

Я очень рад всех вас видеть, жителей Сочи. Несколько дней я проведу здесь, и я постараюсь, насколько смогу, помочь вам сделать ваш ум более здоровым, помочь вам в укрощении вашего ума. Только таким образом вы можете обрести счастье в вашей жизни и решить проблемы. С помощью каких-то чудес я не могу вам помочь, а благодаря получению мудрости ваш ум укрощается и становится более мудрым. И как только ваш ум становится более мудрым, как только ваш ум укрощается, вы не только становитесь счастливее, но вы также становитесь источником счастья для других.

Также очень важна мотивация. Мне со своей стороны тоже очень важно породить чистую мотивацию. Моя мотивация должна быть связана только лишь с заботой о вас и с тем, чтобы помочь вам сделать вашу жизнь лучше, не должно быть никакой другой мотивации. Например, такая мотивация как собрать с вас денег или мотивация обратить вас в буддизм, обрести больше собственных последователей, это все была бы неправильная мотивация. Вам тоже очень важно делать себя более хорошими людьми, и для меня это важнее, чем обратить вас в буддизм. С вашей стороны мотивация также важна. Ваша мотивация не должна быть связана с простым накоплением информации, также она не должна быть связана просто с заботой о временном счастье. Главная мотивация – это укротить свой ум, обрести мудрость, сделать себя более глубоким человеком. Это очень важно. Тогда эти знания, эту мудрость, которую вы обретете, вы сможете также разделить со своими родственниками, детьми. И это также сможет помочь и им. Если у родителей нет мудрости, то дети будут очень сухими людьми.

В нашем двадцать первом веке очень важно, чтобы родители имели мудрость, и чтобы они могли научить своих детей тому, как жить правильной, здоровой жизнью, полной целостной жизнью. Потому что в институтах и университетах дают просто информацию и не учат людей, каким образом жить полной жизнью, как обрести здоровую жизнь. Что касается того, чтобы жить полной здоровой жизнью, то здесь необходима нравственность, этика. Если вы знаете основание, стоящее за этикой, за нравственностью, то это будет полезно этим людям и вашим детям.

Итак, думайте с такой мотивацией: для того чтобы укротить свой ум, для того чтобы помочь другим, сегодня я получаю учение, накапливаю мудрость. В вашей жизни самое важное богатство – это богатство мудрости. Что касается этой мудрости, если вы ее обретете, то уже никто не сможет украсть у вас эту мудрость, это богатство. Это богатство, которое никто не сможет украсть, и вы сможете использовать это богатство из жизни в жизнь, оно самое надежное. Оно драгоценнее, чем бриллианты, гораздо дороже денег, в настоящий момент вы все еще не понимаете, насколько оно ценно. Вы об этом пока точно не знаете, но если вы захотите узнать точно об этой мудрости, тогда я вам скажу: «Если вы хотите обрести мудрость, вам нужно вонзить себе в тело сто игл, тогда я дам вам мудрость», – и вы будете к этому готовы. Если сейчас я вам так скажу, то вы уйдете. Почему? Потому что вы не знаете ценности этого учения.

В прошлом жил принц бодхисаттва и у него не было мудрости о том, каким образом сделать свой ум более здоровым. Тогда он обратился ко всем с таким вопросом: «Есть ли у кого-то такое учение, которое может сделать ум более здоровым? Я дам вам за него все что угодно». Он сделал такое объявление и долгое время никто не приходил, но однажды к нему пришел один мудрец и сказал: «У меня есть драгоценная мудрость о том, как укротить ум. Это

драгоценная мудрость, с помощью которой можно свой ум сделать более здоровым. Но просто так я тебе ее не дам». Тогда принц бодхисаттва сказал: «Пожалуйста, даруйте мне эту драгоценную мудрость, я дам вам за нее все что угодно». Мудрец сказал, что ему не нужно богатство, не нужна собственность. Он сказал: «Если ты сможешь вонзить в свое тело тысячу игл, тогда я передам тебе учение». Принц был очень счастлив, он сказал: «Если вы даруете мне эту драгоценную мудрость, то тысяча игл для меня – это просто ничто». Он вонзил в свое тело тысячу игл, и после этого получил от него учение. Благодаря такому пониманию ценности учения и благодаря тому, что у него была сильная решимость, после того, как он получил это учение, он сразу же достиг реализации. Таким образом, чем больше вы понимаете ценность учения, тем более эффективным становится для вас учение. Если вы принимаете учение как должное, то какое бы драгоценное учение я вам ни передавал, оно не будет для вас полезным. Чтобы учение для вас было эффективным, нужно помнить, что сегодня вам очень повезло оттого, что вы получаете такое драгоценное учение.

Когда вы одни, мудрость для вас – самая лучшая компания. Когда у вас возникает проблема, то с помощью мудрости вы сможете решить любую проблему очень эффективно. Если вы счастливы, то эта мудрость сделает вас еще счастливее. Эта мудрость должна стать вашим спутником жизни. Ваша доброта, благие качества вашего ума должны стать вашими спутниками жизни. Это настоящие ваши спутники жизни. Что касается мужчин или женщин, то они не являются вашими настоящими спутниками жизни, они лишь временные спутники, и в конце они умрут или вы умрете, или они поменяют жену или поменяют мужа, то есть они не очень надежны. Поэтому если вы хотите иметь спутника жизни, то самый лучший спутник жизни – это ваши позитивные состояния ума, ваша мудрость. А второй ваш спутник – это муж или жена. Тогда, когда ваш муж скажет вам: «До свидания», то вы тоже скажете ему: «До свидания», и это не будет кошмаром. Вы подумаете: «Мой настоящий спутник всегда здесь, со мной». Вы скажете: «Я желаю вам очень счастливой жизни». Тогда кошмара не будет.

Когда вы думаете: «Он мой единственный спутник жизни, часть моей жизни, как без него я буду жить?» – это качество слабого ума. Частью вашей жизни должны быть хорошие качества вашего ума. Они должны быть частью вашей жизни, а не какой-то другой человек. Люди не являются частью вас, вы можете быть друзьями, но это не часть вас. Ваши хорошие качества ума – это по-настоящему часть вас, без них вы не можете жить. Без них вам будет очень тяжело. Если вы встречаетесь с каким-то плохим условием, и ваши благие качества ума сразу же деградируют, то это кошмар. Это правда, это кошмар. Вы не думаете, что это кошмар. Когда какой-то мужчина или женщина говорит вам: «До свидания», и это для вас кошмар, то это неправильно.

С таким пониманием получайте учение, и думайте, что когда вы получаете учение, то делаете вашего спутника жизни очень мощным и надежным, и жизнь за жизнью эти благие качества ума будут оставаться с вами. Тогда вы всегда будете счастливы. В жизни все время используйте свои позитивные состояния ума, тогда вы всегда будете счастливы. И никогда не используйте свои негативные состояния ума, это для вас очень важный совет. Когда у вас возникает проблема, и вы уже почти начали использовать свои негативные состояния ума, скажите себе: «Нет, нет, это неправильный метод, этот метод сделает ситуацию хуже, я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума». Всегда решайте проблемы с помощью позитивных состояний ума, тогда вы будете счастливы, и другие люди тоже будут

счастливы. Я практикую таким образом, и я бы хотел, чтобы вы практиковали так же. Необязательно вставать рано утром, каждый день ходить в храм, это необязательно, самое главное – нужно меняться внутри. Если не меняться внутри, то оттого, что вы будете каждый день ходить в храм и читать молитвы, пользы не будет. Самое главное – нужно менять свой образ мышления. Тогда сразу вы будете счастливыми, и рядом с вами люди тоже будут счастливы. Это самое главное.

А сейчас я вас научу тому, каким образом измениться внутри. Слушайте внимательно. Это напрямую связано с вашей жизнью. Потому что вы хотите счастья и не хотите страданий. Если вы хотите счастья, то вам необходимо что-то сделать, чтобы обрести это счастье. Само собой откуда-то из космоса оно к вам не придет. Вы думаете, что придете в храм, почитаете молитву и сразу обретете счастье, но это невозможно. Сейчас это невозможно, в прошлом было невозможно и в будущем так не будет. Вам необходимо создавать причину своего счастья, и если вы не хотите страдать, то вам необходимо устранить причину своих страданий, здесь просто одних лишь молитв недостаточно. В буддизме используется научный подход, в буддизме говорится, что только с помощью молитв ничего невозможно решить. Например, болезнь тела. Просто читая молитвы, вы не вылечите болезнь тела, там есть свои причины. Чтобы убрать правильную причину болезни, нужно пить лекарства.

Даже не читая молитв, болезнь пройдет. Об этом еще две с половиной тысячи лет назад говорилось в буддизме. Также и болезнь ума не пройдет, если вы будете только лишь читать молитвы. Есть причины болезни ума, и нужно убирать эти причины, тогда ум будет здоровым, и вы будете счастливы. Поэтому буддизм говорит, что в нашей жизни присутствуют болезни тела и болезни ума. Из-за болезни тела у нас одни проблемы, и другие проблемы – из-за болезни ума. Самая большая проблема – из-за болезни ума. И когда возникает болезнь ума, то болезнь тела также возникает. Поэтому в буддизме говорится, что корень наших проблем – это болезнь ума. Ум нужно лечить. Много людей думает, что они здоровы. Нет, у всех есть болезни омрачений. Если вы думаете, что вы здоровы, то это ошибочно, это иллюзия. В настоящий момент вы нездоровы. У вас в уме очень много болезней омрачений. Сейчас пришло время излечиться от них. Эти несколько дней я здесь проведу с вами и передам вам это драгоценное учение о том, каким образом используя его в повседневной жизни, сделать свои омрачения меньше. Наша главная цель – это достичь состояния будды, или безусловно здорового состояния ума. Но это нелегко. Что в настоящий момент для вас реалистично? Это сделать негативные состояния ума, которые являются причинами ваших проблем, немного менее активными. Такие наставления очень важны.

А теперь вам нужно научиться тому, каким образом сделать эти ваши негативные состояния ума, которые делают несчастными вас и делают несчастными других, менее активными. Как это возможно? Это очень важно. И как свести к минимуму омрачения – это тоже очень важно. Это не просто общая теория, вам необходимо знать все технические подробности того, каким образом сделать свои омрачения менее активными. В этот раз основной упор в моем учении будет на то, каким образом реалистично для вас уменьшить омрачения, сделать их менее активными, и это очень важно. Я хотел бы вам передавать реалистичное учение Будды, а не просто абстрактную теорию, это не принесло бы вам пользы. Что полезного в абстрактных теориях о том, как медитировать, о том, что такое нирвана, или о том, как научиться летать? Все это ерунда, ничего полезного в этом нет. Или медитация на ясный

свет, потом достижение состояния будды, – это тоже ерунда. Такие вещи для меня неинтересны. Нам нужно то, что реалистично для нас. Вам необходимо видеть результат, в противном случае вы можете практиковать буддизм даже двадцать лет, но ничего не достигнуть.

Одни христианские молитвы читают, другие – буддийские, они думают, фантазируют, что потом станут буддой. Разницы нет – что христианские молитвы, что буддийские. Если просто читать молитвы или мантры, не зная основного механизма того, как можно поменяться внутри, то особой разницы нет. Менять религию нет смысла. И менять имя нет смысла. Менять одежду также нет смысла. Возрастом меняться также нет смысла. Самое главное – нужно знать, как поменяться внутри, как поменять образ мышления. Это нелегко. Если вы меняете образ мышления, если вы обретете более глубокий образ мышления, тогда произойдут перемены. Если вы измените внутреннюю систему, тогда в вашей жизни произойдут перемены. Для изменения внутренней системы в вашем уме вам необходима особая техника, с помощью которой вы могли бы по-настоящему реально ее изменить.

Тогда вы увидите результат своими собственными глазами. Когда вы видите результат, вы говорите: «О, это на сто процентов правильно, я вижу результат». Даже если в России опять настанет коммунизм, и вам скажут, что практикой заниматься нельзя, то вы скажете, что все равно будете заниматься. Никто не сможет остановить вас. Вы через свой опыт будете знать, что это для вас очень полезно. Поэтому практичное учение является очень важным, и оно возникает благодаря тому, что ваш Духовный Наставник дает вам учение, основываясь на собственном опыте. Вам необходим Духовный Наставник, который учил бы вас в соответствии с вашей ситуацией, это очень важно. А в противном случае, если вы просто прочитаете какую-нибудь буддийскую книгу и начнете медитировать, это может быть очень опасно. Это все равно, что вы пришли в аптеку и ищите какое-то самое для вас интересное лекарство и после этого начинаете его принимать: «Это лекарство желтого цвета я никогда не пробовал, посмотрю, какого оно вкуса. О, наверное, это лекарство вкусное».

Вот если так делать, то ваша ситуация будет становиться все хуже и хуже. Точно также сейчас многие читают буддийские книги и говорят: «Это интересно, я хочу медитировать». Потом другие книги читают и говорят: «О, это тоже интересно, я этого тоже еще не пробовал». Потом голова у них становится ненормальной. Поэтому для вас очень важно слушать подлинного Духовного Наставника, который вам скажет, какую практику в настоящий момент вам следует выполнять, а какую не следует выполнять. Он даст вам правильную дозу, которая вам подойдет, и не даст вам слишком завышенной дозы. Если вы практикуете, выполняя правильную дозу практики, то вы никогда не почувствуете усталости. Вы будете получать удовольствие, и при этом будете получать результат. Это доброта вашего Духовного Наставника. Поэтому в отношении духовной практики вам также необходимо знать, каким образом принимать правильную дозу практики, и не принимать слишком завышенную дозу практики, это было бы бесполезно.

А теперь для того чтобы свести к минимуму омрачения в вашем уме, вам необходимо знать механизм того, каким образом омрачения порождаются в вашем уме. Как только вы очень ясно поймете механизм того, каким образом омрачения порождаются в вашем уме, вы сразу же поймете механизм того, каким образом вам сделать эти омрачения меньше. Сейчас я вам объясню механизм того, каким образом омрачения появляются в вашем уме. У вас в уме

есть семена омрачений. Поскольку у вас в уме есть семена омрачений, то когда эти семена встречаются с условиями, у вас в уме проявляются омрачения. Например, если своими глазами вы смотрите на что-то неправильное, то таким образом возникают омрачения. Если вы смотрите на недостатки других людей, то у вас проявляются омрачения. Также, если вы слышите что-то негативное, или как-то по-другому встречаетесь с плохими условиями, это пробуждает в вас омрачения.

Семя омрачений из вашего ума устранить нелегко. Для этого требуется концентрация очень высокого уровня. И не только это, вам также необходимо отречение и бодхичитта. Тогда с помощью мудрости, познающей пустоту, вы сможете устранить омрачения и их семена полностью из вашего ума. Но это нелегко. Это возникает благодаря длительной медитации. Когда такое происходит, это называется нирваной, освобождением, умом, полностью свободным от омрачений. Это сейчас очень далеко от вас.

Что для вас в настоящий момент реалистично? Это свести к минимуму свои омрачения и сделать их менее активными. Если вы сделаете свои омрачения менее активными и сведете их к минимуму, то ровно столько покоя вы обретете в своем уме. Это я вам говорю исходя из своего опыта. У меня нет высоких реализаций, нет ясновидения, я не умею лететь, но что реально у меня есть – это то, что омрачения в моем уме стали менее активными, омрачений в моем уме стало меньше. Поэтому куда бы я ни пошел, я очень счастлив. Где нахожусь, там и счастлив. Потому что привязанность ума к омрачениям ослабла. Когда омрачения менее активны, у вас доброе состояние ума, это невероятное счастье. Это здоровый ум. Такое состояние нужно всем людям, такого состояния можно добиться путем практики, это реально возможно. Если я, ленивый человек, могу это, то вы тем более сможете. Я знаю, что вы на это способны. Такое состояние не придет к вам откуда-то из пространства, вам необходимо прилагать усилия, чтобы обрести такое состояние ума. Для этого вам нет необходимости сидеть в строгой позе для медитации, а те наставления, которые я передаю вам, используйте в повседневной жизни. Не оставляйте своих повседневных дел и одновременно с повседневной деятельностью также следуйте тем наставлениям, которые я вам передаю. Это поможет вам делать повседневные дела более эффективно. Это не помешает вашей повседневной деятельности. Но одновременно с этим вы будете счастливы и окружающий вас коллектив, в котором вы работаете, тоже будет счастлив, если вы будете следовать моим наставлениям.

Вам не нужно уделять какое-то отдельное время для этого, если вы занимаетесь повседневными делами, то занимайтесь любым делом с глубоким пониманием, используя те наставления, которые я вам передаю. Тогда день ото дня в повседневной жизни вы будете отмечать прогресс. За одну неделю, за две недели ваш ум будет становиться все более и более счастливым. Это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Это не пустые слова, это реально. И тогда вы никогда не будете испытывать депрессии. Депрессия – это тоже результат нездорового образа мышления. Когда у человека правильный образ мышления, какая может быть депрессия? Она возможна только у больного ума. Поэтому и возникает депрессия. Когда ум неправильно думает, тогда другой человек, сколько бы он вам ни помогал, от его помощи нет никакой пользы. Ваш ум неправильно думает. Когда ваш ум неправильно думает, если ваш муж будет стараться сделать вас счастливой, купит вам шубу, вы посмотрите на шубу и скажете, что вам цвет не нравится. Все вам не так. Или когда жена готовит вкусную еду, а муж ворчит, что соли не хватает, перца не хватает, еще

чего-то не хватает. Жена должна в этом случае сказать ему: «Еда нормальная, это у тебя голова ненормальная». Также, когда муж делает жене подарок, а ей что-то все не нравится, то ум жены нужно лечить. Если ум не лечить, тогда другой человек что бы ни делал, никакого прогресса не будет. Нужно менять образ мышления. Это очень важно. Мужу нужно подумать о том, чтобы сделать образ мышления немного лучше. Жене тоже нужно меняться. Тогда они сделают друг друга счастливыми, не будут друг другу создавать проблем. Это и есть счастливая жизнь.

Поэтому я бы хотел вам сказать, что буддизм – это наука об уме, которая учит нас тому, каким образом сделать нашу жизнь более здоровой. Используйте эти знания, делайте вашу жизнь здоровой. Это очень важно. Когда вам дают ученую степень, вам говорят, что нужно носить шапку для того, чтобы подчеркнуть ученость. Зачем нужна эта шапка? Посмотрите, сколько конфликтов из-за религии, сколько убивают друг друга, поэтому я всегда говорю, что вам шапка не нужна. Буддийская шапка не нужна, христианская шапка не нужна, мусульманская шапка не нужна. Зачем нам нужна такая шапка? Из-за этого, сколько у нас проблем! Я всегда говорил, что двадцать первый век – это время, чтобы снять шапки. Нужно быть хорошим человеком. Это важнее, чем делиться на разные религии. Я хочу сделать так, чтобы у вас был здоровый ум. Не говорите, что вы буддист или христианин, говорите, что вы человек, – это самое главное. Делайте ваш ум здоровым, это самое главное. Тогда во имя религий не будет возникать конфликтов.

Также вам следует понимать, что если нет условий, а при этом есть семена омрачений, то омрачения не будут проявляться. Само омрачение устранить трудно, но пресечь условие возникновения омрачения – это нетрудно. Поэтому вам нужно знать все эти условия, которые активизируют омрачения. Если вы знаете все эти условия, и при этом знаете, каким образом держаться на расстоянии от этих условий, порождающих омрачения, то я могу сказать вам совершенно точно, что ваших омрачений станет меньше. Это на сто процентов. Вам нужно знать, что существует шесть условий, которые активизируют омрачения. Васубандху, великий буддийский ученый, говорил о том, что если вначале вы не можете полностью устранить омрачения из своего ума, то держитесь на расстоянии от шести условий, порождающих омрачения, это очень эффективный метод. И сейчас эти шесть условий я объясню вам в такой форме, чтобы вы легко помнили об этом в повседневной жизни. Это ваша практика. Не позволяйте себе встречаться с этими шестью условиями. Я объясню вам технику, каким образом так поступать. И тогда вы увидите результат, что день ото дня вы становитесь все более и более счастливыми. Теперь это техническая практика в вашей повседневной жизни, применяйте ее, и совершенно точно вы увидите результат.

Первые три условия, увеличивающие омрачения, – это три обезьяны Махатмы Ганди. Одна из этих обезьян закрывает себе глаза, другая закрывает себе уши, и третья закрывает себе рот. Эти три обезьяны демонстрируют вам три условия: что делать и чего не следует делать. Что вам следует делать своими глазами, что вам следует делать ушами и ртом и чего вам не следует делать глазами, ушами и ртом. Это этическая практика. И вначале нет практики выше, чем такая этика. Этика – это поведение, она подобна диете. Если доктор очень хорошо знает ваше тело, то он вам дает совет: не ешьте все то, что попадает вам в рот. Если вы все время едите что попало, то у вас все время возникают различные болезни. И точно также в буддийской философии говорится, что если вы поступаете в соответствии с первой, попавшейся на ум мыслью, то у вас возникают проблемы. Выполнять все, что приходит в

голову, – это называется безнравственностью, бесконтрольностью. Если говорить все, что приходит в голову, то потом другие люди обижаются. Это ненормально. Делать все, что приходит в голову, – это причина того, что вы становитесь несчастливыми и другие люди становятся несчастливыми. Это ненормально.

Сейчас я вас научу, каким образом сохранять определенную самодисциплину. Это очень важно в вашей жизни. Самодисциплина, этика – это не тюрьма, а это очень здоровый образ жизни. У меня есть такая этика, и для меня в ней нет ничего трудного. Что такое этика? Что касается действий, которые вредят вам и вредят другим, то это неэтичные действия. Такое определение дается в буддизме. Здесь не говорится, что это действие, которое противоречит воле бога, это было бы нелогично. Или, например, что вам необходимо молиться каждый день, и если вы не молитесь, то это неэтично – это тоже нелогично. Читаете вы молитвы или не читаете, разницы нет, самое главное – нужно менять свой образ мышления на правильный образ мышления. Что касается ваших действий, то если ваши действия вредят вам и вредят другим, то этих действий не совершайте. Это очень неэтичный образ жизни, это ядовитые действия. Что касается действий, которые делают счастливыми вас и делают счастливыми других, то, наоборот, эти действия вам следует совершать.

Поэтому в буддизме в отношении этики не говорится, что вы не должны быть счастливы, что вам нужно терзать самих себя, это не так. Этика не говорит, что этичный человек не должен себя любить, не должен вкусно кушать, не должен смеяться, что он должен сидеть дома, что сидеть в строгой позе – это этика. Будда говорил, что это тоже крайность, это неправильно. Если вы издеваетесь над собой, то это ничего не изменит в вашей жизни. Если у вас что-то болит, и потом по этому месту еще ударить, то от этого лучше не станет, а будет только больнее. Люди говорят неправильно, что сначала рану нужно создать, а потом ее лечить. Это неправильно, это отсутствие мудрости. Через боль, через запреты ничего хорошего не выйдет. Это неправильный образ мысли, это не этика. Некоторые религии говорят, что если вы совершили неправильный поступок, то нужно себя наказывать, бить себя. Буддизм говорит, что это неправильно. Если себя бить, то будет еще хуже. Это другая крайность, не следуйте этому.

Но с другой стороны делать все, что вы хотите, это другая крайность, и поэтому необходимо придерживаться срединного пути. Совершайте действия, которые не вредят вам и не вредят другим, это этичные действия. И далее совершайте такие действия, которые, кроме того, что не причиняют вреда, но также помогают вам и помогают другим. Так нужно поступать. Тогда ваших омрачений станет меньше. Далее в буддизме говорится в отношении этического поведения, что вы должны быть счастливы. Говорится, что если вы счастливы, то у вас есть сила делать счастливыми других. Это на сто процентов правильно. Если Учитель говорит мне, что тело надо делать несчастливым, тогда я стану таким грозным, буду говорить: «Это не кушай, это не делай, ты должен сидеть дома», – и мы вместе будем тупыми. Поэтому мой Учитель мне говорил, что в счастье нет ничего плохого, но счастье, которое вам вредит, вот такого счастья не нужно. Когда пьют водку, в чем тут счастье? Водка только вам вредит, это неправильное счастье. Счастье, которое вредит другим людям, это тоже неправильное счастье. Счастье, которое делает вас счастливым, заставляет смеяться, делает счастливыми других, – это правильное счастье. Это логически правильно. Я тоже так хотел бы.

Сейчас я вам объясню первое условие. Это обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе глаза. Здесь речь идет о вашей практике в повседневной жизни. Это первое, что вам необходимо делать в повседневной жизни, и чего не следует делать. Первое условие: смотреть на недостатки других людей – это увеличивает ваши омрачения. Итак, ваша практика – не смотреть на недостатки других, подобно обезьяне Махатмы Ганди закрывать глаза на недостатки других людей. Из любопытства смотреть на чужие недостатки – это неправильно. Что они сделали, что они сказали, – это не ваше дело. Чужие ошибки – это не ваше дело. Также ошибочные разговоры: «Он так сделал, они так делают, сейчас поэтому такие проблемы», – это тоже неправильно. Это неэтическая жизнь.

Поэтому я смотрю только на хорошие качества людей, на плохие качества я не смотрю. Это их дело. У меня тоже есть ошибки, которые есть у других людей. Поэтому я не делаю большие глаза: «О, у него есть такая ошибка». Зачем это нужно? У вас есть ошибки еще хуже, это не ваше дело. Кого бы вы ни встретили, не смотрите на ошибки этого человека, это не ваше дело. Также не удивляйтесь ошибкам других людей, вы совершаете больше ошибок, чем другие. У кого нет ошибок? Поэтому не нужно говорить: «О, у него есть такая ошибка», – у всех есть ошибки. Поэтому не смотрите на ошибки других. Основание этого следующее: если вы смотрите на недостатки, ошибки других людей, то вы теряете к ним уважение. А когда вы теряете уважение к другим, то у вас легко порождается высокомерие и другие омрачения. Сразу порождается негативное отношение к людям. И это очень плохо. А если вы смотрите на достоинства других людей, то какие преимущества от этого? В этом случае вам очень легко уважать других, а уважать других очень важно.

В наш двадцать первый век люди не уважают друг друга, и это очень большая ошибка. Религии не уважают друг друга, нации не уважают друг друга, дети своих родителей не уважают, из этого все приходит. Из-за неуважения отношения становятся все хуже и хуже. Из-за этого муж не уважает жену, жена не уважает мужа, это проблема. Это все из-за того, что вы смотрите на чужие ошибки, а хорошие качества не замечаете. Это ошибка. Это я раскрываю вам механизм. Поэтому ваша практика – у кого бы ни были какие-то ошибки, не смотрите на них, это не ваше дело. Как вы, например, ходите на рынок за фруктами: вы ищите хорошие фрукты, платите за них деньги, покупаете их, но при этом вы не смотрите на плохие фрукты. Это не ваше дело, это просто трата времени. Вы самые хорошие фрукты забираете, платите за них деньги, и не нужно смотреть на плохие фрукты, думать, откуда они взялись, – это не ваше дело. Тем самым вы сэкономите много времени. Купите фрукты и езжайте домой. Вот так нужно поступать в жизни.

Несколько лет назад я написал одно стихотворение, это секрет счастья бодхисаттвы. Оно очень связано с этой темой. Это стихотворение звучит следующим образом:

Смотрите, как смотрит бодхисаттва,
 Чувствуйте, как чувствует бодхисаттва,
 Думайте, как думает бодхисаттва,
 Тогда вы всегда будете счастливы.

Далее следующее четверостишие раскрывает то, почему бодхисаттва счастлив:
 Бодхисаттва видит всегда хорошее в других,
 Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим,

Бодхисатва всегда думает о счастье других,
Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив.

Это стихотворение очень полезно, оно раскрывает для вас механизм того, каким образом вам быть счастливыми. Живите в соответствии с этими советами, и это ваша духовная практика. Не обязательно сидеть в строгой позе и думать, думать: «Скоро я достигну реализаций, а те, кто на меня смотрят, они думают, что я особенный человек», – толку от этого никакого. Это игра эго. Потом голова будет ненормальной. Так медитацией заниматься не нужно. Будьте проще. Что бы вы ни делали, делайте с определенными принципами, делайте это с более глубоким пониманием. Тогда действия вашего тела, речи и ума скажут громче, чем ваши слова. Ваши муж или жена сразу заметят то, что вы изменились к лучшему, будут уважать вас, тем самым они счастливы и вы счастливы.

Итак, ваша первая практика: никогда не смотрите на ошибки других людей. Если вы хотите смотреть на ошибки, то смотрите на собственные ошибки. Далее вторая практика: смотрите на достоинства других людей. У всех есть какие-нибудь достоинства. Посредством видения их достоинств, старайтесь уважать других. Вам в вашей жизни очень важно уважать других, вам нужно этому научиться. Также очень важно уважать чувства других людей. Если вы уважаете чувства других, то вы никогда не произнесете таких слов, которые их расстроят. Уважая чувства других, естественным образом у вас появится нравственность не причинения вреда другим. Когда вы уважаете их, другие люди это чувствуют. Даже если я скажу вам: «Обижайте этого человека, ругайте его», – вы скажете: «Извините, но я так не могу». Если я начальник и могу вас уволить за непослушание, вы все равно скажете: «Я не могу ругать этого человека, потому что я уважаю его чувства. У него и так достаточно проблем, зачем я ему буду еще создавать проблемы?» Это называется очень сильной этикой. Когда вы больше уважаете других, то автоматически вы больше практикуете этику, принципы. Вы никому плохо не делаете, потому что вы уважаете чувства других. Это очень важно. Уважать других очень важно.

Если вы уважаете других, то вы становитесь больше, вы от этого не становитесь меньше. Когда вы становитесь высокомерными, то вы стараетесь сделать себя большими, но сами становитесь маленькими. Высокомерие делает ваше сердце очень маленьким. Уважение к другим делает ваше сердце очень большим, и тогда даже если по вашему сердцу проскачет лошадь, то вы не почувствуете боли. Когда происходило распятие Иисуса Христа, ему вбивали гвозди в руки и ноги, говорили плохие слова в его адрес, но он не чувствовал в этот момент боли. Почему? Потому что он уважал других, он уважал их чувства. Если они счастливы, произнося такие плохие слова в мой адрес, то очень хорошо, пусть они будут счастливы. Пусть они будут счастливы. Вот таких людей в Тибете тоже было много, такой опыт был. Поэтому сейчас мы уважаем их искусство, я очень уважаю их искусство. Вот такое мудрое уважение ко всем живым существам. Если вы так уважаете других, что бы они вам ни делали, вам больно не будет. Если же вы не уважаете других, то их слова приносят вам боль. Когда вы смотрите на них свысока, вам еще больнее будет. Поэтому самая лучшая защита вашего ума – это уважительное отношение к другим.

Его Святейшество Далай-лама, куда бы он ни отправился, везде очень уважает других. Когда они к нему проявляют уважение, он со своей стороны уважает их еще больше. В любой религии есть уважение. Во всех религиях говорится о благе всего народа, все религии

чисты. Далай-лама говорит, что философия в разных религиях немного отличается, но что касается корня всех религий, то корень один и тот же – это делать людей более хорошими. Он говорит, что, к сожалению, некоторые люди злоупотребляют религией ради обретения собственных преимуществ, и поэтому во имя религии возникают конфликты. Поэтому очень важно уважать любую религию, уважать любого человека. Если люди будут уважать друг друга, то конфликты в мире исчезнут. Если все религии будут уважать друг друга, то во имя религии не будет возникать конфликтов. Это уважительное отношение начинается с нас, с этого момента. Поэтому моя к вам просьба, уважайте все религии, уважайте всех и смотрите на достоинства других. Но уважение не означает, что вам нужно следовать всем религиям, в этом тоже нет необходимости. Вы можете уважать все области в образовании, но при этом следуете той области, которую вы выбрали. Вы можете уважать все лекарства, но при этом следуете определенному курсу лечения, который вам подходит. Некоторым подходят одни лекарства, некоторым другие, это ваше личное дело. Все мешать тоже не нужно. Поэтому уважайте все религии и следуйте той религии, которая вам подходит, которая вам помогает, это очень важно.

Итак, мы закончили рассматривать первую практику. Это практика, которая символизирует обезьяну Махатмы Ганди, закрывающую себе глаза. Я бы хотел, чтобы вы у себя дома имели изображение трех обезьян Махатмы Ганди, чтобы оно вам напоминало об этом. Не смотрите на зло, то есть не смотрите на ошибки и недостатки других людей, это не ваше дело.

Далее, вторая ваша практика, ее символизирует обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе уши. Что тем самым говорится? Тем самым не говорится, что не нужно слушать вообще. Говорится то, что не надо слушать то, что увеличивает ваши омрачения. Это очень важно. А как вы поступаете в повседневной жизни? Я расскажу вам. Вы берете телефон, набираете номер, звоните Наташе. Вы спрашиваете у Наташи: «А что обо мне говорит Света?» «А, Света, она о тебе сказала то-то и то-то». Затем она говорит: «А Люба не хуже, она говорит про тебя то-то и то-то». Потом вы кладете телефон и начинаете заниматься медитацией: «Наташа обо мне сказала то-то, год назад она так сказала, два года назад она то-то сказала, три года назад так сказала». Потом вы достигаете реализации: у вас становится красное лицо, из ушей идет дым, это вы занимаетесь медитацией на гнев. Если так делать, тогда, как можно быть счастливым? Кто создает эту проблему? Ее создает не бог, а вы создаете для себя сами. В буддизме говорится, что наше страдание, наши несчастья создает не бог. В буддизме говорится, что если бог был бы в силах создавать наше счастье и страдания, то с самого начала он сделал бы все безупречно. Зачем богу сначала делать вам плохо, а потом помогать вам, сначала читать молитвы богу, и только потом он вам поможет. Зачем это нужно делать? Это так смешно. Как ученый, сначала создал болезни, распространил, а потом пришел к вам и предлагает помощь. Зачем вначале он создал болезнь? Это игра людей.

Если ваши проблемы создал бог, то это неправильно. Это все равно, что ученый в лаборатории вывел какую-то особую болезнь и сначала распространил ее, а потом уже пришел к вам и сказал, что если вы мне будете читать молитвы, то я вам помогу. А кто не будет молитвы читать, тому помогать не буду. Это очень неправильно. С самого начала бог сделал бы все хорошо. В буддизме есть вера в бога, но при этом в буддизме говорится, что бог не во власти создавать наше счастье и наши страдания. В буддизме говорится, что наше

счастье и страдание находится не в руках бога, а в наших собственных руках. Поэтому если вы хотите решить свои проблемы, то вам нужно что-то сделать, чтобы изменить ситуацию. Не изменив ситуацию, вы не сможете обрести безупречного счастья.

Теперь что касается второй практики и что вам следует делать. Если даже вам кто-то звонит и начинает рассказывать, что Света про вас говорит то-то и то-то, скажите этому человеку: «Стоп, стоп, меня это не интересует. В особенности я вам не плачу никаких денег, вы не являетесь моим шпионом, почему вы мне рассказываете, что про меня говорят другие?» Это нужно остановить, скажите, чтобы вам таких вещей больше не говорили: «Света моя подруга, и она никогда ничего плохого про меня не скажет. Если она так сказала, значит, Света была в то время не в себе. Это не Света виновата, в этом виноваты омрачения. Когда мама пьяная, то это не она говорит, это водка говорит. Точно также Света моя подруга, и если даже она сказала что-то, наверное, она была не в себе. Больше ты мне таких вещей не говори. Я тебе ничего не плачу, ты не мой шпион, больше мне так не говори». Это очень важно. Этим вы не только себе поможете, но поможете и другим. Они согласятся, что такие сплетни – это нехорошо. Им будет стыдно, и они скажут, что больше таких сплетен распускать не будут. Это очень правильно. Вы сами виноваты: вам рассказывают сплетни, а вы говорите: «Да, да», соглашаетесь, – вот это очень неправильно. Это ваша практика. Не слушайте таких слов, которые увеличивают ваши омрачения.

В буддизме говорится, что ваши уши – это двери в ваш ум. Когда ветер поднимает мусор, то, что делают люди? Они закрывают дверь в доме. Почему? Потому что ветер занесет много мусора и в доме будет грязно. Поэтому если кто-то несет грязь, то вам нужно закрывать ваши уши. Потому что через уши ваш ум загрязняется. Ваши уши становятся как мусоропровод, в который кидают мусор. Вот это ошибка. Думайте таким образом, и тогда вы никогда не позволите другим людям выбрасывать мусор в ваши уши. Я так живу, рано утром не встаю, но я знаю, когда открывать уши, а когда закрывать. Поэтому я всегда счастлив. Когда слышу мусор, сразу закрываю двери ушей, как хорошо! Когда я ложусь спать, то сразу засыпаю, потому что шума от стаканов и от бутылок нет. Когда мы открываем уши, туда заносится очень много мусора, и всю ночь вы не можете спать. Это неправильно, это неэтическая жизнь. Один мусор не создает, а другой не принимает, – тогда спокойно спите. Как хорошо! Это буддийская практика.

Я этим занимаюсь, и от этого получаю большой результат. Поэтому вам нужно научиться тому, как закрывать свои уши. Когда вы большой компанией собираетесь вместе, и разговор заходит о недостатках кого-то, вы говорите «Стоп». Никого судить не надо, ни про кого плохо говорить не надо, просто шутите друг с другом, смейтесь. Никого критиковать не надо, тем самым не будет интриг. Вы тем самым помогаете стать обществу здоровым. Это ваша практика. Вы сами не распространяйте сплетни, и также другим людям не давайте распространять сплетни, это очень важно. В каком бы коллективе вы ни находились, живите в гармонии, уважайте друг друга, и не говорите друг о друге плохо. Не слушайте, что плохого делают другие, это очень легкая практика. Это удобно, это то, что вы можете. В этом ничего трудного нет. Вам просто нужно помнить об этом. Но уши не держите закрытыми все время, вам нужно также знать, когда открывать ваши уши.

Вы должны быть хорошими слушателями. В буддизме говорится, что вам не нужно все время держать уши закрытыми, но когда кто-то говорит что-то бесполезное, вредоносное, в

этот момент закрывайте ваши уши. В остальное время держите ваши уши открытыми. В буддизме говорится, что вам нужно быть хорошими слушателями. Вам нужно научиться тому, как слушать. В особенности молодое поколение не любит слушать, а очень любит говорить. Чуть-чуть что-то узнают и сразу начинают говорить. Всегда, когда говорит старший, нужно слушать. Они знают много тонкостей. Старшие люди много знают. У взрослых людей есть опыт. Попросите: «Я этого не знаю, скажите еще раз». Вы много тонкостей узнаете. Тогда вы будете мудрыми. Даже если вы знаете, нужно говорить, что вы этого точно не знаете. Попросите рассказать еще раз, тогда вы будете точно знать. В России делают одну ошибку: если немного знают, сразу говорят, что знают. А когда дело доходит до работы, то делают ошибки и признаются, что этого не знали. Так делать не нужно с самого начала. Сначала нужно иметь много знаний, слушать один раз, два раза, три раза, – в этом нет ничего опасного. Если вы один раз слушаете, а второй раз не хотите слушать, то это неправильно. Это для историй одного раза достаточно, а важные вещи нужно много раз слушать, и вы будете знать больше и точнее. Это мой совет. Вы должны быть хорошими слушателями, и должны быть готовы послушать три раза, пять раз и больше, чтобы вы знали все точно. Это очень хорошая черта. Поэтому молодым нужно очень хорошо слушать.

Далее третья практика. Ее символизирует обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе рот. Тем самым не говорится, что нужно полностью закрыть свой рот. Тем самым говорится: не произносите таких слов, которые увеличивают омрачения других людей и увеличивают ваши омрачения. Своим ртом никогда не произносите таких слов, которые вредят другим, которые делают их несчастными. Также не произносите таких слов, которые увеличивают ваши омрачения. Здесь вам необходимо контролировать свой ум. Это очень важная практика. С другой стороны, если что-то полезно для других, то вам совершенно точно нужно произносить эти слова. Даже если это неправда, вам следует сказать такое, чтобы принести благо другим. Если это правда, но она навредит другим, то тогда не произносите такой правды, это очень важно. Это ваша практика. Если эта правда мешает другим, то такую правду не говорите.

Если чья-то жена вас спрашивает, видели ли вы ее мужа, даже если вы его видели с другой девушкой за чашкой чая, эту правду не говорите. Чтобы не было чего-то плохого, не нужно создавать причин. Скажите ей, что вы не видели. Скажите лучше, что не видели. Не думайте, что вы буддист и должны всегда говорить правду, потому что тогда вы скажете жене: «Ваш муж проводит время с другой девушкой, она очень красивая, они пьют чай, он такой радостный». В такой ситуации правду не говорите. Правда, которая принесет дисгармонию в семье, такую правду не говорите. Теперь, даже если что-то неправда, но если эти слова полезны для других, то с хорошей мотивацией вам совершенно точно нужно произнести их. Когда такая добрая мотивация – мотивация помочь другим, встречается с неправдой, то эти слова превращаются в лекарство. Даже если неправда – это лекарство. Когда с доброй мотивацией, с добрым состоянием ума вы говорите неправду – это как лекарство.

Например, если вы видите, что в отношениях между вашими соседями, мужем и женой, дисгармония, скажите себе: «Я даю обещание, что сделаю что-нибудь, чтобы восстановить гармонию в отношениях между соседями». Тогда, когда вы видите соседку, вы говорите: «Вчера я встречался с вашим мужем, он очень хороший человек, он вас очень любит, он вами очень гордится, он высоко вас ценит». Далее днем, если вы позже увидите соседа, вам

нужно сказать: «Я видел вашу жену, у вас очень хорошая жена, она вас очень любит, она очень гордится, что у него такой муж». Итак, через их уши это лекарство проникнет в их умы. Потом ночью, когда они будут спать, это лекарство будет работать. Утром, когда они откроют глаза, муж увидит, что его жена совсем другая, она прекрасна, очень красива. Это лекарство работает. Когда жена откроет глаза, она подумает: какой у нее хороший муж, какой правильный муж! Потом они будут любить друг друга, это работает лекарство. Сейчас в нашем мире, сколько людского яда, из-за неправильной мотивации даже правда звучит как неправда. Это смерть, это яд. Потом мы это все слушаем ушами, эти слова работают, и утром жена думает: «Какой у меня хитрый муж». Это из-за неправильных слов, из-за неправильной мотивации, это как яд. Поэтому я хотел бы вам сказать, что ради блага других, даже если это неправда, вам нужно сказать это другим людям, это ваша практика.

Итак, сначала не произносите таких слов, которые увеличивают ваши омрачения, увеличивают омрачения других, а второе, произносите такие слова, которые восстанавливают гармонию между людьми и уменьшают их омрачения, это ваша практика. Итак, это практики, которые символизируют три обезьяны Махатмы Ганди. Выполняйте их, и я точно могу вам сказать, что день ото дня вы будете становиться все более счастливыми. Теперь вы уже научились тому, что вам следует делать своими глазами и чего не следует делать глазами. Это очень полезное знание. Также вы знаете в отношении ваших ушей, когда вам открывать уши, и это тоже очень важные знания. Что касается вашего рта, что произносить и чего не произносить, вы тоже этому научились. Если вы знаете об этих трех практиках, то в вашем уме произойдут очень большие перемены, благодаря одним лишь этим трем практикам.

Четвертое условие для порождения ваших омрачений – это думать об омрачениях. До этого речь шла о действиях ваших глаз, ушей и рта, а теперь речь идет о действиях вашего ума. Если ваш ум продолжает думать об омрачениях, то ваши омрачения становятся все сильнее и сильнее. Это очень плохая привычка – думать об омрачениях. Злопамятность очень опасна в вашей жизни, а у вас очень мощная злопамятность. Не только у вас, но и у всех живых существ очень сильная злопамятность, если они не тренируются. Но если они тренируются, то их злопамятность уменьшается. Сначала у меня была очень сильная злопамятность, но потом путем тренировки она становилась меньше, это на сто процентов возможно. Сейчас у меня злопамятности нет. Если кто-то делает мне что-то плохое, я об этом забываю. Это возможно, я вам это говорю. Это настоящая практика, которую вы можете выполнять. Что касается медитации, развития шаматхи, то это нелегко, для этого требуется большое количество факторов. Но вот на такое вы способны, это я вам могу сказать с уверенностью на сто процентов. Вы можете достичь такого состояния, что у вас вообще не будет злопамятности, и будет очень сильная добрая память, и тогда вы будете очень счастливыми. У меня это получается – хранить добрую память. Если устранить злопамятность, какое это счастье! Здоровье само собой становится очень хорошим.

Американские ученые проводили исследования, и в этом они согласны с буддизмом, что добрая память – это очень важно. Если ум здоровый, то и тело будет здоровое. Злая память очень опасна не только для здоровья ума, но и для здоровья тела. В буддизме есть такая теория, а американские ученые проводили исследования, и они говорят, что это на сто процентов правильно. У человека со злой памятью тело становится все хуже и хуже. Эффекта от любого лекарства никакого не будет из-за злой памяти. Такая система работает

неправильно. Человека с доброй памятью вылечить очень легко, это говорят ученые, у них есть опыт. С доброй памятью людей лечить очень легко. Поэтому я сегодня передам вам такие наставления, которые устранят злопамятность из вашего ума и сделают хранилище доброй памяти в вашем уме очень сильным, и тогда с вами произойдут просто феноменальные перемены. Это чудеса. Вы скажете: «Я вижу чудеса от учения Будды. Я сам этой практикой занимаюсь, и вижу чудеса, я вижу, как меняется мой ум». Я говорю, что это феномен, что это настоящие чудеса, это, правда, чудеса. Человек я ленивый, сил много тратить не могу, рано утром вставать не могу, но по этой инструкции я занимаюсь искренне. Если даже чуть-чуть заниматься, вы получаете большой результат. Это чудеса. Я много не занимаюсь, я люблю смотреть телевизор, музыку слушаю, но по этой инструкции занимаюсь каждый день постоянно. И это приносит результат. Это чудеса.

Я себе говорю, что я не заслуживаю такого результата, как же такое возможно, это чудеса! Я мало что делаю, но результат есть. И вы тоже увидите такие чудеса. Когда вы знаете, как поступать эффективно, тогда вы увидите чудеса. Если вы не знаете, как совершать эффективные действия, то вы можете что-то делать день и ночь, но вы не увидите результата. Потому что вам не хватает умения. Умение является главным условием успеха в любой области, и тогда даже маленькие действия принесут результат. И секрет чудес – это то, каким образом совершать действия эффективно, искусно. Это секрет чудес. Это мое открытие.

Вначале я расскажу, почему у большинства существ феноменальная злопамятность и очень слабая добрая память. Не потому, что у них злая память феноменальна, и не потому, что добрая память – это глупое состояние ума. И добрая память, и злая память одинаково являются состояниями ума и имеют одинаковый потенциал. Тогда почему добрая память очень слабая, а злая память феноменальная? Причина состоит в том, что вы продолжаете думать о том плохом, что по отношению к вам сделали другие люди, поэтому у вас феноменальная злопамятность. Это все равно, что заучивать наизусть песню. В отношении злопамятности все эти моменты вы просто выучили, и поэтому она у вас феноменальна. Вы обязательно один или два раза в день думаете об этом, поэтому если вы видите этого человека, то вы вспоминаете, что он вам так-то сказал, а год назад так-то сказал, а два года назад он мне так-то сказал. Как видите его, так об этом сразу вспоминаете. А почему у вас слабая добрая память? Потому что вы не думаете о том хорошем, что по отношению к вам сделали другие люди. Просто забываете об этом, и принимаете как должное. И это ошибка.

Теперь вам необходимо изменить этот механизм. Как вам это сделать? Здесь первый шаг: вам нужно научиться тому, как прощать ошибки других людей. В буддизме говорится, что прощение является очень важным, так же как говорил Иисус Христос. Это очень важный фактор в вашей жизни. Если вы прощаете других, то вы устраняете злопамятность из своего ума, тем самым вы выводите яд и так становитесь более счастливыми. Вы становитесь счастливыми. Зачем держать зло в памяти? Также вам необходимо понимать, что если другие люди совершили какие-то ошибки, они допустили эти ошибки под контролем омрачений. Шантидева говорил, что живые существа под контролем омрачений не имеют силы, поэтому мудрые люди, проводя правильный анализ, никогда не злятся на живых существ. Любой человек, который вам сделал что-то хитрое, вы знаете, что человек сделал это под влиянием омрачений. У него не было выбора, поэтому, зачем держать зло на этого

человека? Это омрачения его толкают, это не он виноват, это омрачения виноваты. Никогда не удерживайте злобу на любое живое существо.

Например, если человек страдает от болезни туберкулез, у него кашель, зачем злиться на этого человека? Своим кашлем он меня разбудил, но злиться на него за это неправильно. Это из-за болезни возник кашель, его нужно пожалеть. Нельзя на него злиться. Это очень ненормально. Итак, вам нужно думать, что это не ошибка живых существ, это ошибка омрачений, и таким образом вы никогда не удерживаете злобу на живых существ. У нас у всех одинаковые чувства: мы хотим счастья и не хотим страдать. Нам всегда не хватает счастья, и у нас всегда возникает очень много проблем. Тогда зачем мне держать злопамятность на них? Если, говоря что-то плохое обо мне, они испытывают счастье, то пусть они будут счастливы, я сам никогда не буду испытывать злопамятность. Я так живу, когда обо мне говорят плохо, если от этого им хорошо, то тогда пусть они будут счастливы, пусть они будут рады! Раз они счастливы, пусть говорят обо мне плохо, ничего, глаза закройте и будьте счастливы. Вы тоже поступайте так, если в обществе о вас говорят плохо, если там присутствует злопамятность, то вас будут критиковать. Слишком к этому не надо привязываться, и слишком не нужно огорчаться этой критике.

Если вас кто-то хвалит, скажите ему: «Большое спасибо, вы меня научите летать». Это вам тоже полезно. Хвала тоже полезна, критика тоже полезна. Поэтому не испытывайте злопамятность. Я бы хотел вас попросить с этого момента простить всех, кто сделал что-то неправильное по отношению к вам. В качестве платы за мое учение, я прошу вас, пожалуйста, простите всех. Думайте, что они все ваши матери, что вы их прощаете, потому что они были добры к вам. Поскольку я добр по отношению к вам, по этой причине простите всех. Это моя просьба к вам. Кто по отношению к вам сделал ошибку, они все были вашими матерями. В будущем они тоже будут вашими матерями.

Поэтому простите ваших матерей, у них неведение, они немного неприятного сказали вам, но злую память на них не развивайте. Вы каждый день будете счастливы, пожалуйста, простите их, не держите зла. Если будете так делать, то станете счастливыми. Они тоже будут счастливы. Когда вы их прощаете, им тоже будет хорошо оттого, что вы их простили. Они скажут: «Я больше так не буду». И будет гармония, счастье. Эта первая практика, сейчас я сделал ваш ум очень чистым, устранив всю злопамятность из вашего ума. Итак, вы сегодня обрели очень мощный прогресс. Вы простили всех и тем самым устранили злопамятность из своего ума, и сегодня вы пойдете домой, как бы не имея совершенно никакого яда в вашем теле и не имея яда в вашем уме, это все равно, что вы вывели яд, токсины из вашего тела. Как человек, который убирает из вашего тела токсины, берет за это много денег, а сегодня я весь яд из вашего ума убрал бесплатно. Это более полезно, чем очистить тело от токсинов. Потом вы об этом узнаете, пока вы ничего не знаете об этом.

А сейчас я вас научу тому, каким образом сделать вашу добрую память сильной. В повседневной жизни научитесь, кто бы ни совершил какую-либо ошибку, сразу же прощать этих людей. Это ваша практика. И это очень важно. Если кто-то меня обижает, я через секунду прощаю его. Это очень удобно. Когда я был маленьким и мне кто-нибудь говорил что-то плохое, я не прощал. Я говорил, что ты мне ответишь за это. Как было больно! Потом всю ночь не мог спать. Сейчас, благодаря моему Учителю, особенно Далай-ламе, который учил меня тому, как нужно поступать, когда вам делают больно, я научился прощать. Когда

я начал прощать, то через секунду становилось спокойно. Это чудеса! Такой ум нужен. Это чуть-чуть неприятно, но полезно. Как в сауне, там не очень приятно, жарко, но вы знаете, что это полезно. Когда вы знаете что это полезно, зачем развивать эту злую память? Скажите им: «Спасибо вам большое!».

Когда образ мысли меняется, от вас начинает уходить злопамятность. Вы думаете о том, как это полезно. Его жалко, а мне ничего плохого нет. Он по привычке говорит только плохое, и в будущем у него все будет плохо. Вам станет его очень сильно жалко. Потом вы будете читать молитвы: «Пусть он всегда будет счастлив, пусть я ему всегда буду помогать», – вот это бодхисаттва. Бодхисаттва говорит: «Зачем говорить другому плохое, зачем вредить?» Он в ответ желает: «Пусть эта практика, которую я выполняю, когда мне говорят плохо, разовьет мое терпение, пусть я накоплю очень хорошую карму, и в будущем буду ему помогать». В ответ он желает ему помочь. Это называется очень здоровым умом. Если вы так думаете, то это самый лучший образ мысли. Тогда вы всегда будете счастливыми. Вы не будете уметь летать, но если вы так будете думать, то у вас будет настоящее большое сердце. Тогда вы настоящий духовный человек. Если вы буддист, то вы настоящий буддист. Если вы христианин, то вы настоящий христианин. Если вы мусульманин, то вы настоящий мусульманин. Если у вас в уме будет огромный гнев, сильная злопамятность, и будут мысли: «Я всех убью, я всем отомщу», – то тогда вы не христианин, не мусульмане, не буддисты. Вы будете позорить эту религию. Поэтому не обязательно говорить, что я отношусь к такой-то религии, если такое состояние ума, то вы настоящий духовный человек.

Итак, каким образом развить добрую память? Кто бы ни делал по отношению к вам что-то хорошее, очень важно помнить об этом. Никогда не принимайте это как должное, это очень плохо. Эта очень плохая черта – принимать помощь как должное от родителей, друзей, близких, родственников. Это называется наглостью. Наглость – это очень плохо. Если вам кто-то сделает немного хорошего, не забывайте об этом. «Потому что я его жена, муж должен мне все покупать», – это неправильно так думать. «Так как я ее муж, жена должна готовить мне еду», – это неправильно. Все время нужно говорить: «Спасибо большое». Когда вам приготовят одежду, еду, после этого скажите, что очень вкусно, спасибо большое. Это будет очень приятно жене. Если жене сказать так, она будет готовить еще больше и вкуснее. Такой мужчина очень хитрый, он скажет: «Спасибо, очень вкусно», а потом на следующее утро жена рано встанет и еще вкуснее приготовит. Это вам выгодно. Поэтому когда другой человек вам делает добро, нужно ценить это. Как чуть-чуть хитрый человек, когда говорит: «Как это красиво», чтобы сделать приятное другому человеку. Не ради себя, а ради блага других. Это не называется хитростью, это уместность. Что такое хитрость? Когда вам выгодно – это хитрость. Ради блага других людей, ради счастья других людей также говорят: «О, как это интересно». Вот это называется умением. Если люди принесли вам подарок, и он вам не понравился, зачем об этом говорить? Скажите: «О спасибо, это очень хорошо». Ему будет приятно. Что бы вы ни делали ради блага других людей, это буддийская практика.

Кто бы ни делал что-то хорошее для вас, очень важно ценить это и вспоминать об этом снова и снова. В особенности доброту, проявленную к вам вашими родителями. Их доброта просто несравненна. Все время помните, вспоминайте: «Как же мои родители были добры ко мне! Один из моих смыслов жизни – это отблагодарить за доброту». Если вам в голову

приходит такая мысль, то вы становитесь очень здоровым человеком. Вы становитесь очень благодарным человеком. Это очень важно. Если вы стали буддистом, то вы должны стать благодарным человеком. Когда вы станете благодарным человеком, вы очень близко будете к настоящему буддизму. Тогда вы настоящий буддист. Если вы будете благодарными, вы будете настоящими буддистами. Настоящий христианин тоже должен быть благодарным человеком, таким как Иисус Христос. Тогда вы близки к христианству. И буддисты и христиане должны сначала стать благодарными, и тогда вы будете настоящими буддистами, настоящими христианами.

Итак, очень важно стать благодарным человеком. А это возникает благодаря памятованию о доброте других, желанию отблагодарить их за доброту. Если вы помните о доброте всех живых существ, и у вас есть желание отблагодарить за доброту, то в этом случае вы становитесь буддистом Махаяны. Это врата в буддизм Махаяны. Поэтому очень важно, что бы хорошего по отношению к вам ни сделали другие, пусть это будет самая малость, помнить об этом. Например, если вас сильно мучила жажда, и кто-то дал вам стакан воды, то даже если прошло десять лет, когда вы встречаете этого человека, вам нужно сказать ему: «Вы помните, что десять лет назад меня сильно мучила жажда, и вы напоили меня. Я еще не забыл, а сегодня у меня есть возможность отблагодарить вас за доброту, я вам могу высказать свое уважение». Вот это духовный человек.

Если таких мыслей не будет, и вы будете день и ночь молиться, в этом пользы не будет. Если днем и ночью заниматься медитацией, то вы станете ненормальными. Вначале нужно стать очень благодарным человеком. Для этого каждый день вспоминайте то хорошее, что по отношению к вам делали люди, увеличивайте добрую память. Думайте обо все хорошем, что происходило в вашей жизни. Тогда ваше тело будет становиться более здоровым день ото дня. И здесь вам не нужны будут лекарства, такие изменения на физиологическом уровне также происходят благодаря психологии. Психологические изменения становятся глубинными, сильными, и при этом начинает меняться тело, оно становится сильным. Болезни уйдут сами собой, значит, тело способно лечить само себя. Эта способность разовьется тогда, когда поменяется ваш ум. Когда ум становится добрым, тело становится способным лечить само себя. Органы приходят в норму сами собой.