что они не хотят слушать, а хотят только говорить: «Я знаю, знаю», и не слушают друг друга. Это ошибка. Будьте скромными. Это очень важно. Высокомерие не дает вам слушать других. Это омрачение, глупое состояние ума.

Далее, третья обезьяна. Это обезьяна, которая закрывает себе рот. И тем самым не говорится, что не нужно говорить вообще ничего. Говорится, что не надо произносить таких слов, которые увеличивают омрачения других и увеличивают ваши омрачения. Этого никогда не делайте. Когда вы открываете свой рот, всегда говорите что-то полезное для других. И нет необходимости все время говорить правду. Иногда, если вы скажете неправду с добрым умом, то это будет полезно для других. Тогда с этим добрым сердцем говорите какую-нибудь неправду, чтобы помочь другим людям. Иногда с неправильной мотивацией, даже если вы говорите правду, это может навредить другим. Поэтому не говорите такого тоже. Вам нужно научиться знать ситуацию. Если вы видите, что ваши соседи, муж и жена, не имеют гармонии в отношениях, то вы говорите: «У меня есть одна такая миссия, я хотел бы что-то сделать, чтобы в отношениях моих соседей, между мужем и женой возникла гармония». И тогда на следующий день, когда вы встречаете соседа, мужа, утром, то вы говорите: «Я встречался с вашей женой». Хотя это неправда. Но это смешано с умом, заботящимся о других, с добрым состоянием ума. Это становится лекарством, очень мощным лекарством. Вы говорите: «Ваша жена вас очень любит. Она вами очень гордится». Муж скажет: «Нет-нет, такое невозможно». А вы скажете: «Да, это правда. Она по-настоящему вас очень любит».

Далее, если днем вы встретитесь с женой, с соседкой, вы можете сказать: «Вчера я видел вашего мужа. Он вас очень любит. Он очень хороший человек. Он вами очень гордится». Жена скажет: «Это невозможно». А вы скажете: «Это настоящая правда». Так это лекарство через уши попадет в умы к мужу и жене. Итак, это лекарство будет функционировать всю ночь. Завтра утром, когда муж откроет глаза, он увидит жену другой женщиной. Совсем другой: «Ой, моя жена такая красивая». И она действительно стала красивее – это работа лекарства: «О, такая хорошая жена». Когда жена глаза откроет, и увидит мужа, она подумает: «О, какой хороший муж. Почему я раньше так не видела?» Сразу их отношения станут лучше. Это называется «лекарство». Вы помогаете создать в семье хорошие отношения. Вот для этого нужно открывать рот. Куда бы вы ни поехали, несите гармонию, делайте людей счастливыми. Тогда ваша жизнь будет полезной. Сейчас это не так. Вы открываете рот и говорите яд, потому что ваша мотивация – навредить. Некоторые дают тонкий яд: «Ваш муж такой харизматичный, нравится женщинам. Он любит бывать на вечеринках». Если вот так тонко много говорить, то в семье возникнет дисгармония. Это очень неправильно, это неэтично, аморально.

Нравственность – это ваши действия, которые приносят всем счастье. Это называется «нравственность». Это практика. А безнравственные действия – это то, что вредит вам и вредит другим. Это безнравственные действия. Поэтому в буддизме говорится: «Совершайте такие действия, которые делают счастливыми вас и делают счастливыми других, – это нравственность, это этика». Если вы себя любите, то не курите, не пейте. Потому что если вы курите и пьете, то вы себе вредите. В буддизме говорится, что вам нужно себя любить, не говорится: «Не любите себя». В буддизме говорится, что так же, как вы любите себя, вам нужно любить и всех живых существ. Потому что у всех есть одинаковые чувства. Помните, что вы – один, а все живые существа – их большинство. Большинство важнее. До свидания.