

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Наша жизнь коротка, каждый миг мы приближаемся к смерти. В настоящий момент мы обладаем драгоценной человеческой жизнью – находимся на острове сокровищ. Это сокровище внутреннего богатства, а не внешних материальных объектов, драгоценных камней и т.д. Что касается материального богатства, например, денег, какими бы полезными они ни были, все равно это бумага. Какими бы драгоценными люди не считали бриллианты, это лишь камни. С их помощью вы не сможете приобрести здоровье тела. В момент смерти они также ничем не смогут вам помочь. Вы не сможете забрать их с собой.

Ваша жизнь продолжится, у нее нет ни начала, ни конца. Поэтому настоящая драгоценность – это внутреннее богатство: богатство мудрости, доброты, сострадания, а также высокого уровня концентрации. Все это – благие качества, вы по-настоящему можете их развить в вашем уме в то время, когда обладаете драгоценной человеческой жизнью. Только эти качества будут источником вашего счастья из жизни в жизнь. Поэтому ваша жизнь является драгоценной. Все остальное непредсказуемо. Слава, репутация, высокое положение, материальное богатство ненадежны. Сегодня они есть, но могут оставить вас в любой момент, даже завтра. Об этом Будда говорил очень ясно.

Любое рождение заканчивается смертью. Любой взлет заканчивается падением. Любая встреча заканчивается расставанием. Любое накопление заканчивается растратой. Это совершенно чистая теория. Поняв это, вы увидите, что самое надежное – это благие качества ума. Это ваш настоящий спутник жизни. Они будут с вами из жизни в жизнь. Первое, что вы должны сделать, – это развить мудрость. Она очень полезна. Мудрость откроет вам глаза, и тогда вы сможете увидеть и обрести остальные драгоценности – другие благие качества ума.

Как развивается ваша мудрость? Посредством слушания учения. Поэтому, когда вы слушаете учение с мотивацией сделать свой ум богаче, – это настоящая драгоценность. Мудрость, которую вы получаете, подобно лекарству, действительно сделает ваш ум более здоровым. Вы станете источником счастья не только для себя, но и для других. Тогда смысл вашей жизни осуществится. Смысл вашей жизни заключается не в том, чтобы накопить какое-то количество денег или стать известным человеком. Если вы живете только ради себя, вы подобны собаке: она все делает только для того, чтобы поесть. В такой жизни нет никакого смысла.

Ваша жизнь должна быть значимой для многих живых существ, в первую очередь для ваших родителей и родственников. Благодаря пониманию их доброты вы начинаете думать, что вам нужно отблагодарить их за это: «В качестве благодарности за их доброту пусть моя жизнь станет для них значимой». Это еще один способ обрести смысл в жизни. Поэтому получайте учение с такой мотивацией – стать источником счастья для себя и других, а не источником проблем. Так вы будете являться последователем Махаяны.

Я сам, когда передаю учение, делаю это с мотивацией превратить вас в источник счастья для многих людей. Я даю учение с разных точек зрения, чтобы вы стали добрее. Все благие качества ума присущи всем живым существам по природе, поэтому их не нужно создавать как нечто новое. Это для вас хорошая новость. Но в настоящий момент активны ваши негативные состояния ума, а позитивные спят, поэтому я стараюсь разбудить их. Дигнага,

великий мастер логики, говорил, что омрачения, негативные состояния, не являются частью ума. Они подобны пришельцам, появившимся откуда-то извне и захватившим ваш ум.

Благие качества вашего ума, любовь и сострадание, хотя и не проявляются, присущи вашему уму по природе. Это часть вашего ума, как сердце, легкие и т.д. – части вашего тела. Болезни ваших органов тела не являются частью вас, они чужие. Когда вы устраняете болезнь, ваши органы начинают работать правильно, и вы обретаете безупречно здоровое тело. Аналогично и с частями вашего ума, такими как любовь и сострадание: в настоящий момент ваши омрачения не позволяют им быть активными. Поэтому важно устранить болезнь омрачений, тогда все благие качества вашего ума сразу же станут активными. Вы сами будете счастливы и сделаете счастливыми других, потому что это функция ваших позитивных состояний ума. Что касается негативных состояний ума, то у них есть только одна функция – делать вас и других несчастными.

Итак, в настоящий момент ваши позитивные качества ума спят, и я хотел бы их пробудить. Каждый раз, когда я приезжаю сюда и передаю вам учение, по вашим лицам я вижу, что ваши благие качества постепенно пробуждаются – ваши лица сияют, вы улыбаетесь и часто смеетесь. Если позитивные состояния ума все время будут активны, в Калмыкии не будет конфликтов. Даже если вокруг будут ругаться, вы будете смеяться, потому что будете счастливы.

Как я говорил вчера, сначала необходимо сделать ваши негативные состояния ума менее активными. У них слишком длинные руки и нос, они лезут повсюду: «Он это сказал, они то сделали...». Ваши омрачения – как бесплатный шпион. Зачем это нужно? Все это – не ваше дело. Чтобы ослабить негативные состояния ума, нужно держать свой ум на расстоянии от шести условий, увеличивающих омрачения, тогда ваш ум естественным образом станет умиротворенным. Я нахожусь в Калмыкии, я убрал эти шесть условий, в голове у меня тихо, я не знаю, что кто обо мне говорит, и не хочу об этом слушать, мне это не интересно. Главное, я сам знаю, кто я такой. Не нужно пускать в голову множество разных слов.

Ваша ошибка заключается в том, что вы держите ваши уши открытыми. Вы слушаете, кто и что говорит. Этот мусор попадает в вашу голову, потом всю ночь там шумит и не дает спать. Вы сами в этом виноваты. Уши – это двери вашего ума, через них в ваш ум может проникнуть много мусора и загрязнить его. Не допускайте этого. Открывайте двери только тогда, когда подходит драгоценная мудрость, когда люди говорят что-то полезное. В противном случае держите двери закрытыми, скажите: «Я не слушаю, у меня нет времени, до свидания». Это ваша практика. Она не помешает вашим повседневным делам. Что касается ваших глаз и речи, вчера я также рассказывал вам, на что смотреть и на что – нет, что говорить, а что – нет. Это важный дебют в вашей жизни. Когда тренер учит играть в шахматы, в первую очередь он говорит о дебютных шагах – какой будет правильным, а какой – нет. Он объясняет, что, если вы сделаете этот ход, то в конце проиграете, а если тот, то в конце у вас все будет хорошо. Тренеры знают это, потому что проводят анализ. Я это уже объяснил вчера, повторяться не буду.

Сейчас мы переходим к следующему условию, которое делает ваши омрачения активными. Четвертое условие – это нездоровый образ мышления: «Он сказал то-то, она сказала то-то...» Если вы думаете об этом все время, то превращаете себя в злого духа. Ваше лицо становится

красным, из ушей идет дым, ваши мысли ненормальны, а слова подобны яду. Нездоровый образ мышления пробуждает внутри вас злого духа, и, если это произойдет, этот злой дух навредит не только вам, но и другим. Вы слышали в Калмыкии хотя бы одну историю, чтобы злой дух с кладбища пришел к кому-то домой и перебил всю посуду? Таких историй нет.

Что на самом деле происходит? Сначала муж становится злым духом, разбивает стакан. Затем жена думает: «А чем я хуже?» – и в ней тоже пробуждается злой дух, она начинает бить посуду. Потом в доме не остается ни одной чашки, ни одной тарелки. Этот злой дух пришел не откуда-то издалека, он сидит внутри вас и мешает вашей семейной гармонии. Этого нельзя допускать. Если сосед разобьет хотя бы один ваш стакан, вы сразу же скажете, что не можете этого терпеть. Но настоящий ваш враг находится внутри вас – это ваши омрачения. Это ваш злой дух, который вредил вам в течение многих жизней и продолжает сейчас. Вы делаете все, что бы он вам ни сказал. Это совершенно неправильно.

Поэтому Будда говорил, что настоящий герой тот, кто уничтожил своего внутреннего врага. Если вы, как я, сделаете ваши омрачения немного слабее, то уже почти станете героями. Это сделает вас счастливыми. Вы будете думать про себя: «Я – настоящий человек, я не слушаюсь своих омрачений». Важно, чтобы у вас была совесть. Если кто-то совершает в отношении вас ошибку, помните, что много жизней эти люди были вашими матерями, они сделали вам столько добра и никогда вам не вредили. Я хотел бы вас попросить поступать таким образом. Таков должен быть ваш характер, тогда вы станете совсем другими людьми. Самое страшное находится у вас внутри, это ваши омрачения. Когда все униженно слушаются своих омрачений – это просто не по-человечески. Для того чтобы ослабить омрачения, вам нужно остановить нездоровый образ мышления, а также памятование о тех ошибках, которые другие совершают по отношению к вам. Сейчас ваша злопамятность очень сильна, это опасно.

Теперь поговорим о том, какую практику вам необходимо делать. Чтобы практиковать, необязательно просыпаться рано. Я, например, встаю в восемь утра. Самое главное, когда вы просыпаетесь, вставайте с позитивными состояниями ума, с доброй, а не со злой памятью. Сейчас я расскажу, каким образом вам в повседневной жизни полностью устранить свою злую память и сделать добрую память эффективной. Если вы сможете этого достичь, то станете совершенно другими людьми. Вы будете счастливыми. Ученые исследуют буддийское учение и подтверждают, что злопамятные люди несчастны. Злопамятный человек как змея: его чуть тронешь, и он начинает шипеть. С такими людьми вообще тяжело разговаривать. Когда они заболевают, им трудно вылечиться. Незлопамятный человек, даже если тяжело заболевает, легко выздоравливает, потому что у него много хороших воспоминаний, они лечат его. Ученые – не буддисты, но они сделали вывод, что добрым больным легче помочь, чем злопамятным. Это факт, а не догма. Буддизм это понял уже давно. Я всегда счастлив, потому что у меня нет яда злопамятности в уме.

Психологи провели исследование и обнаружили, что, когда люди на кого-то злятся, на восемьдесят процентов это их преувеличение, основы нет. Это все идет от злопамятности. Если, например, человек засмеется, вы подумаете: «Как он смеет?!» Если человек не смеется, вы решите, что он высокомерный. Устраните злопамятность и породите богатую добрую память, тогда ваша жизнь изменится. Это важная практика. Если вы не изменитесь

внутри, что бы вы ни поменяли во внешнем мире, это не улучшит вашу жизнь. Поэтому Будда говорил, что, если у вас сильна злопамятность и нет хорошей памяти, бесполезно менять свою одежду, причёску или образ жизни, например, становиться монахом. Представляете себе злого монаха? Если человек внутренне не поменяется, а просто сменит религию, например, перейдет из христианства в буддизм, от этого также не будет никакой пользы. Раньше он был злым христианином, а теперь станет злым буддистом. Кому это нужно?

Поэтому в буддизме основной упор делается на качество, а не на количество. Как бы вы внешне ни поменялись, ваша жизнь останется прежней. Самое главное – изменить образ мышления, тогда вы увидите результат буквально через секунду. Я не говорю, что вы сразу же достигнете нирваны, но ваш ум успокоится, и вы станете счастливыми. Если ваш ум наполнен памятью о добрых поступках, даже простой чай с куском хлеба покажется вам очень вкусным. Ваши предки жили именно так. У них не было ни паспортов, ни пенсий, ни холодильника, ни телевизора, но они не жаловались, читали мантры и спокойно умирали, потому что у них был богатый образ мышления. Почему сейчас все по-другому? Потому что у людей бедный образ мысли. Они надевают красивые костюмы, а внутри остаются пустыми. Как таким образом можно достичь счастья?!

Поэтому сейчас я передаю вам настоящую буддийскую практику, которой учил Атиша и мастера Кадампы. Это сущностная практика об изменении образа мысли. Для выполнения этой практики вам не нужны ритуалы, не обязательно рано вставать и читать молитвы. Используйте науку ума и быстро изменитесь. Такое учение Атиша передавал Дромтонпе, и Дромтонпа однажды спросил: «Атиша, почему другим людям вы даете тантрическое посвящение, а мне все время передаете учение по тренировке ума?» Атиша ответил: Я передаю другим людям тантрические посвящения для отпечатка. Лишь тебя я нахожу подходящим для учения по тренировке ума, и хочу, чтобы ты стал держателем этого учения». Так Дромтонпа стал держателем буддийской науке об уме, как ее называл Атиша.

Те, кто занимаются этой практикой, сразу меняются, даже геше Бен изменился. Сначала он был бандитом, воровал и убивал людей, а затем встретился с мастером Кадампы и через несколько лет стал другим человеком, он убрал всю злопамятность и развил добрую память. Раньше его избегали, а потом он стал таким сильным источником счастья, что люди начали искать встречи с ним. Этого я хочу и для вас. Если два человека в Калмыкии станут такими же, каким стал геше Бен, я буду счастлив. Даже бандиты могут стать великими практиками, почему же вы этого не можете?! Вам лишь нужна лишь такая внутренняя сила: «Я хочу себя изменить».

Я интересуюсь психологией и западной наукой, потому что они открывают много истин. Это полезно. Психологи говорят о том, что если человек сам не хочет измениться, ему не поможет даже самый лучший специалист. Поэтому в самом начале важно желание: «Я хочу измениться! Я хочу убрать всю злопамятность и развить феноменальную добрую память. Я не забуду ни одного доброго дела, которое сделали для меня другие». Если вы добьетесь этого, тогда люди будут к вам постоянно добры. Злопамятность – это результат негативного ума, а добрая память – результат позитивного состояния ума. Когда ваша добрая память наполнена, ваше позитивное состояние ума всегда активно. Это очень важная информация, не забывайте ее.

Теперь я опишу вам вашу ситуацию в настоящий момент, вы должны ее знать. Я буду говорить о большинстве из вас, потому что, кто знает, может быть, здесь присутствуют бодхисаттвы, поэтому я не могу сказать, что все из вас ведут себя так. У большинства из вас состояние ума не сильно отличается. У вас феноменальная злопамятность. Если кто-то подойдет к вам и скажет: «В прошлом году я совершил такую-то ошибку, пожалуйста, прости меня», – вы ответите: «Не только это. Два года назад было то-то и то. Три года назад ты так сделал». Вы не знаете, где час назад оставили ключи, но хорошо помните, какая одежда была у человека десять лет назад, когда он вам сказал что-то неприятное. Ваша злопамятность работает четко, а добрая память крайне слаба, вы не помните о доброте других людей. Это неправильно.

Вам нужно устранить злопамятность и сделать добрую память активной. Это ваша практика. Я передал вам техническое учение, и с этого момента вам нужно приступить к этой практике. Для этого не нужно сидеть в строгой позе медитации, просто помните и осознавайте эти техники. Делайте все время то, о чем я вам говорю, – порождайте здоровый образ мышления. Что касается нездорового образа мысли, то для вас это неправильный образ жизни. Злопамятность и добрая память имеют одинаковой потенциал, почему тогда первое из этих состояний ума активное, а второе – нет? Причина заключается в том, что вы постоянно обдумываете все то неправильное, что по отношению к вам делают другие люди. Вы размышляете об этом снова и снова, поэтому и не забываете. Это неправильно. Ваша добрая память слаба, потому что вы никогда не думаете о том добром, что по отношению к вам делали другие люди. Вы считаете, что это их обязанность по отношению к вам: «Они должны так делать!»

Ваша практика состоит в том, чтобы простить всех живых существ, которые допускали ошибки по отношению к вам, вредили вам. На чем должно быть основано это прощение? Шантидева говорил: «У живых существ под контролем омрачений нет выбора, поэтому они вредят вам. Мудрый человек, ясно понимая это, никогда не будет удерживать злобы на других живых существ». Это похоже на болезнь. Никто не хочет кашлять. Но когда человек заболевает, он без какого-либо выбора начинает кашлять. Когда он кашляет, он нарушает ваш покой, будит вас, но сам он страдает еще больше. Зачем на него злиться?! Нужно пожалеть его и пожелать скорейшего выздоровления. Зачем вспоминать о том, как он мешал вам спать, по прошествии десяти лет?! Это глупо.

Точно так же живые существа, когда находятся под контролем омрачений, говорят в ваш адрес что-то неправильное. Простите их. Это говорят не они, а их омрачения. Если вы слышите от своего друга что-то для вас неприятное, скажите себе: «Мой друг так не скажет, он любит меня, но сейчас он не в себе. Это говорит его злой дух. Завтра утром это омрачение уйдет, и он будет жалеть о сказанном». Понимая это, вы через секунду забудете то, что сказал ваш друг: «Это не друг хочет мне навредить, а его злой дух сначала лишил покоя моего друга, а теперь пытается сделать это со мной. Я не дам этому злему духу мешать мне, я сразу прощу моего друга». После этого вы сможете спокойно спать, а не думать: «Мой лучший друг, которому я столько помогал, теперь меня не любит. Раньше он мне тоже говорил много всего неприятного, какой он неблагодарный!» Это ненормальный ум. Зачем подпускать к себе злого духа? Лучше дать другу поспать, а потом уже с ним разговаривать. Вот так нужно делать, тогда вы будете счастливы. Это наука ума.

Не надо думать: «Если я ему сделал хорошо, а он мне в качестве благодарности сделал подарок, то в следующий раз он тоже мне должен будет что-то подарить». Не ждите ни от кого подарков за свои добрые дела. Закон кармы очень справедлив, он работает, поэтому вам не нужно думать, что кто-то вознаградит вас, хороший результат появится сам по себе. Любой человек, даже самый лучший друг может вам сделать плохо, а вы должны его сразу простить. Это ваша практика. Не нужно обдумывать его поступок, нужно понять, что он был просто не в себе. Это его омрачение. Когда человек не в себе, он слаб, поэтому его нужно жалеть. Я выполняю такую практику и хочу, чтобы и вы это делали. Это очень полезно. Через неделю или две вы станете другим человеком. Вы будете счастливы, потому что поменяетесь внутри. У меня нет высоких реализаций, я не могу вам обещать разные успехи, но этот результат я вам гарантирую.

Поэтому я прошу вас сегодня же простить все ошибки, которые другие люди совершали по отношению к вам. Думайте, что эти люди были моими матерями. Если вы считаете, что я добр по отношению к вам, то, пожалуйста, простите ошибки моих матерей. Они были не только моими, но и вашими матерями. Они были и вашими близкими, и моими. Во многих предыдущих жизнях они жертвовали своими телами, чтобы спасти нам с вами жизнь. Даже обезьяна, чтобы защитить малыша, прячет его за своей спиной. Вот так и наши матери всегда поступали, а вы об этом забыли. В этой жизни они вам что-то не так сказали, и вы себя ведете, как злой дух: плохо о них думаете, помните все их ошибки. Я прошу вас помнить о том, как невероятно добры были к вам все живые существа.

Мои мамы были вашими мамами, и если они что-то неправильно сделали, будет очень хорошо, если вы это быстро забудете. Я прошу вас простить их. Так вы уберете из себя яд и будете счастливы. Когда врач при помощи специальных процедур проводит интоксикацию вашего тела, после этого вы себя комфортно чувствуете. Точно так же, когда вы помните о том, что обещали мне всех прощать, вы очищаете себя от злопамятности, и ваш ум становится чистым. Начиная с завтрашнего дня, каждое утро говорите: «Я прощаю всех живых существ, кто совершал ошибки по отношению ко мне». Нет практики выше, чем эта. Это лучше, чем сидеть в строгой позе с большими глазами, читать мантры и молитвы: «ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ! Благослови меня Геше-ла, я буду читать мантры».

В настоящей тантрической практике нужен здоровый ум, а не эгоистичный. Нужно всех прощать, запоминать доброту живых существ, развивать сильную любовь и сострадание. Прежде чем читать мантры, развеите в себе такую мотивацию: «Я хочу помогать всем живым существам. У меня пока нет ясного света, но потом я буду светиться, как Ямантака. Божества, благословите меня, дайте мне больше сил». Тогда это будет настоящая тантра, а пока вы все делаете ради эго: «Если у меня будет сила, я стану богатым». С такими ненормальными мыслями тантрой лучше не заниматься.

Итак, не забывайте об этом. Каждое утро всех прощайте. Когда вы видите человека, который сделал по отношению к вам что-то не так, и ваша злопамятность уже практически вспомнила это, скажите себе: «Я уже простил его». Тогда та вода, которую вы кипятите в своем уме, превратится в молоко. Ваш ум успокоится, и у вас будет другое виденье мира. Даже ваше лицо изменится. Вы без неприязни посмотрите на этого человека. Тогда он подумает: «Я неправильно с ним поступил, а он так легко к этому отнесся. Я плохой

человек, а он такой хороший! Он меня все еще уважает, он такой добрый». Так вы поможете вашему обидчику стать лучше. Вот так надо себя вести в повседневной жизни, тогда это будет настоящая буддийская практика. Человек, который прощает, быстро меняется в лучшую сторону.

Итак, вы должны полностью устранить свою злопамятность. Если кто-то к вам подойдет и скажет: «Я совершил по отношению к тебе такую-то ошибку, пожалуйста, прости меня», – а вы ответите: «Я не помню об этом», – тогда это будет означать, что вы изменились. Если же вы станете напоминать этому человеку еще и то, что он сделал два-три года назад, это значит, что вы остались такими, как раньше. Вроде бы столько лет слушали учение, но внутри ничего не поменялось. Тогда какой в этом толк? Значит, вы не искренне занимались практикой, просто читали мантры и книги, но по-настоящему не поняли учение Будды.

Только изменив свой образ мышления, вы станете счастливым человеком. Поэтому учение Будды просто невероятно. Это настоящие чудеса, я видел это своими глазами. Я повидал в своей жизни разных людей – и очень богатых, и очень умных. Я много где побывал, но чудеса, которые были бы похожи на те, которые дает учение Будды, я нигде не встречал. Все вокруг – детские игрушки, только искренне занимаясь учением Будды, вы феноменально меняетесь. Такие изменения нельзя приобрести даже за миллиард долларов. Слава и власть – ерунда по сравнению с учением Будды. Только с его помощью человек будет счастлив в любом месте, в любой ситуации, потому что в его уме будет лишь добрая память и ни одного плохого воспоминания. Если это не чудо, то, что тогда чудо – полет? Но птицы тоже летают, хотя у них нет спокойного ума.

Я рассказал вам об этой практике по секрету, потому что хочу, чтобы вы испытали на себе чудеса учения Будды, тогда вы станете источниками счастья для других. Я немного полезен в Калмыкии – это тоже чудеса учения Будды. Если бы вы не слушали это учение, то чем бы я мог вам помочь? Когда вы слушаете учение, я вижу, как вы внутри меняетесь. Итак, ваша первая практика – полностью устранить злопамятность из своего ума. Негативный образ мышления мешает не только уму, но и телу, вы даже спать нормально не можете. Поэтому не вредите сами себе, избавьтесь от всех ненормальных мыслей, тогда ваш ум будет спокойным, а тело здоровым.

Теперь поговорим о том, как сделать добрую память активной. Каждый раз, когда по отношению к вам человек делает что-то хорошее, запоминайте это. Даже если двадцать лет назад кто-то протянул вам стакан с водой, когда вы сильно хотели пить, не забывайте об этой доброте. Я поступаю именно так. Скажите этому человеку: «Сейчас пришло время, и я хочу отблагодарить вас за вашу доброту. Чем я могу вам помочь?» Вот это настоящая буддийская практика. Вначале нужно стать благодарным человеком, а потом уже можно приступать к медитации и развивать шаматху. Если неблагодарный человек медитирует, от этого нет никакой пользы, более того, медитация может ему навредить, он может просто сойти с ума. У нормального человека с благодарным умом медитация получается легко. Поэтому сначала просто слушайте учение и делайте свой ум немного нормальнее, добрее, благодарнее. Сделайте добрую память сильной, тогда, медитируя на этой основе, вы легко обретете все реализации. Именно так достигали высоких реализаций великие мастера прошлого и ваши предки.

Это учение для вас не новинка. Ваши предки выполняли все эти практики. Я просто представляю вам вашу богатую традицию. Так раньше жили калмыки, у них был такой богатый ум. А сейчас посмотрите – все в упадке. Поэтому ваша ответственность – развивать и удерживать это богатство. В настоящее время во всем мире признают, что буддийские традиции Тибета, Бурятии, Тувы, Калмыкии невероятно богаты. Один калмыцкий геше жил в Америке и давал там учение, у него было много учеников. Он был держателем вашей традиции. У этого геше был высочайший ум, невероятная добрая память и концентрация, а злопамятности вообще не было. Недавно он умер.

В других городах я говорю: «Тибетские богатые культура и традиции, которые я представляю, – это мой подарок вам в качестве философии». Здесь, в Калмыкии я говорю, что возвращаю вам ваши собственные богатые культуру и традиции, и теперь ваше время держать этот объект. Так что, что касается доброй памяти, всегда помните все хорошее, что по отношению к вам делали другие люди. Это будет полезно и для вашего здоровья. Если вы будете думать о том, что плохого вам сделали, – это ненормальные мысли, от которых страдает и ваш ум, и ваше тело. Зачем это нужно?!

Ваша практика заключается в том, чтобы заменить свой негативный образ мышления на позитивный. В особенности помните о доброте своих родителей – она невероятна. Молодое поколение принимает доброту родителей как должное, и это большая ошибка. Когда вы не знали, как правильно есть, они кормили вас, и не один или два дня, а до того момента, пока вы не выросли. Если вы заболели, родители говорили: «Лучше бы заболели мы, чем наши дети». Они так сильно заботились о вас. Как вы можете забыть об их доброте?! Каждый день об этом вспоминайте, тогда у вас внутри будет только одно чувство: «Я должен отблагодарить их за доброту». Вы станете благодарным человеком, источником счастья для других. Если вы собираетесь заняться бизнесом, думайте: «Я хочу открыть свою дело и накопить денег для того чтобы в первую очередь отблагодарить моих родителей за их доброту. В этом смысл моей жизни».

Отблагодарить за доброту тех людей, которые заботились о вас, – это первый смысл вашей жизни. Когда мне исполнилось восемнадцать лет, у меня возникли такие мысли: «Мои мама и папа сделали для меня столько добрых дел. Я открою маленький бизнес и отблагодарю своих родителей. Если я дам им немного денег, то буду чувствовать себя таким счастливым! Я верну им добро обратно». Это очень здорово. Когда я вспоминаю о том, как мама была счастлива, получая от меня подарок, – одна цель моей жизни достигнута. Вот так надо поступать, тогда вы сами всегда будете счастливы.

Ваши родители к вам добрее всех. Вы должны желать им быть счастливыми из жизни в жизнь. По закону кармы вы должны для них делать больше, чем для других, потому что они – весомый объект. Ваши родители напрямую с вами связаны, они родили вас, кормили, заботились о вас. Для вас это такие же драгоценные объекты, как ваш Духовный Наставник. Если вы хотя бы немного отблагодарите их за доброту, это будет невероятно большое подношение, высокая практика. Даже если вы просто приготовите для них чай и скажете: «Сидите, я напою вас чаем. Вы столько раз меня кормили! Теперь моя очередь», – то это будет буддийская практика. Молиться, закрывшись от всех, не обращая внимания на своих родителей: «Я читаю мантры, я стану особенным человеком», – глупо. Сначала нужно проявить доброту к родителям, а потом медитировать, тогда это будет высокая практика.

Кто бы ни был добр по отношению к вам, помните об этом и старайтесь отблагодарить. Что касается вашей практики, в первую очередь вам нужно думать о доброте своих родителей в этой жизни. Если вы даже на это не способны, то, как тогда вы можете думать обо всех живых существах, о том, что раньше они были вашими матерями и были добры по отношению к вам?! Поэтому, кто бы ни сделал что-то хорошее по отношению к вам, не забывайте об этом, записывайте в свой ум: «Я этого человека никогда не забуду. Он был так добр ко мне! Однажды я верну ему его доброту». Тогда вы станете источником счастья для других. Человек, который запоминает вред, причиненный другими, и думает: «Однажды я обязательно отомщу», – становится источником страданий для них. Злопамятность является причиной страдания самого человека и всех людей вокруг него.

Почему бодхисаттвы становятся источником счастья для всех живых существ? Потому что они во всех подробностях помнят все то доброе, что сделали по отношению к ним другие, и записывают в своем в уме: «Я отблагодарю других за их доброту». Это механизм нирваны, он возникает на основе доброй памяти. Активная злая память является фундаментом для механизма сансары. Посмотрите на наш мир, на террористов, например. Эти люди очень злые, они помнят только то плохое, что им кто-нибудь когда-либо сделал. Их ум наполнен злопамятностью, они думают только о том, чтобы отомстить. Ради этого они даже готовы умереть. Это беда. Таких людей очень жалко.

Итак, если вы хотите быть счастливыми и стать источником счастья для окружающих, сделайте свою добрую память активной. Это ваша практика. Куда бы вы ни отправились, даже если находитесь за рулем автомобиля, а кто-то на дороге просто пропустил вас, помните о доброте этого человека: «Он меня пропустил, я тоже буду всех пропускать». Это добрая память. Если все так начнут поступать, аварий не будет. Этот механизм очень ясный и несложный. Большинство аварий происходит именно потому, что люди думают наоборот: «Он меня не пустил – я тоже никого не пущу».

Далее, пятое условие, из-за которого возникают омрачения, – это ваша привычка к негативному образу мышления. Как устранить эту привычку и приучить ум к позитивному мышлению? Это важная практика. Если у вас появится привычка к позитивному образу мышления, вы станете счастливым человеком. Если вы автоматически начинаете думать позитивно, а кто-то вам говорит что-то плохое о других людях, для вас это похоже на запах в туалете. Я не святой человек, но у меня есть привычка думать только о хорошем. Поэтому, когда ко мне приезжают некоторые люди и начинают выражать негативные мысли о ком-либо, рассказывать мне, что он не так сделал, для меня это аналогично грязи.

В настоящий момент вы не чувствуете дурного запаха, когда кто-то при вас осуждает других. Вы даже с удовольствием поддерживаете такой разговор. У вас вырабатывается зависимость от негативного образа мышления, как от наркотика. Если в течение дня вы ни разу не разозлились, то не можете заснуть и тщательно стараетесь найти причину, чтобы позлиться или сказать про кого-нибудь гадость: «Если кому-то хоть немного плохо, то мне так хорошо!» Это зависимость от омрачений. В течение многих жизней вы привыкали к негативному образу мышления, поэтому сейчас у вас есть эта привычка, и вам необходимо устранить ее как можно быстрее. Для этого нужно выполнить два важных действия. Первое, вам надо обрести убежденность, что ваш негативный образ мышления несколько не

помогает вам. Это яд, его функция состоит лишь в том, чтобы вредить вам и другим. Когда вы оказываетесь под влиянием негативного состояния ума, то становитесь глупыми. Это ваши омрачения делают вас такими, а в особенности – привязанности. Зачем вам это нужно?!

Расскажу анекдот. Один мужчина спросил женщину: «Кто умнее – мужчины или женщины?» Она ответила: «Конечно же, умнее женщины. Вы знаете хоть одну женщину, которая, увидев у мужчины красивые ноги, потеряла бы от этого голову? Ни одной такой женщины нет». Потом другая женщина спросила другого мужчину, кто умнее – мужчины или женщины? А тот ответил: «Конечно мужчины умнее. Вы видели хоть одного мужчину, который смотрелся бы в зеркало два часа подряд?» О чем говорит этот анекдот? Когда женщина привязана к своему телу, она становится глупой. А когда мужчина привязан к чужому телу, он тоже становится глупым. Это доказано. Вы не сможете опровергнуть этот аргумент.

Итак, в буддизме говорится, что привязанность и гнев делают вас глупыми. Зачем вам приближать к себе негативные состояния ума, которые вредят вам, являются ядом? Вам нужно остановить это. До сих пор вы находитесь в сансаре, потому что употребляете алкогольный напиток омрачений. Будды и бодхисаттвы постоянно будут приходить к вам и помогать, но если вы будете продолжать пить этот алкоголь, пользы от их помощи не будет. Если вы станете пить много водки, вы сюда не придете. Аналогично этому, если вы употребляете большое количество алкогольных напитков омрачений, у вас не будет времени на то, чтобы слушать учение. Пришло время остановить эту зависимость от алкоголя омрачений, тогда ваша жизнь изменится. Сразу это сделать не получится, но постепенно вы этого добьетесь. Я выполняю эту практику и хотел бы, чтобы вы практиковали так же. Я еще не полностью искоренил эту зависимость, но, когда она стала немного меньше, я стал гораздо счастливее.

Вам нужно не только понимание этого, но и сильная решимость: «Я пресеку зависимость от алкоголя омрачений». Чем сильнее ваша решимость, тем дальше вы будете держаться от омрачений. Приучите свой ум к позитивному образу мышления. Для этого не нужно садиться в позу медитации. Утром, когда вы открываете глаза, у вас должна возникать позитивная мысль: «Как мне повезло, сегодня я еще жив. За прошедшую ночь умерло столько людей! Жизнь – это песчинка. Неизвестно, что будет завтра. Может быть, я умру. Поэтому сегодня я буду делать все для того чтобы стать источником счастья для всех. Кого бы я ни увидел, я буду говорить ему полезные вещи, думать про него только хорошее».

В моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике» говорится:

Помня о живых существах и практикуя Дхарму,
 Пусть я никогда не забуду доброту живых существ,
 Их доброту как матерей и не матерей,
 Их доброту помощи мне в достижении состояния будды.
 Что бы я ни делал, пусть это приносит благо другим,
 Что бы я ни думал, пусть это приносит благо другим,
 Пусть я спонтанно приношу благо живым существам,
 Пусть все страдания проявятся во мне и пусть океан страданий высохнет!

Пусть все счастье уйдет к другим и пусть все пространство заполнится счастьем!
Пусть я не буду держаться эгоистичного ума,
Пусть я всегда храню ум, заботящийся о других.
Если я всегда буду хранить ум, заботящийся о других,
То нет добродетельного ума, выше этого и нет практики выше этой.
Мой Духовный Наставник практикует так,
И я как его ученик буду практиковать так же.

Это одна из главных практик моего Духовного Наставника – Его Святейшества Далай-ламы.
Это его самая сущностная практика. Каждое утро он просыпается и думает таким образом.
Мы с вами являемся его учениками, поэтому нам нужно думать точно так же.