

Я очень рад всех вас видеть, жители Сочи. Мы не виделись долгое время. А теперь как обычно вначале породите правильную мотивацию. Ваша мотивация должна немного отличаться от мирской мотивации. В повседневной жизни мы очень сильно озабочены только счастьем этой жизни. Нас также очень заботят материальные объекты. Мы также до некоторой степени озабочены здоровьем своего тела, но что касается здорового ума, то о нем мы не думаем. Это наша большая ошибка. Нам нужно понять, что в нашей жизни здоровый ум – это самое главное. Чтобы обрести здоровый ум, чтобы укротить свой ум, сегодня вы получаете учение. Я также разовью правильную мотивацию, главным образом, связанную с тем, чтобы помочь вам укротить ваш ум, помочь вам стать более хорошими людьми. Ваша мотивация также должна быть связана с тем, чтобы сделать свой ум более укрощенным, более здоровым. Что касается здорового ума, то вы не обретете его сразу же. На это потребуется время. Вначале самый лучший способ сделать свой ум более здоровым – это получать учение по философии от подлинного мастера. Подлинная теория очень важна. Если вы получаете учение, основанное на подлинной теории, то после этого, когда вы обдумываете это учение, ваш образ мышления становится немного лучше.

Если ваш образ мышления становится немного лучше, то ровно настолько становится более здоровым ваш ум. В нашем мире многие люди в Европе, Америке страдают от депрессии. Также и в России. Здесь главная причина в том, что у них неправильный образ мышления. Например, если у кого-то проблемы с желудком, это означает, что что-то не так с тем, как они принимают пищу. Если они будут правильно питаться, то эти проблемы исчезнут, потому что, главным образом, они возникают из-за неправильной еды. Этот же механизм можно отнести и к здоровью вашего ума. Если вы перестаете думать о множестве различных странных вещей, то естественным образом ваша депрессия станет меньше и также меньше станут стрессы. А если в дополнение к этому вы порождаете здоровый образ мышления, то ваш ум станет еще сильнее. Я не могу сам как-то сделать ваш ум здоровым, но я могу передать вам богатый материал, обдумывайте этот материал, и благодаря этому естественным образом ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Так в первую очередь, благодаря получению учения, ваш ум становится немного более здоровым, далее вы обдумываете это учение и благодаря этому вы также обретаете более здоровый ум. Далее, что касается той мудрости, которую вы получаете на основе размышления над учением, вы ее осваиваете в процессе медитации. Медитация означает, что вы привыкаете к этому состоянию ума. И благодаря этому ваш ум обретает более прочное здоровье.

Поэтому Будда указал именно такой процесс: вначале слушание, потом размышление, далее медитация, и это то, что вы должны практиковать в правильной последовательности. Поэтому для того, чтобы укротить ум, для того чтобы сделать ум более здоровым, в этот раз я хотел бы передать учение о развитии четырех безмерных.

Что касается развития этих четырех безмерных, то в повседневной жизни для этого вам не требуется какого-то отдельного, особого времени. Четыре безмерных – это четыре колонны вашей жизни. И эти четыре колонны сделают вашу жизнь очень здоровой жизнью. Для тех, кто являются последователями буддизма, в особенности буддизма Махаяны, эти четыре безмерных очень важны. Как буддисты, мы следуем пути ненасилия. И как для последователей пути ненасилия, для нас очень важно совершать четыре акта пути ненасилия. Будда говорил, что те, кто следует этим четырем актам ненасилия, являются моими последователями. Будда не говорил, что те, кто начитывает большое количество

различных мантр – это мои последователи. Будда говорил, что те, кто следуют этим четырем актам ненасилия – это мои последователи. В первую очередь вам необходимо практиковать это в качестве основы и совершать четыре акта пути ненасилия. Эти четыре акта – это четыре метода решения ваших проблем в повседневной жизни.

Обычно, когда мы в повседневной жизни встречаемся с проблемами, мы решаем их совершенно противоположенным образом. И главным образом используя агрессию, используя негативные состояния ума. Будда говорил, что это неправильный метод решения проблем и что это делает ситуацию все хуже и хуже. Если вы по-настоящему уважаете Будду, хотите следовать его пути, то тогда в повседневной жизни решайте проблемы, используя четыре акта ненасилия. Я сам также следую этим четырем актам ненасилия. Это очень эффективно, хотя сначала нелегко. Но это самое лучшее. Это как бросить каплю холодной воды в кипящее молоко, молоко сразу становится спокойным. Четыре акта – это такие чудеса! Когда вы их попробуете в жизненных ситуациях, то поймете, что это очень полезно. Я вам говорю это как человек, не как буддист, это очень полезно, это чудеса. Я не могу решить вашу проблему, вы должны решать ее сами только через правильные мысли. Будда сказал: «Я не могу убрать ваши страдания так же, как я достаю занозу у вас из ноги. Также я не могу очистить вас от негативной кармы, поливая нектаром ваше тело. И я не могу передать вам свои реализации так же, как делаю подарок. Указывая путь счастья, путь ненасилия, я могу принести вам благо».

В нашем мире ситуация становится все хуже и хуже, потому что лишь небольшое количество людей решают проблемы, используя путь ненасилия. Все используют методы, связанные с подавлением, с агрессией, с насилием, из-за этого ситуация в мире становится все хуже и хуже. Когда вы в нашем мире говорите об обществе, вы можете говорить о богатом обществе и здоровом обществе. Если общество богато, то не обязательно оно должно быть счастливым. Иногда в богатом обществе больше проблем. Пример тому – это Америка, там более семидесяти процентов населения страдают от депрессии. Что касается здорового общества, то даже если оно небогато, оно гораздо счастливее. Это я могу утверждать на сто процентов, пример тому – Тибет. Счастливое, здоровое общество, не богатое, но жили люди в нем счастливо и в гармонии.

Это относится к целям общества, к уровню общества, к индивидуальному уровню. Так же можно говорить о здоровой семье и богатой семье, о здоровом индивидууме и богатом индивидууме, везде здоровье более важно. Поэтому если вы хотите быть здоровым индивидуумом, иметь здоровую семью и жить также в здоровом обществе, тогда очень важно делать упор на развитие внутренних благих качеств и совершать четыре акта пути ненасилия. Старайтесь решать все проблемы через эти четыре акта ненасилия. Я сам пробовал, это возможно, в XXI веке это возможно. Это работает. Не думайте, что это работало только раньше. Это и сейчас работает. Сейчас, даже еще лучше работает. Итак, эти четыре акта – это ваша практика. Также эти четыре акта пути ненасилия – это ваша плата за мои учения. Вы должны мне пообещать, что будете решать свои проблемы, используя эти четыре акта ненасилия. Это нелегко, но очень полезно. Если вы совершаете эти четыре акта ненасилия, то вы по-настоящему совершаете ментальные упражнения. Это нелегко, неудобно, но вы чувствуете, что мышцы вашего ума работают. Вы чувствуете, что работают мышцы и ваш ум становится все сильнее и сильнее. Если постоянно сидеть, то тело будет слабым. Нужно заниматься тренировкой тела. Это называется тренировкой ума,

тренировка ума – это не обязательно сидеть в позе медитации и закрыть глаза. Это потом. А пока это вам не надо. Если вы встретите по-настоящему подлинного мастера кун-фу, то он вам скажет, что вначале не нужно выполнять какие-то прыжки, а вначале сделайте упор на простые упражнения. Туда-сюда прыгать – это потом. Вначале очень важно выполнять некоторые простые движения тела, сохранять баланс. Это очень важно.

Точно также в философии. Вначале это четыре акта ненасилия. Затем также развитие четырех безмерных. Тогда я вам точно могу сказать, что вы почувствуете вкус Дхармы. Как только вы почувствуете вкус Дхармы, а Россия вдруг вновь станет коммунистической, и вам скажут, что вам не разрешается заниматься буддийской практикой, они не смогут вас остановить. Вы скажете: «Я на собственном опыте знаю, что для меня это очень полезно, я не могу остановить эту практику». Поэтому эти четыре акта вам необходимо практиковать в качестве платы за мое учение. В прошлые времена мой Духовный Наставник и другие духовные мастера не передавали учения бесплатно. Они не давали учение большой группе людей, а передавали его небольшому количеству учеников, и при этом говорили, что, если вы обещаете практиковать это учение, то я передам вам это учение, а в противном случае не передам. И в качестве платы за учение они просили учеников искренне практиковать это учение. Они никогда не просили платы в виде денег, а всегда просили платы в качестве индивидуальной практики. Итак, это ваша практика. Она не очень трудная и также не очень легкая. Если вы знаете философию глубже, то практика для вас будет легче. Чем больше у вас ясного понимания, тем с большей радостью вы будете совершать эти четыре акта ненасилия.

Первый акт ненасилия. Это, например, если на вас кто-то злится, то вы никогда не злитесь в ответ. Это ваше обещание. Когда вы один спокойно сидите, то не злиться легко, а когда на вас кто-то злится, вот в это время не надо пускать гнев в свой ум. В это время ум должен оставаться спокойным, скажите себе: «Я злиться не буду». Например, когда в семье муж злится, то жена должна оставаться спокойной. Тогда страданий нет. Когда жена злится – муж спокоен, и конфликта нет. Итак, для вас это первая практика, она относится не только к вашей семье. В любой другой ситуации, кто бы ни злился на вас, вы никогда не должны отвечать ему, не злитесь в ответ. Никогда не злитесь в ответ. Это ваш первый акт ненасилия и также для вас это первое правило. Вам нужно сказать себе: «Первое правило для развития моего ума: кто бы на меня ни злился, я никогда не буду злиться на него в ответ». Здесь очень важна решимость.

Далее, если на вас кто-то злится и этот человек в сильном гневе, старайтесь смотреть не только со своей точки зрения, а также с точки зрения этого человека. Если вы посмотрите с точки зрения другого человека, то увидите, что он или она несчастливые люди. Он нездоровый, он ненормальный. У него ненормальный ум. Зачем делать ему еще хуже? Ему нужно помогать. Если на меня кто-то злится, я думаю, что он ненормальный. Жалко его. У всех людей есть болезнь омрачений. У меня тоже была эта болезнь, я тоже страдал из-за этой болезни. Надо пользоваться своим примером. Когда сами злитесь, как вам неудобно! Думайте так: «Пусть он не страдает этой болезнью, пусть он будет счастлив». Мы знаем, что в нашем мире у человека очень злого, в конце концов, ни одного друга не будет. Все убегут. Даже кошка и собака убегут. Тогда вам сразу такого человека станет жалко и гнева не будет. Вы подумаете: «Что мне сделать, чтобы он не злился?» Итак, вам нужно дать такое

обещание: «Кто бы на меня ни злился, я никогда не буду злиться в ответ. Это моя первая практика».

Далее второй акт ненасилия: если вас ругают, не ругайте в ответ. Ненормальный человек может говорить много ненормального. Зачем я буду думать об этом? Когда мама пьяная, она говорит много странных вещей. Это не мама говорит, это водка. Об этом думать не надо. От этих мыслей ничего хорошего не будет. Когда кто-то что-то нехорошее про вас сказал, вы день и ночь думаете: что он сказал? Такие вещи анализировать не надо. Те вещи, которые надо анализировать, вы не анализируете, а те, что не надо, анализируете. Поэтому в наших обычных мыслях много бесполезного. Об этих вещах совсем не думайте. Сначала, когда я начал заниматься философией, кто-то что-то неправильно говорил обо мне, и я думал: почему он так сказал? Он хочет мне навредить, выглядит так, что он мой враг. Философия – это лекарство. Это практика простая, но очень полезная. Это полезно. Сначала нужно иметь здоровый образ мысли. Итак, что бы о вас ни говорили плохого, как бы вас ни ругали, никогда не ругайте в ответ. Вам нужно чувствовать сострадание. Этот человек несчастлив, и создает очень большую негативную карму. В результате однажды у него возникнут очень большие проблемы. Зачем же мне желать ему несчастья? Он принимает яд, зачем мне ему еще желать несчастья? Он сам себе вредит. Жалко его. Его ситуация становится все хуже и хуже.

Далее третий акт ненасилия. Мы до этого говорили, что если вас кто-то ругает, не ругайте в ответ. Теперь третья: если вас кто-то критикует, не критикуйте в ответ. Где бы вас ни критиковали, в лицо или за вашей спиной, никогда не критикуйте в ответ. В особенности вам нужно понимать, что критика полезна для вас. Как я говорил вам в прошлый раз в отношении дебютных ошибок, радоваться похвале и расстраиваться из-за критики – это дебютные ошибки. Это правда, дебютная ошибка. Далее, что касается правильного дебюта – не слишком радуйтесь похвале, это была бы очень большая ошибка. Чуть-чуть можно, но слишком не надо. Иначе у вас в уме будет рана, а когда в уме рана, то будет больно. Вам нужно радоваться критике, не расстраивайтесь, если вас кто-то критикует. Критика делает вас чище, сильнее. Критика – это как вода, которая смывает ваши ошибки.

Если критика – это правда, то вы должны быть очень рады. Вам нужно устранять эти ошибки. А если эта критика безосновательна, то здесь нет причин расстраиваться. Это просто проверка вашего ума, это делает ваш ум сильнее. Не надо защищаться. Чтобы заниматься такой практикой, для вас очень важно придерживаться одного принципа. Это очень простой, но очень мощный принцип. То, что о вас говорят люди, и то, что они о вас думают – это неважно, а то, кем вы являетесь – это очень важно. Когда у меня ум чуть-чуть слабеет, я об этом думаю: что я представляю собой – это главное, а что люди думают, что люди говорят – это не главное. Как в шахматах, когда я играю в шахматы. Наш мирской образ мышления, когда мы думаем: то, что о нас говорят люди, что они о нас думают – это важно, это низкий образ мышления. Немного более высокий образ мышления – это когда мы думаем: то, что о нас говорят, то, что о нас думают, это не важно, а то, кем мы являемся – это важно. Почему евреи более успешные в бизнесе? Потому что у многих евреев есть такие мысли: считают ли люди их богатыми – это не важно, а быть богатым – это действительно важно. Если такому человеку сказать: «Ты не богат». Он скажет: «Да, да, я не богат». Человек, который не умеет заниматься бизнесом, покупает себе золотые часы, машину, дом, а никакого капитала нет. Он показывает, что он очень богат, но потом наступает крах. Если

люди думают, что вы богаты – это не главное, это иллюзия. Если вы думаете: «Пусть думают, что я богат, а то, что я по-настоящему небогат – это не главное», – это неправильная теория.

Самое главное – ты должен быть богат. Но в буддизме говорится, что это не главное. Самое главное – ты должен быть хорошим человеком. Здоровый ум – это самое главное. Если у тебя это есть, пусть кто угодно, что думает, никакой разницы нет. Этот принцип очень полезен. Я придерживаюсь такого принципа, он для меня очень полезен. Поэтому я могу в любой одежде выйти на улицу – это не проблема. Пусть у меня зимняя одежда, и люди подумают: «Сейчас лето, почему такая теплая одежда? Какой странный!» Для меня нет разницы. Что я есть на самом деле – это главное. Что люди думают – это не главное, не важно, какую одежду я надеваю. Кто-то надо мной смеется, я думаю, как хорошо, что они смеются – они счастливы. Если у вас есть такие мысли, то это очень хорошая экономия. Вам не нужно покупать много вещей. Вы думаете: «Если я надеваю одну и ту же вещь, люди подумают, что я бедный, поэтому мне нужно две, нет, четыре вещи», – этому нет конца. Надо покупать, покупать. Потом возникает вопрос: «А что я буду кушать?» Все это неправильный ум.

Почему мы следуем моде? Это глупая система, которую создают некоторые бизнесмены, просто чтобы зарабатывать деньги. Как много денег тратится на пустые вещи, на то, в чем нет ничего особенно нужного! Из-за этого, сколько денег просто уходит! Это мода. Мне такая одежда не нужна даже бесплатно, а другой купит ее за большие деньги. Почему бизнесмены делают из нас рабов? Потому что наш ум закрыт. Мы верим тому, что говорят по телевизору. Мы думаем: «А, это мода! Вдруг люди подумают, что я бедный?» Что вам говорят по телевизору, это неважно, у вас должны быть свои мысли. Тогда вы человек, вы не раб. Мы рабы омрачений. В буддийской философии говорится, что мы рабы, которые не знают, что они рабы. В буддийской философии говорится, что раб, который не знает, что он раб – это раб в очень опасной ситуации.

Можно сказать, что он постоянный раб. Сегодня, когда вы узнаете, что вы являетесь рабом своих омрачений, рабом таких мыслей: «Что обо мне говорят другие, что они обо мне думают?» – после этого вы скажете: «Я не хочу быть таким рабом!» Я могу сказать, что я свободен от такого рабства: что обо мне говорят другие и что они обо мне думают. Это очень приятная свобода. Тибетские йоги, почему они назывались йогами? Потому что они ушли от мирской концепции, они свободны. Они не думают, что о них думают, самое главное – это никому не вредить. Йогин делает то, что он хочет, без вреда для других. У него доброе состояние ума, если он хочет петь – поет. Однажды, когда такой йогин Друкпа Кюнле пел, к нему пришел один человек и сказал: «Ты йогин, ты должен мантры читать. Как ты можешь петь?» Друкпа Кюнле ему на это ответил: «Лучше петь песню с хорошей мотивацией, чем читать мантру со страной мотивацией». Вот такие вещи мне очень нравятся.

Что касается рабства своих омрачений, чтобы от него избавиться, требуется время, но в первую очередь вам необходимо избавиться от рабства такой мирской заботы: что обо мне говорят другие люди и что они обо мне думают. Самое главное – быть хорошим человеком, если вы – золото, то золото само сияет. Оно не нуждается в словах, оно само сияет. Никогда сами себя не хвалите, хвалите других. Ваши хорошие качества видят люди. Они будут

хвалить вас. Поэтому этот момент, если вас критикуют – не критикуйте в ответ, очень связан с тем, что вы придерживаетесь такого правильного принципа. Когда у вас есть такой правильный принцип, то все это очень легко.

Четвертый акт ненасилия: даже если вас бьют, не бейте в ответ. Это ваша практика. Если они заходят слишком далеко, ведут себя слишком плохо, неправильно, не бейте их в ответ. Но при этом есть закон, не злитесь на этого человека, но чтобы остановить этого человека в совершении чего-то плохого, есть закон. Остановите через закон. Злиться не надо. В ответ бить не надо. Это самый лучший путь.

Итак, это четыре акта ненасилия, и я хотел бы попросить вас практиковать их. Например, если вы едете в автобусе, и вас кто-то толкнул, не толкайте человека в ответ. Если вас кто-то толкает, может быть, этот человек спешит куда-то, опаздывает. Просто с уважением скажите ему: проходите. Если вы сидите в машине, и кто-то хочет проехать, пускай, что здесь трудного? Кто-то не пускает, и потом происходит авария. Пожалуйста, пропускайте других людей. Вы других пропускаете – они вас тоже пропустят. Тогда в Сочи будет гармония. А если один не будет пропускать, то и другой тоже не будет пропускать. Потом все не будут пропускать друг друга. Когда пропускаете, пробок меньше будет. Гаишникам нужно дать этот совет: пожалуйста, пропускайте друг друга. Меньше пробок будет. Уважайте друг друга. Это очень правильная система. Я хотел бы попросить вас практиковать в повседневной жизни эти четыре акта пути ненасилия.

Я вам расскажу историю об Ангулимале, это очень полезно для вас, подумайте: «Так же как практиковал Ангулимала, буду практиковать и я». Когда я слушал историю об Ангулимале от своего Учителя, о том, как он жил, меня это очень тронуло. Сначала был дикий человек, потом он слушал учение, и стал очень хорошим человеком. Это тронуло мое сердце, и я подумал: «Я тоже буду так делать. Я не могу вставать рано утром, не могу много мантр читать, но это я обязательно буду делать».

Поскольку Ангулимала в начальный период своей жизни встретил ложного духовного наставника, он половину жизни был очень агрессивным. Этот ложный духовный наставник передал ему вредоносное учение, он сказал ему, что если Ангулимала хочет достичь высоких реализаций, то ему нужно убить тысячу человек, отрезать у них пальцы, насадить на четки и тогда он обретет высокие реализации. Он поверил, начал убивать людей и делать из их пальцев четки. Так он набрал уже девятьсот девяносто девять пальцев, и ему оставалось найти всего один палец. Однажды он увидел Будду, идущего по улице, и он погнался за Буддой. Будда шел очень медленно, а Ангулимала бежал очень быстро, но при этом не мог догнать Будду. Он уже очень сильно устал и закричал Будде: «Подождите, подождите!» Будда обернулся и спросил: «Что тебе нужно?» Он сказал: «Я хочу вас убить». Будда спросил: «А что ты обретешь, убив меня?» Ангулимала сказал: «Если я вас убью, то отрежу ваш палец и насажу его на четки, благодаря этому я достигну высоких реализаций».

Будда сказал: «Если бы убив меня и сделав из моего пальца четки, ты достиг высоких реализаций, то я был бы рад отдать тебе палец. Но это невозможно. Это противоречит закону природы. Закон природы состоит в том, что какую причину вы создаете, такой результат получаете. Это закон природы, и его никто не создавал. Даже бог не создавал этот закон. Это закон природы. Если вы делаете других несчастными, то невозможно в

результате обрести счастье самому, это противоречит закону природы. В прошлом было невозможно, чтобы, причиняя вред другим, люди сами обретали счастье, в настоящем это невозможно и в будущем это будет невозможно. Потому что это противоречит закону природы». Когда Будда передал такое учение, Ангулимала начал плакать. Он понял, что совершил очень большую ошибку. Он сказал: «Теперь я встретил подлинного Духовного Наставника. Будьте моим Духовным Наставником». И первым учением Будда передал Ангулимале наставления о четырех актах пути ненасилия: «Вначале следуй этим четырем актам ненасилия. Кто бы ни злился на тебя, не злись в ответ. Это твоя первая практика. Если они тебя ругают, не ругай их в ответ. Это твоя вторая практика. Если тебя критикуют, не критикуй в ответ. Это твоя третья практика. И даже если тебя бьют – не бей в ответ. Это твоя четвертая практика».

В течение длительного времени, получая учение от Будды, он добился совершенства в этих четырех актах ненасилия. И для того чтобы проверить, какова его практика этих четырех актов пути ненасилия, он однажды специально отправился в ту деревню, где убил очень много людей. Когда Ангулимала пришел в эту деревню, где убил очень большое количество людей, то люди на него набросились, ругали его, били его, но он не отвечал на это. Он просто сидел в смирной позе и говорил: «Простите меня, я принес вам очень много боли в вашей жизни, простите меня». Он не отвечал на эти действия. На него злились – он не злился в ответ. Его ругали – он не ругал в ответ, его критиковали и били, но он на это не отвечал. Это увидел один очень мудрый человек. Он сказал: «Что вы делаете? Вы совершаете очень большую ошибку. Тот Ангулимала, который убил ваших родственников, уже давным-давно пропал. Это новый человек, который родился из учения Будды».

Поэтому для вашей практики очень важно следовать этим четырем актам пути ненасилия. Это моя просьба к вам. Даже если я приду к вам во сне и спрошу вас: каковы эти четыре акта ненасилия, вы должны быть способны ответить мне, что эти четыре акта такие-то и такие-то. Это очень важная практика, вам необходимо знать эти четыре акта наизусть. Что касается большого количества разных классификаций, то их знать необязательно. Даже если вы думаете, что вы последователь Будды, но если вы не совершаете эти четыре акта ненасилия, вы не являетесь последователем Будды, как же вы можете быть практиком Махаяны? Для практики Махаяны в дополнение к четырем актам ненасилия вам необходимо практиковать четыре безмерных. Тогда вы будете последователем Махаяны. Это первые коренные практики, из них также исходит множество ветвей других практик. Вначале практикуйте коренные вещи, а затем такие практики, подобные ветвям, практиковать гораздо легче. Это мой для вас совет, и здесь вам будет легко выполнять практику в повседневной жизни.

А теперь четыре безмерных. Первая – это безмерная любовь. Второе – вам следует практиковать безмерное сострадание. Третье – это безмерная радость. Четвертое – безмерная равностность. В первую очередь я расскажу вам, почему эти четыре безмерных так важны для вашего ума, для развития ума. Эти четыре безмерных сделают ваш ум очень сильным. А когда ваш ум становится сильным, вы становитесь источником счастья для других. А если ваш ум слаб, то вы становитесь источником страданий для других. В буддизме говорится: если человек очень быстро начинает злиться, это является признаком того, что его ум очень слаб. Сильному человеку разозлиться очень тяжело. Это похоже на слабое тело. Чуть-чуть толкнул – и он падает. Упал – значит, разозлился. Слабый ум:

маленький удар – и он падает, злится. Сильный ум: его толкает большой человек, но он не падает. Ваше здоровое тело очень крепкое. Даже от очень плохого слова вы не падаете. Так же проверьте свой ум: если вы очень быстро злитесь, то вам необходимо сказать себе: «Ты очень слаб, тебе нужно сделать свой ум сильным. Если ты не сделаешь свой ум сильнее, то в таких-то и таких-то ситуациях твои проблемы будут становиться все хуже и хуже». Это мой совет.

В первую очередь позаботьтесь об этом, не думайте с самого начала, чтобы сидеть в такой строгой позе для медитации и стать сверхъестественным человеком, чтобы потом суметь летать. Все это буддийская фантастика, не надо этому верить. В науке есть фантастика, в кино есть фантастика. В буддизме тоже есть фантастика. Будьте осторожны. Это нереально, даже если вы сможете летать, какая разница? Птицы тоже летают. Сейчас есть самолеты, зачем нам нужно летать? Даже реализация туммо, чтобы телу было жарко, это тоже не главное в буддизме. В нашем доме есть батареи. Это тоже не главное. Главное – это здоровый ум. Все остальное вторично, все это не является главной целью. Цель туммо состоит не в том, что согреть ваше тело, а в том, чтобы вы пережили ясный свет. Зачем вам нужно пережить ясный свет? Чтобы приносить благо живым существам. Чтобы приносить благо живым существам, вам необходимо пережить ясный свет. Чтобы устранить омрачения как можно скорее. Все это делается с целью приносить благо всем живым существам и с этой целью даются эти учения. Вначале вам нужно развить сильные любовь, сострадание, тогда эти учения будут полезны для вас. Будут подходить вам.

Итак, для вас очень важно породить сильные любовь, сострадание, четыре безмерных. В повседневной жизни все время развивайте любовь и сострадание. Тогда день ото дня вы будете становиться все счастливее и счастливее, и также окружающее вас люди будут более счастливыми. Если ваши любовь и сострадание становятся сильными, даже если вы находитесь в больнице, даже если вы заболели, ваше тело будет больным, но при этом ум будет очень счастливым. Это я вам говорю. Я лежал в больнице. У меня нет много любви и сострадания, я чуть-чуть развил любовь и сострадание, но даже в больнице мой ум был такой счастливый, такой спокойный! Когда я первый раз приехал в Россию, в Москву, в больнице я встретил азербайджанского мужчину, мы вместе лежали. Он на меня посмотрел и спросил: «Почему ты всегда такой довольный и радостный в больнице? Что хорошего в этой больнице?» Я ему ответил, что когда мы болеем, для нас самое лучшее место – это больница.

Я здесь, как царь, и если мне что-то нужно, я просто звоню в звонок, и приходит медсестра, она в подходящее время приносит лекарства, в подходящее время приносит еду. Приходит доктор, проверяет наше тело, наше здоровье становится все лучше и лучше день ото дня. Здесь заботятся о нашем здоровье. В пятизвездочном отеле будут заботиться о наших деньгах, но не будут заботиться о нашем здоровье». На следующий день я увидел, как он разговаривал с группой людей и говорил им, что когда вы болеете, самое лучшее место для вас – это больница. Потом все радовались и смеялись. До этого я видел, что они сидят, как в тюрьме. Это не тюрьма. Это самое лучшее место, когда вы болеете. Когда мы рождаемся, что касается болезни, старения, смерти, мы не сможем этого избежать, нам придется пройти через это. Как бы вы ни думали, на сто процентов, однажды вы окажетесь в больнице. Если вы каждый день занимаетесь спортом, вы можете думать: «Как я могу оказаться в больнице?» Все равно однажды вы будете в больнице.



Итак, я готовлю вас к вашему будущему, к вашей будущей больнице. В тот момент вы меня вспомните и скажете: «Много лет назад тибетский лама мне это сказал, а сейчас я буду это практиковать». Не только вы сами практикуйте это, но и помогайте другим людям так думать. Тогда все будут счастливы. Тогда я почувствую, что мой визит в Сочи и передача вам учения значимы, и это даст результат в будущем.

Теперь я объясню вам, каким образом развить любовь. В первую очередь, чтобы развить любовь, нам нужно знать, что такое любовь. У нас нет правильного понимания, что такое любовь. Для нас любовь больше ассоциируется с романтической любовью. Но в буддизме говорится не о романтической любви. Для нас любовь больше связана с тем, что нам что-то нравится, но в буддизме также не говорится о такой любви. Другие люди думают еще хуже, что любовь – это привязанность к другому человеку, но это даже не является романтической любовью. Это привязанность. Когда используется термин любовь, в буддийской философии имеется в виду – желать другим счастья. То, что поется в русской песне: «Мы желаем счастья вам» – вот это речь идет о любви. Вот это буддийская любовь. Мы желаем счастья вам. Ты мне понравился – это не любовь.

Если вы искренне желаете счастья друг другу, тогда если ваша жена ушла с другим мужчиной, вам не трудно, вы говорите: «Моя жена, я желаю тебе счастья». Самое главное, чтобы ваша жена была счастлива с этим мужчиной. И вы ему расскажете, что ваша жена любит такую-то еду, такую-то одежду, скажете: «Пожалуйста, купи ей эту одежду. Пожалуйста, забирай ее, до свидания». Самое главное, чтобы они были счастливы. Они счастливы, как хорошо, пусть они будут счастливы! К своим детям родители тоже бывают привязаны. Чтобы дети были всегда рядом, это тоже неправильно. Самое главное, чтобы дети были счастливы. Если они хотят уехать в другую страну, пожалуйста, пусть едут. Самое главное, пусть даже далеко, я буду тебя любить, я желаю тебе счастья. Это настоящая любовь. Когда мама и папа привязаны к своим детям, они хотят, чтобы дети были всегда рядом с ними. Они мешают детям развиваться. Нужно отпустить детей, как птицу, на волю.

Итак, это первый важный момент, что любовь – это желание другим счастья. Далее, если вы желаете другим людям счастья, то в первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. В противном случае вы можете желать такого счастья, которое вы сами считаете счастьем. Алкоголик думает: «Пусть все будут счастливы, пусть все водку пьют. Пусть у всех будет бутылка водки». Для него счастье – это бутылка водки. Для кого-то счастье – это муж или жена. Вы всем желаете такого счастья, но для кого-то лучше без мужа и без жены. Итак, вам нужно знать, что такое счастье. И вот здесь мы рассматриваем философскую тему. В буддизме говорится, что если вы хотите развить подлинную любовь, то без философии вы этого не сможете сделать, потому что у вас нет понимания того, что такое настоящее счастье. В первую очередь вам нужно желать самим себе настоящего счастья и далее также вы сможете пожелать его другим. В буддизме говорится о любви к себе, и в этом нет ничего дурного, вам нужно любить себя. Что такое любить себя? Это желать себе счастья. Здесь нужно понимать разницу между эгоистичным умом и чистой любовью к себе. Тогда вашему уму будет все ясно. Теперь я вам объясню с точки зрения философии, что такое эгоистичный ум.

В буддизме говорится, что эгоистичное состояние ума – это глупый ум, который возникает из ошибочного понимания, из отсутствия ясного понимания, из-за отсутствия правильного понимания счастья, отсутствия правильного понимания «я». Из-за отсутствия правильного понимания этих двух моментов возникает эгоистичное состояние ума, которое не думает о других, думает только о себе. Ради собственного маленького счастья такой человек готов навредить кому угодно. Такое состояние ума очень опасное. И так, оно возникает из ошибочного состояния ума, его причина ошибочна. Его сущность – это глупое состояние и очень опасное. Это ядовитое состояние ума. Его функция в том, чтобы в первую очередь, сделать вас несчастными, далее также сделать несчастными других. Из-за эгоистичного состояния ума вы очень быстро начинаете испытывать зависть, быстро начинаете гневаться, все это происходит из-за эгоистичного состояния ума. Это главная субстанция, которая при встрече с другими плохими условиями вырабатывает у вас множество других омрачений. Это эгоистичный ум. Его вам необходимо уменьшить. И он у вас очень силен. Вы думаете, что этот эгоистичный ум делает вас счастливым. Но он не делает вас счастливым, он делает ваши проблемы все больше и больше. Это настоящий ваш враг.

Теперь, что касается чистой любви к себе. Что это означает? Чистая любовь к себе возникает из достоверного состояния ума. Это понимание того, что такое настоящее счастье. И когда вы понимаете, что такое настоящее счастье, что это ум, полностью свободный от омрачений, тогда вы желаете себе: пусть я обрету именно такое настоящее, подлинное счастье. Это любовь к себе. Это очень хорошая забота о себе. Если вы желаете себе: пусть я обрету здоровое тело, то это тоже любовь к себе. В этом нет ничего дурного, это вам необходимо. Вам нужно о себе заботиться, о здоровье своего тела. Это не эгоизм. Это нам нужно. Ради этого я буду заниматься практикой, чтобы у меня было хорошее здоровье. В этом нет ничего плохого. Если вы себе желаете безусловно здорового состояния ума – это называется отречением. Оно вам необходимо.

Теперь, в первую очередь, я объясню вам, что такое настоящее счастье. В буддийской философии говорится, то, что мы считаем счастьем, не является настоящим счастьем. Если бы это было настоящим счастьем, то чем больше и больше мы его переживали бы, тем все счастливее и счастливее мы бы становились. Каково буддийское определение счастья? Здесь в буддийской философии дается такое определение объекта счастья – это очень полезно для нашей жизни: чем больше вы переживаете какой-то объект, тем счастливее и счастливее вы становитесь. Это настоящий объект счастья. Если тот объект, который вы переживаете, постепенно вызывает у вас страдания, то этот объект не является настоящим объектом счастья – это иллюзия. Например, иголка – это настоящий объект страданий, чем больше я пронзаю иглой ваше тело, тем больше боли вы испытываете, и это ощущение никогда не превращается в счастье.

Это настоящий объект страданий. Теперь, например, если я вам скажу, что пища не является настоящим объектом счастья, вы можете подумать: «Как же такое возможно? Я кушаю, это очень вкусно, это объект счастья». Но если съесть слишком много, то через пять минут начнутся страдания. Ты думал, что это объект счастья, но если бы это был объект счастья, то он бы как иголка, чем больше кушаешь, тем больше счастья. На самом деле, если больше кушаешь, потом страдаешь. Женщина думает, что когда у нее будет муж, она будет счастлива или мужчина думает, что когда у него будет жена, он будет счастлив. Но проходит немного времени совместного проживания, и они думают о том, как хорошо, если

бы не было жены или мужа. На сто процентов это объект страдания – это не настоящий объект счастья. Они не являются объектами счастья – они объекты любви, объекты сострадания. Объекты любви означают, что им не хватает счастья и вам нужно желать им счастья. Объекты сострадания означают, что они страдают и вам нужно желать им избавиться от страданий.

Поэтому муж или жена – это не объекты счастья, это объекты любви, объекты сострадания и очень хорошие тренеры. Супруги друг друга тренируют. Это очень полезно. Если у вас есть такое взаимопонимание, то ваши взаимоотношения будут очень длительными. У вас дома будет самый лучший тренер. Хотя нет крайней необходимости иметь тренера у себя дома, в наши дни у нас тренеры есть повсюду вокруг. Везде есть тренеры, поэтому, если дома тренера нет, не думайте, что это кошмар, везде есть тренеры. Это относится к пище, к любым другим объектам. Например, машина, вы можете исследовать и увидите, что она не является настоящим объектом счастья. В буддизме не отрицается, что эти объекты приносят временное счастье, они приносят его, но они не являются объектами подлинного счастья. Когда вы привязываетесь к этим объектам, думая, что это подлинные объекты счастья, то вы очень похожи на собаку, которая очень сильно привязана к куску мяса: «Я умру, но этот кусок мяса никому не дам». Тогда вы становитесь тупым.

Если вы знаете, что это объект временного счастья, и кто-то хочет его – пожалуйста, забирай. Нет привязанности. Это гибкий ум. Всегда надо иметь гибкий ум. Не надо фиксированных идей. Ум всегда должен быть гибким. Никогда не надо держать объекты: любого человека, даже своих детей, если они хотят уехать, пожалуйста. Самое главное, чтобы они были счастливы. Тогда вы всегда будете счастливы. Не надо держать, как собака. Это характер собаки. Ваше богатство тоже, нужно быть щедрым. Все в жизни что-то копят. В сундуках хранят старые вещи. Если вы отдаете вещи, то становитесь щедрыми. А если не отдаете, то сами надевать их не можете, только копите мусор. Как крыса: собирает, собирает, сама не надевает и никому другому не дает. Потом вещи становятся мусором, это неправильная теория. Это буддийская экономика, она основа на законе кармы. Нашу мирскую экономику и другие мирские законы создал человек, в них постоянно что-то меняется. Эти законы ненадежные. Знаний нет, все пусто.

Поэтому знания, основанные на настоящем законе, законе природы, законе кармы, всегда действуют. Это тот совет, который я получил от своего Духовного Наставника. Поэтому без привязанности практикуйте щедрость – это очень важно. В учении по тренировке ума лоджонг говорится, что нужно свою победу отдать другим, принять их поражение на себя. Это самый высший уровень решения проблем и обретения счастья. Этого пока ваш ум не понимает. Вы думаете, что если сегодня так поступить, то завтра у вас ничего не будет. В конце концов, нужно всю победу отдать другим. В шахматах есть гамбит, это все знают. Отдают коня, а в конце получают победу. Это называется гамбит, у этого довольно сложный механизм. Это очень эффективный метод принятия поражения других на себя и отдачи другим своей победы.

В действительности пока так не делайте, но в уме готовьтесь отдавать людям свою победу и принимать их поражение на себя. Это сделает ваше эго меньше, уничтожит ваше эго. Это сделает ваш ум, заботящийся о других, сильным. Как только вы поймете, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, вы будете желать этого себе, а также

нужно желать его и всем живым существам. И это называется безмерной любовью. Тренируйте себя в этом, думайте так: «Как живым существам не хватает настоящего счастья, ума, полностью свободного от омрачений! Они все время пребывают под контролем омрачений. И я тоже все время нахожусь под контролем омрачений, никогда не обладал безупречным состоянием ума, полностью свободного от омрачений. Только это является настоящим счастьем». Будда говорил, что только нирвана – это счастье. А что такое нирвана?

Нирвана – это безусловно здоровый ум, полностью свободный от омрачений. И когда вы достигаете такого состояния ума, куда бы вы ни отправились, везде вы будете счастливы. Кем бы вы ни были, вы всегда будете счастливы. И это то, что должно стать смыслом вашей жизни. В первую очередь вам нужно пожелать этого себе – ума, полностью свободного от омрачений, породить вдохновение в его получении. И после этого вы сможете также и другим пожелать такого же счастья. Оно должно стать смыслом вашей жизни. Если я спрошу вас, в чем смысл вашей жизни? Вы скажете, а также большинство людей скажут, что это жениться или выйти замуж, купить квартиру, дачу, машину, или уехать в европейскую страну, поселиться там, иметь хорошую зарплату. Из-за отсутствия правильного анализа у людей появляется такой смысл жизни. И когда люди достигают этого, желаемого, то у них остаются те же самые проблемы, они не освобождаются так от проблем.

Поэтому, если кто-то вас спросит: в чем смысл вашей жизни? Вы проведете анализ: это неправильно, и это неправильно. И вы придете к выводу, что смысл жизни – это безусловно здоровое состояние ума: «В этом смысл моей жизни. Тогда я буду счастлив, и смогу по-настоящему помогать другим. В настоящий момент я постоянно переживаю бесконечные проблемы из-за этого больного состояния ума». В буддизме говорится, что корень всех наших проблем – это нездоровое состояние ума. Если вы делаете свой ум более здоровым, то даже если ваш ум стал немного более здоровым, то ровно настолько покоя ума вы обретаете. Натренируйте себя так, чтобы вы думали, что безусловно здоровое состояние ума – это смысл вашей жизни. Думайте, что это моя мечта. Тогда у вас есть отречение. Далее думайте, что более высокий смысл моей жизни – это помочь всем живым существам обрести безусловно счастье. То есть совершенно здоровое состояние ума. Это то, чего я желаю. Если это становится смыслом вашей жизни, то желать другим безусловно счастья – это желание у нас порождается спонтанно.

В настоящий момент у вас нет такого спонтанного желания, потому что в настоящий момент смыслом вашей жизни не является безусловно здоровое состояние ума. Когда я вам об этом рассказываю, вы немного соглашаетесь со мной, потом спустя пять или десять минут, если вы, например, встретите джинна, и он скажет вам: загадайте, я исполню любое ваше желание, здесь вы подумаете: «А в чем же смысл моей жизни? А, машина, муж или богатство!» Вы не загадаете безусловно здорового состояния ума. Потому что вы своим умом до сих пор не понимаете, насколько важен безусловно здоровый ум. Вы не желаете своему ребенку безусловно здорового состояния ума. Как же вы можете пожелать его всем живым существам? Ваш ребенок очень близок для вас. Вы сами для себя – самое близкое существо. И вы не желаете такого безусловно здорового состояния ума даже самим себе. Как же вы можете пожелать его другим людям? В этом вам нужно тренироваться. Тренируйтесь снова и снова, и постепенно ваш ум станет совершенно другим. Получайте такое учение снова и снова, и затем постепенно в вашем уме что-то приоткроется, и вы

поймете, что смысл вашей жизни – это безусловно здоровое состояние ума. Когда к вам придет эта мысль, вы станете очень счастливы. Потом все мирские мысли исчезнут: это надо, это надо. Вам многого не надо. Над головой крыша есть, одежда есть, обувь есть. Куда бы вы ни пошли, везде будете счастливы. Тогда начинается счастье, и все иллюзии исчезают из ума.

Я расскажу вам о том, кто создал все эти иллюзии. Все эти иллюзии созданы отсутствием понимания настоящего смысла вашей жизни. Вы думаете, что что-то является настоящим объектом вашего счастья. Это что-то отлично от ума, полностью свободного от омрачений. Но все это неверно. Все это иллюзия. Поэтому у разных людей есть разные иллюзии. После этого они стараются обрести знания, каким образом реализовать эти иллюзии. Но они никогда не смогут заполнить все эти иллюзии. Все это иллюзорно. В отношении этих иллюзий Будда приводил очень интересный пример. Будда сказал Шарипутре: «Посмотри на бабочку». Когда бабочка смотрит на масляный светильник, то она думает, что пламя этого светильника – это объект счастья. Это иллюзия. Эта иллюзия заставляет ее, даже если у нее сломаны крылья, каким-то образом подлететь к этому масляному светильнику поближе. Этот светильник ее сжигает. Но она никогда не думает, что это светильник ее сжигает, думает что-то другое. В конце – смерть. Она так делает из-за этой иллюзии. И также как эта бабочка, мы сами заблуждаемся в отношении объектов счастья. Все то, что мы считаем объектами счастья, в действительности – это объекты страдания.

Если мы взбиваем воду, то для нас невозможно получить масло. Сколько ни крути вправо, влево. Даже если мы помешиваем воду золотой ложкой, то все, чего мы добьемся, это пузыри на воде, а масло мы так никогда не получим. В прошлом так не было и в будущем так не будет. Отсюда настоящего счастья никогда не будет. Потому что это вода. Там молока нет. Потому что в самом начале ошибка. Это не объект счастья, это объект страдания. Бабочка постоянно стремится к огню, но там она не найдет ни капли счастья, только страдания. Когда я открыл это для себя, то в моем уме породился покой. До этого я был, как бабочка, думал, если у меня крылья будут, сели у меня это, если то. Куда лететь? Счастья там нет. Ум, полностью здоровый, чистый ум – это счастье. В этом счастье я ни от кого не завишу, завишу только от себя. Пусть каждый день мой ум становится немного более здоровым, более чистым.

Я могу помочь вам пережить маленькую нирвану. До того, как вы получили учение, ваш ум был в другом состоянии. Сейчас вы до какой-то степени породили убежденность, что все те внешние объекты, которые вы считали объектами счастья, в действительности не являются объектами настоящего счастья. Настоящий объект счастья – это ваш ум, полностью свободный от омрачений. Даже такая небольшая убежденность оказала такое влияние на ваш ум, что большое количество ваших странных концепций исчезло. Это маленькая нирвана. Чтобы это пережить, вам не требуется десять лет, вы прямо сейчас можете почувствовать такую маленькую нирвану.

Затем позже, когда ваших омрачений будет становиться все меньше и меньше, вы сможете достичь безупречной нирваны. И вам нужно понимать, что каждый раз, когда вы занимаетесь духовной практикой, когда вы получаете учение или обдумываете учение, когда одним вашим омрачением становится меньше, вы переживаете такую маленькую нирвану, далее если вы уменьшаете еще, делаете меньше на еще одно омрачение, то достигаете более

высокой нирваны. И так есть много различных уровней нирваны. Я сейчас говорю не об абстрактных вещах, а это то, что вы по-настоящему можете почувствовать на собственном опыте, это не просто цитаты, а это то, что вы можете пережить. Вы знаете математику, вы знаете, что если в вашем уме омрачений стало немного меньше, то вы переживаете такой покой ума, но если вы устраните полностью все омрачения, то тогда спокойствие ума должно быть невероятное. Если полностью убрать омрачения из ума – это счастье невероятное!

Тогда вы скажете, что когда в буддизме речь идет о нирване, то говорится не о чем-то абстрактном, а о чем-то совершенно реальном. Поэтому учение по четырем благородным истинам совершенно необходимо для развития любви и сострадания. Тогда этого безупречного счастья, которого вы желаете себе, вы также будете желать и всем живым существам. Куда бы вы ни отправились, везде вы будете желать всем живым существам: пусть все обретут безупречно здоровое состояние ума. Вначале начните со своих детей, с самых близких вам людей, им желайте безупречно здорового состояния ума. Это очень полезно. Вы желаете им не богатства, не в Америку уехать. Ваши дети будут счастливы, если их ум будет здоровым. Здоровое тело важно, здоровый ум еще важнее. Когда вы видите своих детей, желайте им: пусть они будут здоровыми, пусть у них будет здоровый ум. Как у Будды, как это хорошо! Я жизнь за жизнью беру ответственность за то, чтобы у моих близких был здоровый ум. Отречение и любовь помогают друг другу. Это мой золотой подарок для вас. Он сделает вас счастливыми из жизни в жизнь.