

Я очень рад всех вас видеть, жители Сочи. Как обычно, мне со своей стороны очень важно породить правильную мотивацию, и вам также очень важно породить правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать себя источником счастья для всех живых существ, это очень важная мотивация. Вчера мы с вами говорили о том, каким образом сделать наши негативные состояния ума, наши омрачения слабыми, как сделать их меньше. Как я говорил вам в прошлый раз, самый главный создатель наших проблем – это наши собственные омрачения. В буддийской философии говорится, что никто не создает нашего счастья, никто не создает наших страданий, это все является творением нашего собственного ума – мы создатели своего счастья и мы создатели своих страданий. Если вы не хотите страдать, то вам в первую очередь необходимо сделать создателей своих проблем менее активными, и тогда естественным образом ваших проблем станет меньше. Это не имеет никакого отношения к догмам, это реалистичный механизм вашего ума. Это наука об уме. Я хотел бы представлять буддийскую философию в качестве науки об уме, чтобы она была очень полезна для всех людей.

Чтобы сделать свои негативные состояния ума менее активными, как я вам говорил, вам необходимо держать свой ум на расстоянии от шести условий, увеличивающих омрачения. С этими шестью условиями вам нужно быть очень осторожными, и тогда естественным образом ваших проблем станет меньше. Первое касается ваших глаз, второе – ваших ушей, третье – вашего рта. Здесь я вам рассказывал о трех обезьянах Махатмы Ганди. Вам необходимо знать, на что следует смотреть своими глазами, а на что не следует смотреть. Если вы знаете, на что смотреть и как правильно смотреть, то вы всегда будете счастливы. Если вы смотрите на что-то неправильное, то естественным образом у вас порождаются омрачения. И в результате вы будете несчастны, и другие люди тоже не будут счастливы. Вчера я вам также рассказывал в отношении ваших ушей, что слушать, а что не слушать. Я этого не повторяю, это я уже объяснил.

В отношении вашего рта также, о чем следует говорить, а о чем не следует говорить. Это я тоже вам уже объяснил. И четвертое – в отношении вашего ума. Наш ум продолжает думать о негативных темах и из-за этого возникают омрачения. Поэтому очень важно думать на позитивные темы, и тогда вы будете счастливы, и другие тоже будут счастливы. Вчера я рассказал вам также о том, каким образом устранить свою злопамятность и как сделать свою добрую память сильной. Выполняйте эту практику, и вы сразу же станете счастливы. Если вы держите злобу на людей за то плохое, что они сделали по отношению к вам, то вы удерживаете яд, и в первую очередь из-за этого вы сами заболеваете. Вы думаете: «Муж сделал такую ошибку, такую ошибку», потом чуть-чуть неправильные слова скажете и сразу получите болезнь. Это злая память.

Иногда муж и жена расходятся по очень незначительным причинам. Почему? Потому что они очень много копят в себе злопамятность, а потом говорят: «Все, если что-то скажешь неправильное, то жить с тобой не буду». Все это возникает из-за злопамятности. Это очень плохо для вашей жизни, так вы разрушаете все взаимоотношения из-за этой злопамятности. Здесь очень важна практика прощения. Простите людей за все плохое, что они сделали по отношению к вам, это уже прошло, осталось в прошлом. Но вам не обязательно вести себя так, как будто вы их простили. Внутри простите их, но снаружи ведите себя так, как будто вы их все еще не простили. Это может быть полезно для этого человека. Поэтому вам также

нужно быть хорошими актерами. Внутри будьте очень добрыми, но снаружи ведите себя так, как будто вы не очень добрые, это очень важно.

Я видел очень мудрых людей, внутри они очень добрые, а лицо немного строгое, не очень доброе. Это я говорю, потому что вижу разницу между людьми. Люди, которые внутри затаивают хитрость, такие черные, сами себе на уме, внешне выглядят совсем по-другому. Человек, который внутри очень добрый, а снаружи выглядит не очень добрым, на самом деле очень счастлив, он по-настоящему умный человек, по-настоящему мудрый. Вам нужно быть такими, а если вы добрые, и ведете себя так, как будто вы добрые, то это означает, что вы такие глупые добрые люди. Я не говорю вам о том, что вообще не нужно демонстрировать доброты, иногда демонстрируйте свою доброту, но при этом не всегда демонстрируйте доброту, вам нужно знать, как поступать в соответствии с ситуацией. Люди бывают разными, некоторые люди становятся хуже при проявлении к ним доброты, потом они могут шантажировать вас, и к таким людям нужно быть более строгими.

Один мой ученик спросил меня: «Геше Ла, когда я стал буддистом, моя жена начала меня шантажировать, если это станет хуже, что мне тогда делать?» Я сказал ему: «Ты скажи жене, что ты плохой буддист». Не показывайте человеку, что вы добрый человек, скажите, что вы можете быть плохим буддистом, если по отношению к вам кто-то поступит неправильно. Если правильно поступит, то да, конечно, поддержу, тогда я хороший буддист. Когда я так сказал, сразу стало лучше. Потому что он вел себя как святой человек, а жена вела себя нагло – он прощал, а потом становилось все хуже. Поэтому очень важно внутри быть добрыми, внутри прощать, но не всегда ведите себя так, как будто вы простили человека, поэтому вам очень важно знать, как поступать в соответствии с ситуацией. Тогда у вас не будет никаких проблем и это по-настоящему хороший шахматный ход. Тогда ход в вашей жизни подобран правильно, вы будете счастливы. Когда вы не знаете, как поступить, философия вам помогает.

Поэтому очень важно знать все это в подробностях, и тогда вам будет очень комфортно, и вы узнаете то, что это по-настоящему искусный метод. Тогда это станет вашей повседневной техникой для решения проблем, образом вашей жизни. Если философия станет вашим повседневным образом мышления, то это будет живая философия. Такая философия отличается от философии некоторых профессоров, которые, когда преподают, излагают всю эту философию, а когда лекция заканчивается, то заканчивается также и философия. Когда он заканчивает лекцию по философии, начинает ругаться, даже глаза становятся красными, кричит. Тогда он ничего не понимает в философии. Иногда такие люди надевают буддийскую одежду, иногда христианскую одежду, но в жизни ведут себя хуже, чем простые люди. У этих людей нет философии. Вам нужно правильно понимать философию, это должно стать вашим образом мышления, эта живая философия должна быть вашим образом мышления.

Далее пятое условие, которое увеличивает ваши омрачения, – это привычка к негативному образу мышления. Эту привычку к негативному образу мышления следует устранить, в противном случае омрачения будут возникать спонтанно. У вас есть привычка использовать свои негативные состояния ума, как методы решения ваших проблем и методы обретения счастья, и это очень дурная привычка. Посмотрите, если вас толкают, вы тоже в ответ толкаете, у вас есть привычка использовать ваш гнев, как метод решения проблемы, вы

толкаете в ответ, кричите, вам кажется, что это очень хорошо решает проблемы, но это неправильно. Злость, гнев – это негативные состояния ума, все это никаких проблем не решает, они только усугубляют проблемы. Потом в конце возникает еще больше проблем. Вам очень важно проводить анализ и в первую очередь анализируйте негативные состояния ума, насколько они опасны. Как только в отношении своих негативных состояний ума вы поймете их причину, их сущность, их функцию, вы скажете: «Как же я могу использовать этот яд для решения проблем? Если я использую яд, то я свою ситуацию делаю только хуже». Если ваши глаза немного открываются, то вы говорите: «Нет, я не хочу». Тогда вы немного устранили эту привычку. Так у вас появится определенный тормоз, но пока вы движетесь в неправильном направлении.

Далее второе – это решимость. С сильной решимостью вы можете остановиться. А сейчас я вам объясню, каким образом устранить привычку использовать негативные состояния ума, и каким образом создать привычку использовать позитивные состояния ума. Если мы тренируемся, то мы сможем изменить свое состояние ума, мы способны создать любые привычки. Вы можете устранить любую привычку, нет такой привычки, которую бы вы не смогли устранить. Здесь, для того чтобы устранить дурные привычки, в буддизме говорится, что, скажем, привычка пить алкоголь плохая, также курить плохая привычка, но они не очень опасны. Очень опасная привычка, самая опасная привычка – это использовать свои негативные состояния ума как методы решения проблем и методы обретения счастья.

Это касается всех людей и всех живых существ, это относится к американцам, русским, европейцам, у нас у всех есть такая привычка, это относится также и к тибетцам, у нас есть такая привычка использовать свои негативные состояния ума, как метод решения проблем и метод обретения счастья. А почему? Потому что с безначальных времен и по сей день, мы используем свои негативные состояния ума, думая, что они принесут нам счастье и решат наши проблемы. Вот так рождается алчность, большие ожидания, что мы что-то получим, но, в конце концов, мы ничего не получаем, и так умираем. Мы думаем, что с помощью гнева мы уничтожим всех врагов, но этого не происходит. Наоборот, врагов становится все больше и больше. Шантидева говорил, что если вы стукнете молотком по камню, то так вы не уничтожите этот камень, он развалится на части и камней станет больше. Также, например, если с гневом вы убиваете одного своего врага, а у этого врага есть, скажем, десять родственников, из-за убийства одного врага вы наживаете себе десять других врагов. А если убьете десять, то еще сто прибавится, сто врагов убьете, еще тысяча врагов прибавится. Этому нет конца. Это очень тупой ум.

Вначале я вам проведу такой научный анализ негативных состояний ума. Это очень важно. Без каких-либо догм я проведу научный анализ, и тогда вы увидите, что эти негативные состояния ума – по-настоящему яд. Пока у меня не было убежденности в том, что негативные состояния ума – это яд, я использовал свои негативные состояния ума, а когда у меня появилась убежденность, что они ядовиты, то у меня пропало желание использовать негативные состояния ума. Это правда, у меня это получилось. Это работает. Это не просто красивая философия на словах: сейчас не получается, потом не получится – это не так. Наоборот, становится все лучше. Это такие специальные научные знания, с помощью которых проводится анализ, и это на сто процентов правильно. Это универсальные знания.

Мудрые люди говорят, что омрачения – это настоящий яд. Когда вы поймете, что омрачения вам приносят яд, то у вас омрачений будет меньше. Когда вы убедитесь в том, что позитивные состояния ума – это настоящее лекарство, и в долгосрочной перспективе это самый лучший, самый эффективный способ решения проблем, то в этом случае вы захотите использовать свои позитивные состояния ума. Тогда вы станете лучшим шахматистом, все время у вас будет правильный дебют, и вы скажете, что да, это правда, это на сто процентов правильно. Использовать негативные состояния ума – это очень неэффективно. В шахматах вы смотрите, что это не обязательно красивый ход, но это очень эффективный ход. Как удобно становится, все двери открываются. Это очень умело. Это очень мудрый ход. Точно также, когда вы знаете общую философию, вы понимаете, что любые действия, совершенные с негативным состоянием ума, неэффективны. Это дебютная ошибка. В конце концов, вам будет очень плохо. А решать все проблемы через позитивные состояния ума – это во временном отношении вам не очень выгодно, но очень эффективно. Не очень красивый ход, но очень эффективный. Потом вы скажете, что, конечно, вы хотите решать проблемы с позитивным состоянием ума. Вам это труда не составит.

В буддизме говорится, что когда вы все делаете правильно, вы себе создаете лучшую ситуацию. Здесь даются четкие гарантии. Не ждите, что вам кто-то даст подарок за ваши хорошие действия, этого не будет. Вы создаете хорошую основу для вашей жизни, хорошую стратегию и сразу же вы увидите результат. Ситуация будет становиться все лучше и лучше. Потом вы посмотрите на свою ситуацию, проанализируете, и увидите: как хорошо, как я счастлив! Это благодаря философии. Тогда вы скажете: «Дальше я пойду до конца. Я хочу идти по этому доброму пути». Это главное. Добрый путь один. Главное использовать свои позитивные состояния ума, делать что-то хорошее для других, делать что-то хорошее для себя, это самое важное. Обретите в своем уме безупречно чистое состояние ума, и это называется совершенно здоровым умом. Тогда вы обретете бесконечное счастье. В настоящий момент это от вас очень далеко, поэтому не думайте об обретении безупречного счастья, в настоящий момент думайте о том, что для вас практично, то есть думайте об уменьшении своих проблем, и о том, чтобы сделать себя более счастливым. Увеличьте причины своего счастья.

А теперь проведем этот анализ наших негативных состояний ума. В отношении негативных состояний ума в буддийской философии говорится, что их причина – это ошибочное состояние ума. На основе ясного понимания невозможно, чтобы у вас возникли какие-то негативные состояния ума, у вас негативные состояния ума возникают только из-за ошибочного сознания. Поэтому их причина – это ложное, ошибочное сознание.

Далее сущность вашего гнева, ненависти, зависти – это яд. У кого есть такое ядовитое состояние ума, на сто процентов этот человек несчастен. У кого бы ни было такое состояние ума, этот человек будет несчастным и это сто процентное свидетельство того, что такое состояние ума – это яд. Это яд, нет в нашем мире ни одного человека, который бы сказал: «Сегодня я так злился, я такой счастливый». Такого на сто процентов не бывает. Все омрачения разрушают покой ума, это яд. Когда у вас негативное состояние ума, вы несчастливы, рядом тоже все несчастливы, оно разрушает любой счастливый ум. Эти негативные состояния ума являются ядом не только для вашего ума, но это также яд для вашего тела. В буддизме еще две с половиной тысячи лет назад говорилось, что состояние нашего тела очень сильно зависит от состояния ума. Через гнев, через негативное состояние

ума приходит много болезней тела. Сейчас ученые тоже путем анализа установили, что все это правильно. Поэтому негативное состояние ума влияет не только на ваш ум, но и на ваше тело. Раньше ученые говорили, что кто больше злится, у того большая вероятность заболевания сердца. Все омрачения вызывают причины заболевания нашего тела. Поэтому, зачем это надо?

Далее ваше негативное состояние ума – это не только яд, оно также очень глупое. Когда вы попадаете под контроль омрачений, вы сразу же становитесь глупыми. Мужчина спросил женщину, кто умнее, мужчина или женщина? Женщина ответила: «Конечно женщина умнее». Мужчина спросил: «А почему женщина умнее?» Она сказала: «А вы видели хотя бы одну женщину, которая сказала бы, что у этого мужчины красивые ноги и потеряла бы от этого голову?» Далее на другой день эта женщина спросила другого мужчину: «Кто умнее, мужчина или женщина?» И мужчина сказал: «Конечно мужчина умнее». Женщина спросила: «Почему мужчина умнее?» И тогда он спросил у нее: «А вы видели хоть одного мужчину, который бы смотрелся в зеркало два часа?» Поэтому вы видите, что состояние привязанности – это очень глупое состояние ума и с этим никто не может поспорить. Когда мужчина привязывается к женщине, то он становится глупым. А когда женщина привязывается к собственному телу, она становится глупой.

Поэтому когда у вас появляется к чему-либо привязанность, вы становитесь более глупыми, и аферисты сначала делают так, что вы к чему-то привязываетесь, и после этого как-то вас обманывают. Посмотрите, что там интересного? Ты даешь ему в долг деньги, потом через месяц он обещает вернуть с большими процентами. Все деньги он забирает и говорит вам: до свидания. Это все ясно, если хотите большую прибыль, в жизни вы становитесь тупым. Поэтому в буддийской философии говорится, что как только ваш ум попадает под контроль привязанности или гнева, в этот момент вы полностью сфокусированы на чем-то одном, и не можете видеть более широко. И поэтому вас очень легко обмануть. Вы не видите дальше своего носа, это обман, это привязанность. Итак, омрачения – это тупое состояние ума. Они видят только перед собой, дальше не видят. Некоторые даже жертвуют телом, жизнью ради этого. Ради славы, репутации они жертвуют своей жизнью.

Недавно в России я слышал историю об одном мужчине, который ценой своей жизни хотел занять первое место в соревнованиях. Его тупой думал: «Я умру, но я должен занять первое место». Он занял первое место, но умер. И все это тупой ум. Это функция ваших негативных состояний ума. Когда кто-то другой совершает ошибки, вы думаете, что это глупые люди, но вы сами, когда находитесь под контролем омрачений, ведете себя так же глупо. В этот момент вы не замечаете, что вы глупые. Поэтому Будда говорил о том, что глупец, который думает, что он мудрый, глупее того глупца, который понимает, что он глуп. Я немного умный, потому что я знаю, что под контролем омрачений я глуп. Я знаю об этом. Поэтому тот, кто считает себя глупым, не совсем глупый. Что в этот момент я делаю? Я знаю, что сегодня мой ум работает не очень правильно, и поэтому я не принимаю никаких решений.

Ученые проводили исследования. Когда человек испытывает сильный гнев, его мозг закрывается, все элементы мозга закрываются, тогда, конечно, он становится глупым. Когда все элементы мозга закрыты, конечно, мы все становимся глупыми. Это правда. Это утверждает не только буддийская философия, это и ученые доказали. Поэтому, когда вы находитесь под контролем негативных состояний ума, вы становитесь тупыми. Вы ничего

решать не можете. Какая здесь самая лучшая практика? Закройтесь в своей комнате и поспите. Поэтому мой для вас совет: когда вы находитесь под контролем омрачений, для вас самая лучшая практика – это быть настолько ленивыми, на сколько вы можете. Иногда быть ленивым очень хорошо. Это зависит от ситуации. А иногда быть активным очень хорошо. Например, когда ваш ум находится под контролем омрачений, настроен очень деструктивно, то в этот момент быть активным очень опасно. В этот момент, если вы ленивы, это очень хорошо. Если в этот момент вы спите, это очень хорошо. Когда сердитая мама засыпает, и дети пытаются ее разбудить, папа говорит: «Тихо, тихо, пусть она спит». Потому что когда ум спит, он спокоен. Такими могут быть и папы, оба родителя. Вам нужно знать, когда нужно быть ленивыми, а когда быть активными, это очень важно.

Вы активны, но вы также и ленивы, это я могу вам точно сказать. Я скажу вам, когда вы активны. Когда вы оказываетесь под контролем омрачений, то вы очень активны. Когда ваши омрачения вам говорят: «Где твоя красивая одежда?» – вы в два часа ночи включаете свет и начинаете искать: «Где это? Я завтра хочу надеть эти вещи». Всю ночь ищите, ищите эту одежду, мужу не даете спать. В этот момент у вас негативные состояния ума очень активны. Когда вы злитесь, вы должны сказать: «Я буду ругать его завтра». А вы, когда злитесь, сразу начинаете ругаться. Вы должны сказать: «Сейчас поздно, я завтра поругаю, потом». Вы «потом, потом» никогда не говорите. Далее, ваша ситуация следующая: когда вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, например, хотите сделать какой-то подарок своей сестре, то говорите: «Сейчас поздно, потом отдам». Под контролем позитивных состояний ума вы становитесь очень ленивыми, говорите: «Потом, потом», и не хотите совершать действия сразу же, говорите, что сделаете это в какое-то другое время. Это ошибка. Поэтому я бы хотел сказать вам, что вы активны, но вы также и ленивы. Вы активны не в подходящее время. Когда вам не нужно быть активными, вы активны, а когда вам не нужно быть ленивыми, вы ленивы. Это неправильно.

Итак, ваша привычка должна быть такой, что как только вы оказываетесь под контролем негативных эмоций, вы должны становиться очень ленивыми. Если вы даже кого-то ругаете, то вам нужно ругать его еле-еле, быть очень ленивыми. Скажите себе: «Потом, потом», – а потом вообще не будете ругать. Вот так нужно. Под влиянием позитивных состояний ума с большой радостью сделайте какой-то подарок сразу же. Совершайте действия, чтобы помочь другим сразу же. Тогда, если у вас появится такая привычка, то вы всегда будете счастливы. Это развитие вашего ума. Так постепенно шаг за шагом вы увеличиваете ум с какой-то позитивной стороны и устраняете какое-то слабое место, тогда постепенно ваш ум становится очень красивым. Ум будет развиваться. Нет такой техники, чтобы один раз применил – и ум стал отличным. Такого нет. Если систематически, каждый день заниматься спортом, то у вас будет красивая фигура.

Поэтому хорошие качества нужно развивать каждый день. Одно какое-то упражнение сделал, и у вас все отлично – такого нет. Вам необходимо научиться тому, каким образом развивать каждое из благих качеств по отдельности. Что касается тренировки вашего тела, то накачивать мышцы – это не очень надежно, потому что через пятьдесят лет, сколько бы вы ни смогли себя натренировать, ваше тело постареет. Днем и ночью, даже если вы будете заниматься, ваше тело будет стареть, а ум будет оставаться таким же. В этом нет ничего полезного. Тело – это не надежный объект.

Но ваш ум не похож на ваше тело, он очень надежный, тренируйте его, ваш ум все время продолжает свое существование. И благие качества ума все время будут оставаться вместе с умом. Поэтому настоящее богатство – это благие качества ума. В этом вам нужно натренироваться. Когда вы умираете, не думайте, что это конец вашей жизни. В буддизме говорится, что смерть – это начало новой жизни. Так же как ученые говорят, что большой взрыв – это начало новой вселенной. Исследуйте, почему большой взрыв является началом новой вселенной. Те же самые обоснования можно применить к своей жизни и увидеть, что смерть – это начало новой жизни. Это на сто процентов чистая теория. Смерть – это не конец жизни, это начало новой жизни. Если во время смерти в вашем уме будет позитивное состояние, то в следующей жизни у вас будет все отлично. Если у вас будет неправильное состояние ума, например, гнев, значит, начало вашей жизни будет неправильным. Потому что смерть – это начало новой жизни. Начало – это дебют, если правильный дебют, то правильный результат. Это знание – большая драгоценность. Если вы обретете убежденность в том, что смерть – это начало новой жизни, то для вас это будет очень важным открытием в вашей жизни.

У меня в Америке есть друзья среди ученых, и они говорят, что если человек атеист, не верит в существование будущих жизней, то в момент смерти у него появляется какое-то сомнение. Они до конца думают, что будущей жизни нет, не верят в будущие жизни, говорят: «Если бы существовало стопроцентное доказательство существования будущей жизни, то я бы поверил». Но это нельзя доказать на сто процентов, поэтому они говорят: «Я этого не понимаю, поэтому в это не верю». Но перед смертью они начинают чувствовать сомнение, что нет стопроцентной гарантии, что будущей жизни нет: «А вдруг есть? А вдруг есть, а я к этому не готов. Что будет дальше? Если нет будущей жизни, тогда, кто я буду?»

Поэтому во время смерти они испытывают страх, им очень страшно умирать. Человек, который верит, что будущая жизнь есть, что смерть – это начало новой жизни, умирает спокойно. Один тибетский лама, у которого был рак, когда он умирал, то смеялся, шутил. Он верил на сто процентов, что есть будущая жизнь и поэтому умирал спокойно. Вы тоже спокойно умирайте, в этом нет никакого кошмара. Его Святейшество Далай-лама говорит, что если вы верите в существование будущей жизни, но вдруг оказывается, что будущей жизни нет, то в этом нет кошмара. Вы просто исчезли в этот момент. А если вы не верите в будущую жизнь, но будущая жизнь есть, и после смерти вы продолжаете жить, тогда это кошмар, потому что вы ни к чему не подготовились. Поэтому верить в будущую жизнь – в этом больше преимуществ, даже в том случае, если ее нет.

А теперь вернемся к теме. Итак, ваше негативное состояние ума – это не только яд, это также глупое состояние ума. Далее третье – функция. Посмотрите, у ваших негативных состояний есть только одна функция – это вредить вам и вредить другим. У них нет никакой другой хорошей функции, есть только одна функция – это разрушать ваш покой и разрушать покой других людей. Поэтому, как же вы можете использовать свои негативные состояния ума для обретения счастья и для решения проблем? Это все равно, что вы принимаете яд, думая, что он как-то вылечит ваш желудок. Шантидева говорил о том, что живые существа не хотят страдать, но гонятся за причинами страдания, думая, что они принесут им счастье. Также живые существа хотят счастья, но отбрасывают причины счастья, как яд. Поэтому им всегда не хватает счастья. Это очень важная теория.

Итак, постарайтесь обрести в этом убежденность, и после этого скажите: «Я никогда не буду использовать свои негативные состояния ума, как метод решения проблем и метод обретения счастья». Когда вы встречаетесь с какой-то проблемой, кто-то говорит в ваш адрес что-то плохое, в этот момент никогда не злитесь на этого человека, это очень плохая привычка, это сделает вашу ситуацию только хуже. Гнев – это проявление слабости. Когда вы начинаете злиться, в этот момент вы неудачник. Даже тренеры боксеров знают, что гнев – это слабое место спортсменов. Тренер Холифилда думал о том, как можно выиграть у такого сильного спортсмена, как Майк Тайсон. Этот тренер исследовал слабые места Майка Тайсона. В теле Майка Тайсона нет никаких слабых мест, оно у него отлично натренировано, он очень сильный, в его теле нет слабых мест. Но потом он нашел. Он нашел то, что Майк Тайсон может легко разозлиться, и это его слабое место. Тогда он сказал Холифилду, что Майка Тайсона нужно разозлить, спровоцировать его гнев, тогда ты его обыграешь. Так Холифилд спровоцировал гнев у Тайсона, Майк Тайсон разозлился и укусил Холифилда за ухо. И тогда он проиграл.

Эти люди не буддисты, не философы, но при исследовании они видят, что гнев – это слабое место у человека. А когда это исследуют аферисты, то они говорят, что привязанность – это слабое место у человека. Они говорят, что если у кого-то есть привязанность, то его можно в любой момент провести, обмануть. Так, создав у вас привязанность, они как бы вас гипнотизируют, и тогда вы отдаете им все, что они хотят. Поэтому вам нужно понять, что негативные состояния ума – это ваше слабое место. Думайте, что вы никогда не будете их использовать для решения проблем и для обретения счастья.

Далее второе, вам необходима очень сильная решимость. Вам нужно дать обещание: «С этого момента я больше никогда не буду использовать свои негативные состояния ума как метод обретения счастья и метод решения проблем, это мое обещание». Так, например, когда люди хотят бросить курить, хотя они знают, что курение им вредит, но все равно продолжают курить, потому что у них нет решимости – бросить курить. Поэтому они курят. Сначала они не знают, что это опасно, поэтому курят. Потом узнают, что опасно, но внутри нет решимости, что нужно бросить курить. Поэтому хотя они об этом знают, но все равно курят. Алкоголики пьют водку, хотя знают, что печень разрушается, что это плохо, но у них нет решимости – бросить пить. Они знают, но все равно продолжают употреблять алкоголь. Такое происходит из-за того, что у человека нет сильной решимости. Поэтому очень важно выработать очень сильную решимость, сказать, что я остановлю это.

С сильной решимостью, с ясным пониманием того, что ваши негативные состояния ума создают только проблемы, вы сможете остановить привычку использовать свои негативные состояния ума. И невозможно, чтобы вы не смогли ее пресечь, так можно избавиться от любой привычки. Сначала вы берете такое обещание, и нарушаете его. Потом снова берете, и опять нарушаете, но, в конце концов, вы сможете сдержать свое обещание. Вам нужно понимать, что в нашем мире нет таких мудрых людей, которые с самого начала приняли бы какое-то обещание и ни разу бы его не нарушили. Все нарушают. У всех одинаково: человек сначала обещает, потом из-за слабости ума нарушает свое обещание, потом опять обещает, и опять нарушает, но затем, после того, как он обретает сильную решимость, он уже перестает нарушать обещание. Мы тоже так можем. Все так могут. Когда вы нарушаете обещание, никогда не думайте, что вы безнадежны. Сначала у вас будут проявляться негативные привычки, потом вы будете становиться все сильнее и сильнее, и сможете сдержать



обещание. Никогда не сдавайтесь, все время старайтесь сдерживать свое обещание, и все будет возможно. В мире нет ничего такого, на что вы не были бы способны. Старайтесь, не оставляйте свою надежду и для вас все будет возможно. Это очень важная теория. Это называется оптимистичный образ жизни. Если вы сдаетесь, то тогда вы неудачники. Поэтому никогда не сдавайтесь, даже если вы потерпели неудачу. Если вы не сдадитесь, то тогда вы не являетесь неудачником. Чуть-чуть не получается, и вы говорите: «Все, я дал обещание, но не сдержал его, я самый худший». Так думать неправильно.

Далее шестое условие – это покинуть родину. Но в настоящий момент это для вас не подходит. Здесь говорится, что тот, кто имеет хорошую квалификацию, если он хочет устранить все омрачения из своего ума, обрести безупречно здоровое состояние ума, полностью свободное от омрачений, то, живя в городе, он этого достичь не сможет. Тхогме Зангпо в тексте «Тридцать семь практик бодхисаттвы» говорит, что на родине, где вы живете, по отношению к друзьям привязанность течет как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает как огонь, ум будет лишен мудрости из-за большого количества концептуальных мыслей, и поэтому покинуть родину – это практика бодхисаттвы. Но если вы оставите родину и отправитесь в горы, не имея хорошей подготовки, тогда в этом не будет ничего особенного для вас.

Мой Духовный Наставник мне говорил, что олени всю свою жизнь живут в горах. Здесь ничего особенного нет: они живут в горах и становятся святыми, – такого нет. Олени всю жизнь живут в горах. А некоторые русские люди говорят: «Я в Индии три года находился в горах». Олени восемнадцать лет находятся в горах, что в этом особенного? В этом ничего особенного нет. Многие говорят: «Я святой человек, я находился в горах пять лет». Это не показатель, олени всю жизнь в горах живут. Так бывает, что люди из России съезжают в Индию, затем через пять лет возвращаются обратно, и говорят, что прожили в горах пять лет, и как будто от этого стали святыми. Тогда вы можете им сказать, что олени всю жизнь проводят в горах, они более святые, чем ты. Буддизм очень логичен, и это не является критерием святой вы или не святой.

Святой вы или не святой, оценивается не по тому, где вы находитесь, а по состоянию вашего ума. И не потому, мужчина вы или женщина, это не имеет отношения к телу, это оценивается по состоянию ума. Если в уме становится меньше омрачений, больше позитивных мыслей, тогда ближе к тому, что вы святой. Когда придет время, вы будете обладать полными знаниями о том, как развить шаматху, однонаправленную концентрацию, а она совершенно необходима для развития ума, без шаматхи все остальные высокие реализации невозможны. Далее с помощью шаматхи вам необходимо развить отречение, бодхичитту, и вам необходимо получить все наставления о том, как развивать отречение, как породить бодхичитту. Тогда отправляйтесь в горы и медитируйте. Тогда я вам скажу: «Сейчас пришло время, теперь отправляйтесь в горы и займитесь медитацией», или я скажу, чтобы вы приехали на Байкал и там медитировали. Не обязательно идти в горы, на Байкале я создал все благоприятные условия.

Вначале медитацией занимайтесь не очень долго, медитируйте месяц или две недели, это будет очень практично. Вначале занимайтесь практикой две недели, посмотрите, будет ли меняться ваш ум или не будет, а через год еще медитируйте две недели, вот эта доза вам подходит. В этом для вас ничего тяжелого нет, работу вы не потеряете, после ретрита вы

приезжаете домой, и продолжаете работать. Потом вы думаете: «Я накоплю денег, поеду на Байкал и еще две недели буду медитировать. Это для меня очень полезно, для развития моего ума, для увеличения опыта». Вот так нужно. Потом я вам скажу, что вам двух недель недостаточно, нужно два месяца. Потом я скажу – пять месяцев, потом скажу – один год медитации. У вас есть шанс. Тогда вы поймете все преимущества наличия Духовного Наставника, который знает полностью вашу ситуацию. Духовно развиваться тоже нужно, но не потерять цель духовного развития. Вот это забота учителя. Если учитель вам дает медитацию, из-за которой вы всю свою жизнь потеряете, то это неправильный учитель. Он всю вашу жизнь разрушает.

Поэтому нужно найти умелого учителя, чтобы вы не потеряли вашу жизнь. Вы должны быть сильными и развивать свой ум. Если вы будете слишком духовными, а цели нет, как дальше будете жить? Еда сама собой не придет, одежду нужно покупать. Нужно на все делать упор. Поэтому никогда не игнорируйте ни материальное развитие, ни ментальное развитие, и то и другое для вас одинаково важно. Если говорить строго, то духовное развитие важнее, чем материальное, но для вас в настоящий момент подходящая доза – это думать, что они одинаково важны. Ум развивать важнее, но материальное развитие игнорировать – это опасно. Они одинаково важны.

Итак, эти шесть условий, которые являются условиями для порождения омрачений, я вам объяснил. А теперь мы с вами поговорим о философии. Здесь и техническое учение о том, как стать лучше, и глобальная философия для общего понимания являются одинаково важными. Вам необходимо глобальное понимание философии и одновременно с ним конкретные техники для развития ума. Если у вас есть глобальное понимание философии, то вы обретаёте безграничное пространство для развития. Поэтому общая информация по философии очень важна. Вначале я вам объясню то, что в нашем мире существует множество различных течений в философии. И в первую очередь, каким образом они появлялись в нашем мире. Как они возникли? Они появились не откуда-то из пространства. Они возникли на основе вопросов, которые возникали в умах людей. Так многие люди задавались одинаково важными вопросами, и на основе ответов на эти вопросы появлялись разные течения в философии.

Поэтому все разновидности философии в мире отвечают на три самых главных вопроса для человека. Много тысяч лет назад с того периода и до наших времен люди задавались тремя очень важными вопросами. Ответы на эти вопросы один человек не в состоянии осознать, и поэтому здесь необходима философская система, для того, чтобы понять ответы на эти вопросы. Поэтому возникали различные философские системы для того, чтобы ответить на эти три вопроса.

Первый вопрос: «Кто я?» Много тысяч лет назад людей также интересовало: «Кто я?» Потому что люди все время говорят: «Я, я, я. Я стою, я иду». Например, они говорят: «Сегодня я не сдамся, сегодня я буду очень сильным». Говорят: «Я, я, я», но не знают, что это такое «я». Итак, здесь возникает первый вопрос: «Кто я?» Так большое число видов философии можно объединить в две группы, и эти две группы дают два разных ответа на этот вопрос. Здесь, что касается ответа на вопрос: «Кто я?» в христианстве, индуизме, исламе, иудаизме одинаково отвечают на этот вопрос, говорят что «я» – это атман или душа, которая существует отдельно от нашего тела и ума. Это их ответ. А каким образом они

приходят к такому ответу? Они проводят анализ и исследуют, что такое «я». Они исследуют: тело – это «я» или нет; и находят то, что тело – это не «я». Возникает множество противоречий. Далее они исследуют ум: это «я» или нет. Ум – это тоже не «я». Итак, они говорят, что я существует, но при этом тело – это не «я», ум – это тоже не «я», тогда что такое «я»? Это некая душа, атман, которая существует отдельно от тела и ума. Поэтому они говорят, что когда люди умирают, то после этого их душа отправляется или в ад или в рай. Это называется философия души или философия атмана. Здесь в христианстве, исламе, индуизме философия одинакова. Зачем спорить? Философия одинакова. Можно спорить с буддизмом, потому что буддизм трактует иначе.

Буддизм – это философия не атмана. В буддизме говорится, что это правда: тело – это не «я», ум – это тоже не «я», но при этом нет такого «я», существующего отдельно от тела и ума, это тоже было бы неправильным пониманием. Далее в буддизме говорится, что такое «я». Говорится, что «я» взаимозависимо. Взаимозависимость тела и ума образует это «я». И поэтому не существует такого прочного «я», существующего отдельно от тела и ума. Тело – это не «я», ум – это тоже не «я», но когда они сосуществуют вместе, их соединение – это я. Так же, как и в случае соединения кислорода и водорода.

Вы знаете, что кислород – это не вода, водород – тоже не вода. Если говорить о таком атмане воды, о воде, существующей отдельно от кислорода и водорода, то это тоже нонсенс. Как душа воды. Кислород – это не вода, правильно, водород – не вода, тогда где вода? Ученые, когда исследовали этот вопрос, что они обнаружили? То, что вода – это соединение кислорода и водорода, и не существует такой отдельной прочной воды. Вода подобна иллюзии, нет такой прочной воды, вода – это просто соединение кислорода и водорода. Когда мы смотрим на воду, то нам кажется, что есть такая плотная вода, до которой можно дотронуться. В науке об этом тоже знают, что, например, когда вы смотрите на какой-то цвет, вам кажется, что есть такой прочный цвет, где-то снаружи, но свет существует взаимозависимо. Он существует подобно иллюзии. Это тоже научное открытие. Это было открыто в буддизме. В буддизме нет цвета, который существует отдельно. Поэтому я здесь подчеркиваю, что в науке открывается то, что было открыто в буддизме, поскольку используются одинаковые теории. Потому что они исследуют реальность феноменов, и в отношении реальности, кто бы ни исследовал реальность, они будут приходить к одному и тому же.

Например, в отношении теории кармы Будда говорил, что он не создавал теорию кармы. Будда говорил, что это закон природы, я просто открыл его. Это научный подход. Вы тоже посмотрите, и откроете то же. Когда вы откроете закон кармы, вы будете действовать согласно закону кармы, тогда вы будете счастливы. Поэтому закон кармы никто не создавал, и этот закон справедлив для всех живых существ. Какое действие вы совершаете, такой результат вы и получаете, это закон природы. Если вы скажете: «Я не буддист, я в это не верю», – это все равно будет работать и для вас. Например, если ученые открывают, что какие-то бактерии вредят вашему телу, а вы скажете, что не верите ученым, не верите в их научное открытие, эти бактерии все равно будут вам вредить. Поэтому, верите вы в закон природы или не верите, он действует. Для каждого закон кармы работает одинаково: какое действие вы совершаете, такой результат вы и получаете, это закон природы. Здесь нужно сказать, что в мире все очень справедливо, и не думайте, что в мире нет справедливости. Все получают результат тех действий, которые они сами совершили, никто их не наказывает.

Нет необходимости, чтобы кто-то их наказывал. Они сами себе делают хуже, поэтому, когда вы думаете, что нет справедливости, думайте так, что они сами себе вредят, в конце концов, им будет плохо. Их нужно жалеть, не думайте, правда это или нет. Некоторые ругают Бога: зачем он так сделал? Справедливость есть.

То, что я сейчас говорил о науке, это абстрактно, более подробно теорию пустоты я объясню вам позже. Это понять нелегко. По теории пустоты существуют огромные трактаты, книги, написанные великими мастерами прошлого. В буддийской теории пустоты говорится, что все возникает из пустоты, и исчезает также обратно в пустоте. В математике говорится, что любое уравнение начинается с нуля, и возвращается обратно к нулю. Эти теории очень похожи. В теории пустоты не говорится, что ничего не существует, теория пустоты устраняет большое количество наших неправильных пониманий, иллюзий. То, что мы видим в настоящий момент, в буддизме говорится, что это иллюзия. Вы видите вещи определенным образом, но в действительности они таким образом не существуют. Они существуют, но существуют не такими, какими являются вам в настоящий момент. Это понять нелегко. Там есть очень глубокая терминология, чтобы понять это глубже. И чем лучше вы знаете терминологию, тем более точного понимания вы можете добиться. Например, существует очень большое количество вирусов, и вам нужно знать точную терминологию для хорошего понимания этих вирусов.

Поэтому что касается ответа на первый вопрос, то в буддизме написаны очень толстые книги по теории пустоты, которые дают ответ на этот первый вопрос. Не только одна толстая книжка, а много толстых книг, комментариев к теории о пустоте. Это ответ на первый вопрос. Потому что первый вопрос – это очень важный вопрос. Это не какой-то простой вопрос: кто такой «я», это очень важный вопрос. Почему? В буддизме говорится, что у нас, у живых существ, из-за непонимания того, кто мы, возникает неведение и очень много омрачений. В первую очередь мы не знаем того, кто мы, далее мы стараемся сделать что-то хорошее для себя, но при этом, наоборот, обретаем больше страданий. Мы себе делаем только хуже. Получается все хуже и хуже. Если вы поймете, кто вы, вы сможете сделать свою жизнь лучше, тогда вы добьетесь прогресса, достигнете освобождения.

Далее, второй очень важный вопрос в отношении вашей жизни, касательно этого «я»: «Есть у этого «я» начало или нет?» Где начало? Это очень важный вопрос. Поэтому с точки зрения ответа на этот вопрос, также есть две категории философии. Здесь в индуизме, христианстве, исламе, иудаизме философия одинаковая, и говорится, что у «я» есть начало. Одинаковый ответ у всех этих религий, философия одинаковая, зачем спорить? Если есть начало, то возникает вопрос: каким образом, как возникло это начало? Здесь в индуизме, христианстве, в исламе, иудаизме также дается одинаковый ответ, что начало – это момент, когда все создал Бог. И поскольку есть начало, то также есть и конец. С точки зрения такой философии у вашей жизни есть начало, и также есть конец. И у нашей вселенной есть начало и есть конец. Бог создал вселенную, это начало существования, а конец – это конец света. Каждый год последнее время пугают концом света, это одна философия.

Буддисты отвечают на этот вопрос следующим образом. На вопрос: «Есть ли у нашего «я» начало», только в буддийской философии говорится, что начала нет. Почему нет начала? В буддийской философии говорится, потому что все возникает из причины. Независимо от причины ничего не может существовать. Эта причина в свою очередь также зависит от

причины, то есть невозможно, чтобы что-то возникло без причины, из ниоткуда. И так, эта причина зависит от своей причины, и таким образом, у этого нет начала. Две с половиной тысячи лет назад Будда открыл закон сохранения массы и энергии, и в наши дни в науке они тоже открыты. Будда говорил, что у нашей мировой системы нет начала, и в нашей жизни также нет начала. Наша мировая система возникла из предыдущей мировой системы, а предыдущая мировая система возникла из предшествующей мировой системы, и так, у этого нет начала. Вы можете разрушать какие-то объекты, разрушать на мелкие части, но мельчайшие частицы все время продолжают существовать, и вы не можете уничтожить их поток. Невозможно прервать поток частиц. Также Будда говорил, что мы не можем создать ни одну новую частицу, это невозможно. Любая частица возникает из предыдущей частицы. А если вы не можете создать ни одной новой частицы, то, как это возможно, чтобы Бог сотворил все вокруг?

В буддизме есть вера в Бога, в буддизме говорится, что Бог существует, но при этом говорится, что Бог не является творцом всего вокруг. Бог может дать нам совет, может нам помочь, но создатели наших счастья и страданий – это наш собственный ум. Так же как в примере с мировой системой, у нашего сознания нет начала. Ум возникает из предыдущего момента ума, предыдущий момент возникает из предшествующего момента. У этого нет начала, но у этого также нет конца. В момент смерти ваше сознание является причиной новой жизни. Поэтому смерть – это начало новой жизни. Теория точно такая же, как и в отношении мировых систем, то, что большой взрыв является началом новой вселенной. Из-за большого взрыва возникли космические частицы, эти космические частицы собрались вместе и образовали мировую систему.

В будущем эта мировая система продолжит существовать, у нее не будет конца, у вашего «я» тоже нет конца. Вы все время меняете тела, но при этом «я» все время продолжает существовать. В настоящий момент вы думаете: «Я россиянин», но это такое поверхностное отождествление. «Я женщина» – это тоже такое поверхностное отождествление. Пока у нас есть это человеческое тело, мы говорим: «Я человек». В нашей предыдущей жизни, когда у нас не было тела человека, было, скажем, тело животного, мы не говорили: «Я человек», а говорили: «Я животное». Вы не думайте, что люди все время остаются людьми, человек может переродиться животным, животные могут переродиться в людей, в соответствии с той кармой, которую они создают. Поэтому ваше настоящее отождествление – это: «Я живое существо».

С безначальных времен и по сей день вы – живое существо, вы умираете и все равно остаетесь живым существом. Человек – это тоже лишь временная личность. Как люди мы начинаем относить себя к последователям какой-то одной религии, это еще более поверхностное отождествление, это не настоящая идентификация. Я отношусь к такой-то религии, я такой-то нации, даже «я человек» – это не настоящее отождествление. Это как шапка на голове человека. Я отношусь к какой-то нации, к какой-то религии, к такой-то группе, – это как шапки на головах людей. Это даже не относится к человеческому телу, человеческое тело – это ваше реальное ощущение себя человеком. В большей степени это ваше человеческое тело устанавливает, что вы человек. Я такой-то нации, я такой-то религии – это как шахматы. Посмотрите, это неважно. Вчера вы надевали буддийскую шапку, сегодня можете надеть христианскую шапку. Потом вы устаете, и надеваете шапку иудаизма. Эта шапка также легко снимается. Поэтому это не главное, любая религия – это

шапка, это нужно убирать. К какой вы религии относитесь – это не главная ваша идентификация. Это не ваша настоящая личность, то, что вам присуще – это настоящая шапка. Я как человек – это ваша реальная сущность, но временная идентичность. Не постоянная, а временная. Почему? До тех пор, пока у вас есть человеческое тело, у вас есть такая идентичность как «я человек». У этого есть основа. Пока в настоящий момент вы человек.

Вы родились человеком, здесь вы всегда будете человеком, это настоящая ваша личность, религия – это не настоящая ваша идентификация, это шапка. Поэтому не надевайте ее. Сейчас в нашем мире, сколько люди шапок надевают! Я против этого. Если из-за религии начинается война – это позор. Это позор для всех религий. Зачем убивать людей из-за философских дискуссий? Нужно просто дискутировать о философии. Если люди дискутируют о философии, это правильно, а если людей убивают из-за этого, то это позор. Некоторые небуддисты говорят: «Вы, буддисты, много впустую болтаете». Дискутировать о философии – это хорошо. Мы, буддисты, тогда будем больше помогать людям. Вот так нужно дискутировать. Тогда в мире будет счастье. Если говорят: «Вас, буддистов меньше, чем христиан – это позор. Нас христиан больше, это территория христиан» – это детский разговор. Это позор для религии, честно говорю.

Я не привязан к буддизму, в буддизме также есть ряд недостатков, с которыми я не согласен, я не хочу носить шапку. Самое главное для меня, что я человек. Я не как буддист себя осознаю, а как человек. В сущности, я – живое существо. Если все так будут рассуждать, то наших проблем станет меньше. Буддийская теория – как научная теория, она основана на анализе. Наши знания делают наш ум мудрым. Эту шапку я хочу. Вам тоже так нужно. Тогда наше будущее в двадцать первом веке будет очень здоровым, тогда из-за религий не будет войн.

Такому подходу меня научил мой Духовный Наставник Его Святейшество Далай-лама. Когда он направил меня сюда, в Россию, в качестве своего духовного представителя, то первые наставления, которые мне дал Его Святейшество Далай-лама, были такими: «Не старайся россиян обратить в буддийскую веру». Это его слова. Мне это было очень приятно слышать. Потому что когда я был маленьким, я всегда стоял за правду, и если бы Далай-лама мне сказал, чтобы я весь русский народ обратил в буддизм, это нам будет выгодно, тогда я мог бы потерять уважение к Далай-ламе. Это неискренние слова. Когда я собрался в Россию, он сказал мне: «Не пытайся сделать так, чтобы русские люди стали буддистами. Честно говоря, это нелегко. Объясняй буддийскую философию, если это полезно, делает людей хорошими, это твоя работа. В нашем мире сейчас так нужно делать». Далай-лама буддист, и он так говорит. Какой бы религии вы ни следовали, это очень хорошо, следуйте этой религии. Извлеките для себя буддийскую мудрость и сделайте себя более хорошим человеком, это очень важно.

Другое, что я хотел бы вам сказать, это не носите разные шапки, а старайтесь оставаться с такой идентичностью, как «я человек», а лучше «я хороший человек». О, это важно. Почему сейчас в нашем мире очень много людей надевает разные шапки? Потом они все вместе кричат. Почему Гитлер обрел силу? Потому что многие люди его слушали, поэтому он стал сильным. Многие люди слушали то, что он говорил, воспринимали его как религиозного проповедника. Люди его слушали, он рассчитывал на эгоизм людей и своими словами давал

им яд. Из-за этого возник конфликт. И чтобы остановить все конфликты, возникающие во имя религии, очень важно не носить таких шапок, и стараться сделать себя более хорошим человеком.

Далее, делить людей на нации тоже не нужно. Из-за делений на нации происходит много конфликтов. Мы все люди. Куда бы я ни поехал, я везде стараюсь донести это послание. Как человек, в первую очередь я стараюсь рассказать то, что мы все являемся людьми, и не нужно делиться по нации. И как духовный человек, я все время говорю другим, что не нужно носить духовных шапок, просто становитесь хорошими людьми. Лучше будьте добрыми людьми, чем надевать шапку.

Поэтому в буддизме говорится, что не существует начала, и также нет конца. Это ответ, который дается на второй вопрос.

Далее, если вы задаетесь более подробными вопросами, каким образом так получается, что в нашей жизни нет начала и нет конца, то здесь в качестве ответа на этот вопрос рассматривается двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения. Это тоже толстая книга, в которой описывается эволюция нашей жизни. Четыре благородные истины и двенадцатизвенная цепь взаимозависимого возникновения дают вам полный ответ на такой вопрос: есть начало или нет, а если начала нет, то каким образом все существует? Если начала нет, то, как все устроено? – вот в этом учении это объясняется очень подробно. Недавно была издана моя книга о четырех благородных истинах и двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, здесь она продается, вы можете ее приобрести. Это книга по буддийской науке. О науке, об эволюции вашей жизни. Это полная научная система, там нет ни одной догмы, там объяснены все причины, почему так, и все логически доказано. Эта логика также сводится к вашему прямому опыту.

Далее третий и самый главный вопрос: «Каков метод обретения счастья для этого «я», и каков метод решения проблем для этого «я»?» Здесь также есть две группы философии, которые дают разные ответы. Группа философов, которые относятся к индуизму, исламу, христианству, иудаизму одинаково отвечают на этот вопрос о том, каким образом этому «я» обрести счастье и методы решения проблем. Они говорят, что поскольку «я» создал Бог, если вы поступаете точно в соответствии с волей Бога, тогда вы будете счастливы. А поскольку вас создал Бог, если вы идете против воли Бога, тогда Бог вас накажет.

Так главный метод обретения счастья – это поступать в точном соответствии с волей Бога, об этом одинаково говорится во всех этих религиях. И здесь не только важно поступать в соответствии с волей Бога, но также важно два или три раза в неделю молиться, ходить в храмы. В исламе пять раз в сутки нужно молиться, и если не будете молиться, то вы плохой мусульманин. В христианстве самое главное – ходить в церковь. Если не ходите, это тоже плохо. Это метод. В индуизме также очень большой упор делается на подношения Богу с ожиданиями, что Бог им что-то подарит за это. Что касается деталей, то в этих методах есть определенные отличия. В индуизме говорится, что если вы хотите свести все свои проблемы к минимуму, то нужно очищать негативную карму. Лучший способ очищать негативную карму, это совершать омовение в реке Ганг по утрам. Каждое утро, когда вы совершаете омовение, карма очищается, и вы будете счастливы.

В буддизме говорится, что это очень примитивный метод, негативная карма является причиной страданий, но если вы просто совершаете омовение в реке Ганг, то так вы не сможете очиститься от негативной кармы. В буддизме говорится, что отпечатки негативной кармы – это не грязь на теле, которую вы сможете смыть водой. В буддизме говорится, что если бы вода реки Ганг могла очищать негативную карму, то тогда рыба, которая живет в реке Ганг, должна была быть совершенно чистой, должна была стать святой. Она там родилась, она там и умрет, поэтому это тоже примитивно.

В буддизме говорится, что негативная карма, которую вы создаете, оставляет отпечаток в вашем уме, тогда вам нужно знать, как убрать эти отпечатки из вашего ума. Поэтому в буддизме говорится, что вашу карму просто водой очистить невозможно. Индуистам вода не поможет, христианам не поможет, мусульманам не поможет, потому что вода – это вода, она не может очистить негативную карму. Если у вас возникла болезнь, только чтения молитв недостаточно. У этой болезни есть свои причины. Нужно убирать причины. Читая только молитвы, убрать причины болезни невозможно. Какая тому причина? Если убрать эту причину, то тело будет здоровым, если убрать причины болезни ума, то ум тоже будет здоровым. Это научно подтверждено.

А теперь буддийский метод. Я расскажу об этом завтра.