

Итак, я очень рад всех вас видеть, жители Уфы, после долгого перерыва. Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Это самое эффективное действие, посредством которого вы можете обрести счастье в вашей жизни. Что касается всех действий, кроме укрощения ума и ума других людей, все эти действия похожи на взбалтывание воды. Если вы взбалтываете воду, то таким образом невозможно обрести масло счастья. Чем бы вы ни взбалтывали воду, даже если у вас в руках золотая ложка или алмазная ложка, все что получится в итоге – это просто пузыри. В нашем мире в нашей жизни многие люди что-то делают, но все, что они делают, отличается от укрощения их собственного ума и ума других людей. Это просто деятельность, которая направлена на решение каких-то временных проблем и на обретение какого-то временного счастья. Основную часть времени люди используют негативное состояние ума для решения проблем и для обретения счастья. И это самая большая ошибка, которую люди совершают на нашей планете. Нам не нужно рассматривать то, какие ошибки совершают другие люди, это мы допускаем все эти ошибки, живя на этой планете. Благодаря пониманию своих ошибок наша жизнь становится лучше, и поэтому здесь очень важны первые шаги к мудрости – это понимание своих ошибок.

Итак, обретите определенный уровень убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем и лучший метод обретения счастья – это укрощение своего ума. Когда вы получаете учение, то получаете его для того, чтобы немного укротить свой ум, чтобы сделать его мягче, сделать его добрее. И это важнее, чем просто накопить информацию. Основная цель, с которой объясняется буддийское философское учение, состоит в том, чтобы люди, понимая это учение, делали свои умы более добрыми, более мягкими. Если философское учение делает их высокомерными, то это означает, что они не понимают цели философского учения. Когда вы принимаете лекарство, то здесь – сладкое оно или нет, нравится оно вам или не нравится, – это не главное, а самое главное – устраняет ли оно болезнь. Поэтому в буддийской философии главная цель – это устранение вашего неправильного понимания, и это недопонимание является причиной ваших омрачений. Все омрачения, которые делают ваш ум не укрощенным, делают его нездоровым, возникают из-за отсутствия ясного понимания. Если вы обретаете ясное понимание философии, то такое заблуждение устраняется из вашего ума, а когда неясное понимание устраняется из вашего ума, то естественным образом ум становится мягче и добрее. Когда в обществе люди плетут какие-то интриги, рождается сильный гнев. Почему? Потому что там имеется недопонимание, и эти интриги увеличивают неправильное понимание. И вот такое недопонимание приводит к гневу. Гнев уничтожает гармонию в семье и также уничтожает гармонию в обществе. Поэтому я часто говорю о том, что в отношении общества нужно понимать, что различают богатое общество и здоровое общество. Если сравнивать их, то можно сказать что здоровое общество важнее, чем богатое общество. Иногда люди думают, что если общество богатое, то оно счастливое, но это совершенно необязательно, иногда бывает, что богатое общество более несчастно, там больше конфликтов из-за отсутствия здоровья. В нездоровом обществе возникает большое количество разных проблем. Если же общество здоровое, даже если оно не очень богатое, в этом случае это мирное общество. Поэтому и для нашего правительства и для нас, жителей этой страны, очень важно делать упор на создание в первую очередь здорового общества. Здоровое общество возникает благодаря уважению всех религий и всех наций.

В конце концов, мы все россияне, мы все вместе живем на одной территории и очень важно сохранять гармонию, уважать друг друга, тогда это будет здоровое общество. У нас нет другого выбора, другой вариант вызывает только лишь конфликты, это то, что можно увидеть на Ближнем Востоке. Это относится не только к обществу, но также и к вашей семье, к вам индивидуально, и вам нужно понимать, что и на уровне семьи и на вашем

личном уровне очень важна здоровая семья и важны здоровые индивидуумы. Итак, это мой для вас совет, и я надеюсь, что вы найдете что-то значимое в этом совете для себя.

Прикладывайте усилия к тому, чтобы сделать себя как индивидуума здоровым индивидуумом и также создать здоровую семью. Если ваша семья – это здоровая семья, а то, что у вас есть, это кусок хлеба, то муж и жена поделят его между собой, и будут жить очень мирно. Поэтому я также хотел сказать о том, что здоровая семья – это очень важно. Для здоровой семьи очень важно, чтобы муж и жена уважали друг друга, чтобы муж и жена не думали о себе, что они самые важные и чтобы думали, что все одинаково важны. Когда все так думают, то гармония придет сама собой. Мужчина думает: «Я муж, я должен быть главным», женщина думает: «Я тоже не хуже, я женщина, я жена, поэтому я главная», – тогда о какой гармонии может идти речь? Это одна маленькая ошибка, но отсюда возникает очень большой огонь; ошибка маленькая, но потом в результате получается большая беда, и страдают дети. Поэтому мой для вас совет – в первую очередь начните с уровня вашей семьи, уважайте друг друга, создайте хорошую здоровую атмосферу в вашей семье, и куда бы вы ни отправились, везде создавайте здоровую атмосферу. Вот так надо жить. Куда бы вы ни пошли, надо стараться создавать гармонию. Когда я открываю рот, я стараюсь говорить что-то, создающее гармонию, чтобы все уважали друг друга. Вы тоже так делайте, помогайте мне. В нашем мире очень много гнева, сколько людей неправильно понимают друг друга! Все готовят оружие, есть очень опасное оружие, от этого гнев возникает все сильнее и сильнее, и потом в нашем мире будет пусто. Никого не будет в живых, все умрут, потому что есть очень опасные виды оружия. Сами производители оружия тоже не выживут. Если оружие попадет в руки человека с ненормальным, нездоровым умом, то это очень опасно. Поэтому нам нужно стараться помогать другим, чтобы они стали более нормальными, более счастливыми.

Итак, это мои общие советы для вас в отношении того, как жить в этом мире. А теперь мы поговорим о более глубокой философии, которая относится не к этой жизни, а к очень длительному периоду. Итак, многие годы я приезжаю в Уфу и передаю учение о том, каким образом укротить свой ум, как сделать его более здоровым. И вам как последователям Будды очень важно в качестве первой практики следовать четырем актам ненасилия. Будда сам говорил о том, что для тех, кто следует по моему пути, очень важно совершать четыре акта ненасилия. Он не говорил о том, что вам нужно менять религию и постоянно ходить в храмы, он говорил о том, что вам нужно совершать четыре акта ненасилия для решения проблем. Мы в повседневной жизни не совершаем четыре акта ненасилия, мы поступаем противоположным образом. Это не является практикой. Это противоположность практики, которая создает больше проблем. Это практика насилия. Практика насилия создает больше проблем, больше страданий. И поэтому с помощью философии в первую очередь в качестве первой практики очень важно совершать четыре акта пути ненасилия. Иногда люди думают, что буддийская практика – это обязательно что-то связанное с медитацией, но это не обязательно должна быть медитация, существует множество разных уровней практики. Например, если говорить о физических упражнениях, то есть упражнения не только для рук, а огромное количество упражнений для всего тела. И полный комплекс упражнений необходим для здоровья всего тела. Если вы делаете упор только на каком-то одном упражнении, то это ошибка. Например, вы делаете упражнение одной рукой, все время сгибаете руку, тогда на одной руке у вас вырастут большие мышцы, а другая останется тонкой, это будет уродливо. Некоторые люди называют себя буддистами, они делают упор на какой-то одной практике, и после этого их ум становится странным. Такой человек закрывает все окна и двери и сидит с большими глазами. Я это вижу и думаю: «Зачем он стал буддистом? Лучше бы он был как раньше, чуть-чуть пиво пил, чуть-чуть отдыхал, это было бы не так страшно». Я говорю правду. Ведь человек с такими большими глазами ничего не понимает, у него вообще нет чувств. Папа или мама болеют, а он думает: «Пусть

болеют – это сансара. Я занимаюсь медитацией для достижения нирваны». Это вообще ненормально.

Поэтому я бы хотел подчеркнуть, что для развития ума очень важен полный комплекс тренировки, а не так, что вы ограничиваетесь только какой-то одной частью практики. Не привязывайтесь к какой-то одной части практики, это было бы очень опасно. Из-за такой привязанности далее люди становятся фанатиками. Этот фанатизм возникает из-за привязанности. Будда сам говорил: «Не привязывайтесь к религии, а используйте ее для развития ума». Привязываться не нужно. Если вы относитесь к религии слишком серьезно, то вы становитесь фанатиком. А потом если чуть-чуть прозвучит критика в отношении вашей религии, то у вас становятся красными глаза, из ушей идет дым, вы становитесь злым духом. Зачем это нужно? Именно из-за религии люди убивают друг друга. Это еще хуже, чем атеизм. Итак, не нужно привязываться к религии, а то, что нужно – это использовать советы, которые даются в религии, для того, чтобы сделать себя более хорошим человеком.

Теперь, первый акт ненасилия – это если на вас злятся, не злитесь в ответ. Вы об этом уже слышали, но я хотел бы вам еще раз повторить это, потому что вы не выполняете такой практики искренне. Послушал и забыл. Вы не занимаетесь этой практикой. Поэтому я говорю еще раз: «Не злитесь в ответ, когда на вас злятся. Это ваша практика». У вас должна быть сильная решимость: «Я никогда не буду злиться в ответ». Зачем это нужно? Потому что, когда вы злитесь, вы сами себе делаете плохо. Если вы злитесь, то этот гнев делает вам плохо, и кроме этого у вас возникает множество болезней из-за гнева. Также этот гнев разрушает большое количество отпечатков позитивной кармы, которые принесли бы хорошие результаты. Этот гнев уничтожает гармонию в вашей семье, ваше индивидуальное счастье и вашу будущую карьеру. Поэтому нет ничего опаснее, чем ваш гнев. Если вы говорите, что он злится, поэтому я злюсь на него в ответ, то в этом нет хорошей логики. По этой логике тогда можно сказать: он заболел, поэтому мне тоже нужно заболеть. Раз он болеет, то я тоже буду болеть, – это по-дурацки. Надо жалеть живых существ. Шантидева говорил, что живые существа не хотят болеть, но без всякого выбора они заболевают. И точно также никто не хочет злиться, никто не хочет быть омраченным, но все это приходит без выбора как болезнь. Если вы видите это основание, то вы не видите причин злиться, если кто-то злится на вас. Вы испытываете сострадание, тогда вы понимаете философию. Если ваш муж или жена злятся, а вы злитесь в ответ, тогда вы не понимаете философии, вы просто не знаете философии. Но когда ваша жена злится, вы видите ее ситуацию и в ответ чувствуете жалость, сострадание к ней, тогда вы по-настоящему следуете буддийскому учению. Вы думаете: «О, моя жена болеет болезнью омрачений. Это ее гнев разрушает всю гармонию. Это гнев делает ее тело нездоровым, она достаточно болеет, но гнев еще больше причиняет ей боль, увеличивает болезнь. Как жалко, что я могу сделать, что бы ей помочь?» Тогда вы по-настоящему следуете Будде, буддийскому учению. Не злиться в ответ, потому что жалко этого человека. Если вы злитесь в ответ, тогда, как может быть в семье гармония? Здесь самый первый акт – это если муж или жена злятся на вас, то вы не злитесь в ответ, и тогда не возникают конфликтов. Одна рука не создает шума, но если вот так соединяются две руки, тогда происходит хлопок. Если ваш враг на вас злится, а вы не злитесь на него в ответ, то он ничего особо поделывать не может. Потом ему будет стыдно, он устанет.

Итак, первый акт в вашей жизни, ваша первая практика – это скажите себе: «Кто бы на меня ни злился, я никогда не буду злиться на него в ответ. Это моя первая практика. Я буду так практиковать». Это очень полезно. Не злиться в ответ – как это хорошо! В нашем мире столько людей с тяжелыми характерами! Если кто-то с тяжелым характером чуть злится, а вы в ответ не злитесь, – все, он закончит и уйдет. Проблем нет. Если в автобусе вас кто-то толкает, не толкайте человека в ответ – это ваша первая практика. Когда вас толкают,

скажите: «Пожалуйста, проходите». На этом все закончено. В автомобиле на дороге тоже, если кто-то хочет быстро проехать, пускай едет, и вы счастливы! В Москве, я слышал, бывает так, что один водитель другого не пропускает. Один гневный водитель и другой еще более гневный водитель останавливаются на дороге, достают пистолеты, и начинают друг в друга стрелять. Одна маленькая ошибка – и оба умирают. Вот это живой пример. И что получилось? Оба потеряли жизнь. Один тупой, другой тоже тупой, и из-за этого оба потеряли жизнь. Поэтому лучшая практика – это не злиться, это мой для вас совет. И это ваш первый акт ненасилия. Пообещайте мне, что кто бы на вас ни злился, вы никогда не будете злиться в ответ. Это ваша практика. И это труднее, чем, скажем, начитать сто тысяч мантр. Сто тысяч мантр сейчас даже маленький ребенок может начитать: записать на магнитофон сто тысяч мантр и за один день можно их прослушать. Это не главное. Главное, чтобы менялся ум. Раньше этот человек быстро злился, но после он стал другим человеком, сейчас он вообще не злится. Вот это результат. Вот к такому результату нужно стремиться. Благодаря этому результату ум будет здоровым, тело тоже будет здоровым, и вы будете более счастливыми.

Теперь второй акт – если вас ругают, не ругайте в ответ. Это ваш второй акт. И так, если вас кто-то ругает, не ругайте в ответ. Просто позвольте им сказать все, что они хотят сказать, а сами не отвечайте. У русских есть одна поговорка: собака лает, караван идет. Вы следуйте своей цели – не отвечайте в ответ, не защищайте себя. В нашем мире столько злых языков, всем отвечать у вас времени не хватит. Вы следуйте своей цели, пусть говорят. Это ваша вторая практика – не отвечайте, если вас ругают, не ругайте в ответ.

Далее, если вас критикуют, не критикуйте в ответ. И четвертое – даже если вас бьют, не бейте в ответ. И это самая лучшая самооборона. Это очень мощный ход в шахматной игре для самообороны. Если человек не умеет играть в шахматы, то он скажет, что самый лучший ход для самообороны – это куда-то переместить короля или сделать ход ферзем, конем, но это доставит только проблемы. Самая лучшая защита для начала – это ход пешкой. Один маленький ход пешкой обеспечивает очень хорошую защиту. Андрей не умеет играть в шахматы, поэтому он боится.

Итак, это четыре акта ненасилия, вам необходимо выполнять их в повседневной жизни, это ваша практика. Вначале вам будет трудно, будет по привычке возникать гнев, но скажите себе: «Это неправильно, я решил, что этого не будет», и так тренируйтесь постепенно, и постепенно у вас исчезнет гнев, тогда вы уже не будете злиться. В буддизме говорится, что справиться с гневом легче, чем справиться с привязанностью, устранить привязанность очень трудно. Иногда бывает, что люди не могут справиться с гневом, но говорят, что могут спокойно устранить привязанность, но это в действительности не так, потому что тонкую привязанность устранить очень трудно, это можно сделать только после познания пустоты. Что касается устранения гнева, то вы можете устранить гнев и без познания пустоты, потому что вы можете увидеть то, что гнев причиняет вам только лишь страдания и не дает никакого временного счастья. Гнев не дает даже временного счастья. Что касается вашей привязанности, то привязанность иногда дает какое-то временное счастье. Поэтому без познания пустоты устранить тонкую привязанность очень трудно. Я не говорю о том, что вам нужно устранить привязанность к своей одежде или к своей еде, в настоящий момент это очень трудно. Если бы я вас попросил устранить привязанность к временному счастью, то это было бы нелегко в настоящий момент. Что касается гнева, то с ним вы можете справиться, потому что он приносит только проблемы. Он также уничтожает ваше временное счастье. Нам необходимо временное счастье. Но вам нужно понимать, что это не все. Временное счастье ненадежно, поэтому не привязывайтесь к нему, как говорится в буддизме. Временное счастье не стоит привязанности, потому что оно обманчиво, оно не надежно. Если вы к нему привязываетесь, то это делает ситуацию хуже.

Итак, эти четыре акта ненасилия – это ваша практика, и я хотел бы вас попросить выполнять эту практику. И тогда, когда в следующий раз я приеду и передам вам учение, это учение проникнет гораздо глубже. Если вы не практикуете, а просто слушаете учение, то это учение не будет эффективно. Например, если вы то и дело получаете знания в отношении того, как работать с компьютером, но при этом сами не работаете, как-то не улучшаете свои навыки, то в этом случае это вас не разовьет, не продвинет. Вы знаете много слов, но когда захотите открыть компьютер, даже этого не сможете сделать. Это знак того, что вы не занимались практикой. Зная только теорию, даже при открытии компьютера вы будете делать ошибки, потом посмотрите теорию, поймете что-то еще, и станете разбираться чуть-чуть лучше. Когда вы учитесь через ошибки, только тогда вы обретете навыки работы с компьютером. Не говорите: «Мне не нужна теория, я могу научиться всему сам». Тогда за всю свою жизнь вы не научитесь хорошо использовать компьютер. Вы сами что-то будете открывать, но в конце ничего особого вы не откроете. Поэтому практику следует сочетать с теорией, практиковать вместе с теорией. Тогда через две минуты вы подумаете: «Почему это у меня не получается?» И найдете выход из положения. Таким образом, вы быстро научитесь. И то же самое относится к буддийской практике. Получайте учение и далее выполняйте практику в повседневной жизни, и так постепенно вы будете замечать свои ошибки и становиться все более хорошим практиком. В течение дня, если вы злитесь, когда приходите домой, подумайте: почему вы злились? «Я обещал не злиться, но опять злился. Почему? А, потому что мой ум неправильно думал, так нельзя думать. Жалко людей, они страдают больше меня, я должен им помочь. Зачем я сам злюсь, завтра я обязательно его встречу, подам руку, и не буду больше злиться». Вот так следует заниматься практикой. Тогда у вас будет появляться прогресс.

Много лет назад мой переводчик Борис Дондоков не был в хороших отношениях с одним мужчиной из Санкт-Петербурга. Они не любили друг друга из-за неправильного понимания. Поэтому я ему сказал: «Завтра твоей практикой будет следующее: когда ты увидишь этого человека, ты должен подать ему руку в знак приветствия, это твоя практика». Он сидел такой недовольный, но после моих слов: «Это твоя практика» он сказал: «Ладно, но это так тяжело». «Что тут тяжелого? Вот так нужно заниматься практикой». На следующий день до учения они встретились, Борис поздоровался и протянул руку, а тот человек спрятал руку за спину. И он еще называет себя буддистом! Этот человек уже много лет слушал учение, а фундамент создать не смог. Он даже не то, что не подал руку, он спрятал ее за спину. Где же его практика? Ему должно быть стыдно. Это практика.

Если на вас злятся, то никогда не злитесь в ответ – это очень важно. Здесь вам необходимо понимание философии, то, что Шантидева объясняет в шестой главе текста «Бодхичарья-аватара», там он очень точно, очень ясно объясняет то, что нет никаких оснований злиться. Если вы поймете эту теорию, то вы по-настоящему перестанете злиться. И это будет очень большой победой. Один такой большой злой дух вашего гнева уйдет из вашего ума, и вы обретете очень высокий покой. Это высокий покой. Я могу утверждать, что из меня один злой дух – гнев ушел, но другой еще не вышел. Когда этого злого духа гнева нет, какое это счастье! Плохого настроения нет, утром глаза открываете – вы счастливы, у вас всегда хорошее настроение. Потом я думаю: «Если другой дух это – привязанность уйдет, о, тогда я еще счастливее буду!» Я хочу достичь состояния нирваны – отсутствия привязанности, тогда я стану еще более счастливым. Шантидева говорил, что если вы почесываете свою рану, то вам это может быть немного приятно, но если у вас нет раны вообще, то это еще приятнее. Это мне очень интересно. Все объекты привязанности очень похожи на рану, когда вы ее почесываете, рана становится больше, а потом становится больно. Поэтому лучше так не делать, не чесать рану, а лечить эту рану. Когда вы ее вылечите, вы станете очень счастливыми. И это наша практика. В нашей практике основной упор должен быть на

то, чтобы делать в нашем уме все меньше и меньше омрачений. Тогда день ото дня вы будете все более и более счастливыми. Вначале следует сделать упор на то, чтобы ослабить свои омрачения, это очень важно. И как я говорил вам в прошлый раз, не встречайтесь с шестью условиями, которые увеличивают омрачения. Таким образом, ваших омрачений станет меньше, и наряду с этой практикой также очищайте отпечатки негативной кармы, накапливайте заслуги, и это самое важное вначале. И далее в дополнение к этому вам нужно развить четыре безмерных. Четыре безмерных – это четыре колонны дома Махаяны. Если вы хотите в своем сердце построить дворец Махаяны, то вам необходимы эти четыре безмерных. Если вы построите такие колонны четырех безмерных в вашем сердце, то вы обретете безупречное счастье и станете источником безупречного счастья для других. В повседневной жизни выполняйте эту практику – развитие четырех безмерных как в формальном виде, так и неформальном. Тогда ваша жизнь станет значимой.

Итак, из четырех безмерных первое – это безмерная любовь. В нашей жизни любовь очень важна. Мы живем за счет того, что другие люди проявляют к нам любовь. Если бы с самого рождения нас никто не любил, то мы бы просто умерли. В нашем мире благодаря любви многие существа выживают, а из-за гнева происходит множество разрушений. Таков механизм. Если однажды в нашем мире исчезнет любовь, то тогда люди не смогут дальше продолжать жить, они умрут. Если в настоящий момент мы живы, то мы должны понимать то, что это доброта той любви, которую мы получили от других. Иногда люди говорят, что эта доброта и безмерная любовь не существуют. Любовь существует, если бы любви не было в нашем мире, мы все бы умерли: без родителей, без родственников, без близких людей. Когда мы были маленькими детьми, как бы мы кушали? Мы живем благодаря любви.

Также вам нужно смотреть на других с позитивной стороны, понимать то, что все люди обладают определенной любовью, кто-то любит свою страну, но иногда бывает, что у них возникают омрачения, тогда они становятся опасными людьми. Итак, вам нужно понимать, что мы выживаем за счет любви. Когда мы рождаемся, мы зависим от любви других, и далее, когда мы стареем, мы вновь зависим от любви других. Поэтому, когда мы находимся в середине жизни и немного независимы, если в это время мы не любим других, то это очень большая ошибка. Поэтому очень важно начинать свою жизнь с любви к другим. Когда я утром открываю глаза, я начинаю свой день с любви. Это очень хорошо. Я думаю о том, что я могу сделать для того, чтобы принести людям счастье, ни на кого не иметь гнева, ни о ком не думать плохо. Я задаюсь вопросом: что я могу сделать доброго? Это правильный образ мышления в жизни. Простите ошибки других и каждое утро начинайте с любви к другим, это моя к вам просьба. Скажите себе: «Сегодня, куда бы я ни отправился, я никогда не буду злиться, и в дополнение к этому я буду любить других. Если он на меня будет злиться, я его буду любить». Когда я говорю о любви, я говорю не о романтической любви, а о желании другим счастья. Романтическая любовь немного отличается, потому что если вас не любят, то вы не можете любить в ответ, то есть в романтической любви важна взаимность. Это тоже детская игра. Хотя чистая романтическая любовь также полезна для раскрытия сердца. Если вы не знаете, как правильно породить романтическую любовь, то у вас порождается привязанность, и она создает больше проблем. Если говорить о романтической любви, то люди, которые испытали любовь, писали, что самое болезненное – это романтическая любовь. Основная часть романтиков говорит о том, что романтическая любовь очень болезненна. Потому что они не знают, как правильно проявлять чистую романтическую любовь, и это тоже ошибка привязанности. Далай-лама VI был одним из величайших тибетских романтиков. Он говорил, что чистая романтика доступна только для людей с большим сердцем. Люди с маленьким сердцем не способны на романтическую любовь. Далай-лама VI писал такие слова: «Когда я медитирую на Духовного Наставника, то вместо лица моего Духовного Наставника я вижу лицо своей возлюбленной». Также он говорил: «Если бы мой

ум устремлялся к практике точно так же, как он устремляется к моей подруге, то я совершенно точно достиг бы состояния будды за одну жизнь». Далай-лама VI, таким образом, говорил не о себе, он говорил нам, что именно в нашем случае, если бы мы практиковали искренне, как когда кого-то любим, то в этом случае мы бы достигли состояния будды за одну жизнь.

А теперь, когда в буддийской философии говорится о любви, о чем идет речь? Такая любовь – это желание другим счастья. И когда вы желаете другим счастья, в первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. Если вы не знаете, что такое счастье, то вы будете желать другим того, что вы сами считаете счастьем. Например, если вы любите водку, то вы будете всем желать получить бутылку водки: пусть у всех будет бутылка водки. Это не любовь. Итак, любовь – это желание другим счастья и в первую очередь вам нужно знать, что такое счастье. Для вашего собственного будущего очень важно знать, что такое счастье и для принесения блага другим также важно знать, что такое счастье. Мы все люди, все живые существа хотим счастья, но в первую очередь у нас нет правильного представления о том, что такое счастье. Мы не понимаем, что такое счастье и также не понимаем, в чем состоят настоящие причины счастья. Если бы вы по-настоящему знали, что такое счастье и в чем состоят причины счастья, то вы все время были бы очень заняты тем, что создавали бы причины счастья. Вы бы всю ночь не могли уснуть, если бы я сказал, что в таком-то месте, на глубине пятьсот метров находятся причины вашего счастья, вы были бы так рады. Вы всю ночь будете сидеть, что-то делать, потому что вы знаете, что где-то внизу есть причины счастья. Но там никаких причин счастья нет. Если бы вы знали, что представляет собой настоящее счастье и в чем по-настоящему состоят причины счастья, то вы очень интенсивно занимались бы практикой развития ума. В настоящий момент вы не занимаетесь практикой интенсивно, все время ленитесь, и мне все время приходится вас подталкивать, и здесь причина состоит в том, что вы не понимаете, что такое счастье и в чем состоят причины счастья. Вы еще не поняли правильно, у вас в уме сидит старая привычка: счастье – это трехкомнатная квартира, хороший муж, хорошая зарплата, две машины, одна дача – это средний уровень счастья. Самый высокий уровень счастья – это когда за границей тоже есть дом, как у миллиардеров. Если я спрошу, какие причины для этого нужно создавать, то вы ночь спать не будете, даже будете рисковать своей жизнью, потому что у вас очень узкий ум, ваш узкий ум понимает только цену деньгам. Потому что вы можете сразу что-то купить. Вам не нужно это объяснять. Если в кармане есть деньги, то вы можете поехать в магазин и купить все, что захотите. У вас есть такая цель. Главная причина счастья – это деньги, на них я могу купить все, что захочу. Это как собака. Если я собаке дам бриллиант, какую ценность имеет для собаки этот бриллиант? А если я дам ей мясо, то она может это съесть. Зачем ей бриллиант? Мясо лучше. Собака его сразу съест, ей вкусно, желудок полный. Ее ум дальше мяса не видит. Человек в деньгах чуть-чуть умнее, чем собака, он понимает, что от этой бумаги может быть польза, можно купить на них все, что хочешь. Но дальше этого люди не видят. Поэтому у нас узкий ум. Дальше этой жизни мы не видим. Некоторые люди, как бомжи, видят только сегодняшний день, а о завтрашнем дне не думают, едят, что попало, говорят: «А, какие бактерии, самое главное желудок набить». А завтра будет болеть желудок. Это узкое мышление – главная причина наших проблем. Нам, людям, нужно немного расширять свой ум. Как в шахматах. Все ходы, которые вы делали из сиюминутной выгоды, ошибочны. Даже когда великий мастер говорит вам, что этот ход вам выгоден, вы все равно делаете ошибочный ход. Вроде красиво, но все равно ошибочно. Настоящий мастерский ход – это отличный безошибочный ход.

Таким образом, вы будете развиваться все выше и выше, и после этого увидите, что шахматный ход Махаяны – это заботиться о других больше, чем о себе, это самый лучший ход. В настоящий момент вы этого не понимаете. Даже если я вам это объясняю, и вы это немного поймете, но глубоко внутри у вас нет в этом убежденности. Этого нет. В настоящий

момент у вас нет даже понимания того, что такое счастье и в чем причины счастья, у вас нет в этом убежденности. Поэтому в повседневной жизни ваш образ мышления очень примитивен. В тибетском обществе некоторые монахи изучают буддийскую философию, вступают в дискуссии, но когда выходят в город, то о буддийской философии сразу забывают, считая, что самое главное – это деньги. Даже нося монашескую одежду, они считают, что деньги решают все проблемы. Поэтому, если кто-нибудь попросит у такого монаха сто рублей, он не даст, подумает: «Это мой защитник, никому не дам». Это потому, что он не понимает учение внутри. Он изучает буддийскую философию, говорит о ней, но внутри не имеет настоящего понимания. Даже монахи, которые постоянно изучают философию, не имеют такой хорошей убежденности, как же вы можете обрести убежденность за несколько лет? Если такое произойдет, то это будет просто чудо. Но вы можете обрести такую убежденность, вам нужно слушать меня снова и снова, обдумывать это раз за разом, и постепенно вы сможете обрести убежденность.

Одна из ошибок, которую допускают в монастыре, состоит в том, что они изучают философию в качестве элемента культуры, традиции, а не как учение для открытия ума. Далай-лама сам говорит, что два монастыря защищают свою философию, воззрение своей философии, дискутируют об этом. В этом тоже есть ошибка.

В моем случае мой Духовный Наставник Пананг Ринпоче говорил: «Тебе необходимо изучать философию для того, чтобы открыть свой ум, для этого тебе не нужно защищать какие-то философские взгляды. Тебе не нужно защищать это. Самое главное – открывать свой ум». И точно также, когда вы получаете учение, ваша главная цель – это не убеждать других людей, а в первую очередь убедить самих себя. Если вы обретете хотя бы небольшую убежденность, то ваш образ мышления изменится и это будет просто невероятное счастье! Когда мой ум думает, думает, и я начинаю понимать, что такое настоящее счастье, – вот в это время мой ум по-настоящему счастлив. У меня нет иллюзий. Когда в уме нет иллюзий, какое это счастье! Поэтому, если вы по-настоящему понимаете, что такое настоящее счастье, то иллюзии покидают ваш ум. В настоящий момент у вас очень много иллюзий, потому что нет понимания, что такое настоящее счастье. Поэтому в учении о четырех печатях Будда говорит, что только нирвана – это покой. Только нирвана – это покой, остальное – все иллюзия. Наш ум все время думает о том, что если мы обретем какой-то объект, то станем счастливыми, если мы куда-то отправимся, то станем счастливыми, или если станем какими-то особенными людьми, то будем счастливыми, но все это иллюзии. Будда говорит: «Когда бабочка смотрит на масляный светильник, она думает о том, что этот масляный светильник – это объект счастья, и она думает, что если подлетит ближе, то станет счастливой, что этот масляный светильник сделает ее счастливой. Поэтому она подлетает к нему и погибает». И она никогда не думает, что это именно масляный светильник сжег ее. Даже половина ее тела может сгореть, но когда она снова увидит масляный светильник, то подумает: «Когда у меня поправятся крылья, я снова полечу к нему. Я снова туда полечу и буду счастлива». Это все иллюзия, и жизнь потеряна. Точно также мы подобны этой бабочке, и когда мы видим какие-то сансарические объекты, они для нас подобны масляным светильникам, мы думаем, что это объекты счастья. Но в действительности где-то там во внешнем мире нет ни одного объекта счастья. Эти объекты вначале приведут вас к страданию перемен, которые будут казаться счастьем, а затем будут приносить только страдание страданий. У нас нет правильного понимания в отношении этого момента. И поэтому, когда мы видим какой-то объект счастья во внешнем мире, то в первую очередь у нас появляется мысль: «Как было бы хорошо завладеть этим объектом». Затем это желание становится все сильнее и сильнее, и потом мы уже говорим, что не можем жить без этого объекта, он становится смыслом нашей жизни: «Это смысл моей жизни, без этого я жить не могу». Тогда ум становится совсем ненормальным. Из-за этого возникает множество других проблем. Я дам вам ответ на ваши проблемы. Как, например, в



физике, в науке, если вы знаете какую-нибудь одну теорию, то на основе нее вы также можете открыть огромное количество других теорий. Точно также я сейчас расскажу вам такую теорию.

Одна из самых главных проблем, главная причина, по которой у вас возникают проблемы, состоит в том, что у вас нет правильного понимания счастья. Вы не понимаете счастья. Хотите быть счастливыми, но не понимаете, что это такое – счастье. Итак, у вас нет правильного понимания, и возникают иллюзии. Эти иллюзии создают еще больше проблем. Подобно тому, как бабочка близко подлетает к масляному светильнику, он просто обжигает ее и не дает никакого счастья. Поэтому мастера Кадампы говорили о том, что сансарические объекты не могут подарить ни одного момента счастья. Это меня очень заинтересовало, потому что вначале я думал, что сансарические объекты, такие как еда, все равно приносят счастье. Когда вы это исследуете, то придете к выводу, что это действительно, правда, эти объекты не дарят ни одного мгновения счастья. Смотрите, если вы не знаете квантовую физику, и я скажу, что вы руками не дотрагиваетесь до этой чашки, то вы спросите: «Как это? Я держу чашку, поэтому я могу из нее пить. Если я не могу ее трогать, как я могу ее держать?» В физике говорится, что ваша рука не может прикоснуться к чашке, потому что все время остается пространство, зазор между рукой и чашкой. Вы думаете, что вы дотрагиваетесь до нее, но в действительности ваша рука не касается чашки. Если вы исследуете этот момент, то вы увидите, что это действительно правда, и то, что у вас возникает чувство какой-то поверхности: гладкой или шероховатой, это все как иллюзия. Это иллюзия, просто вы чувствуете энергию, но по-настоящему, когда вы трогаете предмет, вы чувствуете, что его приятно трогать. Такого на самом деле нет, все это иллюзия. Наука это тоже знает.

Что касается того, каким вам объект кажется до исследования, то после исследования он вам кажется совершенно противоположным, это то, о чем говорится в буддийской философии. В науке путем анализа подтверждается, что это так, все существует совсем по-другому.

Что касается того счастья, которое вам является, если вы исследуете, то придете к выводу, что вы в действительности не испытываете ни одного мгновения счастья. Теперь мы исследуем этот вопрос счастья на примере приема пищи. Если вы не исследуете этот момент, например, кушаете вкусную пищу, то вы говорите: «Это счастье». Но если вы исследуете, что такое настоящее счастье, где вы по-настоящему получаете удовольствие, то вы этого не найдете.

Вначале я вам дам определение счастья. Что касается определения объекта счастья, то говорится, если вы переживаете какой-то объект, и чем больше вы его переживаете, тем больше счастья он вам дает, то это настоящий объект счастья. Сначала я вам приведу такой пример, как игла – это настоящий объект страдания. Чем больше я пронзаю иглой свое тело, тем больше боли я чувствую, это никогда не превращается в счастье. Точно также, если бы пища была настоящим объектом счастья, то чем больше бы вы ели, тем более счастливыми бы становились. Вы приступаете к еде, и вам кажется, что это счастье: как хорошо! Вы продолжаете еду, и затем постепенно, потихоньку это превращается в страдание. В буддизме исследуется этот опыт приема пищи, также переживание тепла или холода, и говорится, что в этом нет ни одного мгновения счастья. Например, если вы сильно замерзли на улице и подходите близко к огню, то вам кажется, что этот огонь дарит вам счастье. Это иллюзия. В буддийской философии говорится, что этот огонь никогда не дает вам счастья. Этот огонь является объектом страдания от жары. Мороз на улице – это объект страдания от холода. Когда вы выходите на улицу, то из-за него вы мерзнете, потому что это объект страдания от холода. Поскольку мороз – это объект страдания от холода, то чем больше вы находитесь снаружи на улице, тем больше у вас проблем. И ваше ощущение никогда не

изменится, не станет счастьем. После этого, когда вы заходите домой, то вам кажется, что огонь дает вам счастье: как хорошо сейчас из-за огня! В буддизме говорится, что огонь – это объект страдания от жара. И он никогда не давал счастья: ни в прошлом, ни сейчас и в будущем тоже не даст. Он дает только страдание. Итак, когда вы подходите ближе к огню, то в первый момент этот огонь уменьшает ваши страдания от холода, и одновременно с этим он увеличивает страдания от жара. В буддийской философии говорится, что в это время вы не переживаете ни одного мгновения счастья, у вас только лишь уменьшается страдание от холода и увеличивается страдание от жары. Нет ни одного мгновения переживания счастья. Затем постепенно это превращается в страдание от жары. Далее вы говорите огню: «До свидания». Точно также, когда у вас нет мужа, вы думаете, что с мужем станете счастливой, здесь муж – как огонь. Потом чуть-чуть позже муж приносит страдание, и вы говорите мужу: «До свидания». Или из-за жены у вас начались страдания, и вы говорите жене: «До свидания». Вот так происходит в нашей жизни. Это для меня очень полезно – то, что в сансаре нет ни одного объекта, который дарил бы настоящее счастье, это подлинная теория. В настоящий момент мы можем подумать, что если найдем очень большой бриллиант, то это будет объектом счастья. Может показаться, что это действительно объект счастья, но если вы его обретете, то у вас возникнет множество проблем. Вы не сможете спокойно где-то ходить, вам потребуются телохранители. Вы не сможете спокойно отдыхать, у вас появятся другие проблемы. Ночью спать не сможете, будете постоянно открывать глаза и думать: «Где же мой бриллиант? Вдруг кто-то его украдет». Где же это счастье? Или вы купили новую машину. До этого вы спокойно спали. А новую машину купили, каждое утро проверяете, на месте ли ваша машина, потом каждый день на машины цены падают, нужны деньги на ремонт, на бензин, очень много чего надо. Это тоже не настоящее счастье. Я не говорю, что этого не надо иметь. Это нужно, но если вы думаете, что это объект счастья, то это очень узкое мышление. Машина необходима для передвижения, но это не объект счастья. Еда – это не объект счастья, еда нужна для того, чтобы жить. Про одежду я тоже не говорю, что она не нужна. Вам нужна одежда, но эта одежда не является объектом счастья. Она вам необходима, чтобы защитить ваше тело от холода. Точно также вам необходимы деньги, на деньги вы все это покупаете, но они необходимы для выживания, и не являются объектами счастья. Они не объекты счастья, они просто нужны, это надо объективно понимать. Если я скажу, что деньги не имеют никакой ценности, то это тоже будет неправильно, это тоже опасно. Если я скажу, что деньги не имеют никакой ценности, то без денег ваши проблемы только увеличатся. Потому что это факт, а факты не следует игнорировать. Я хотел бы вам сказать, что деньги имеют определенную ценность, но они не имеют той ценности, которой вы их наделяете. И это преувеличение. Вы слишком преувеличиваете ценность денег, в этом большая ошибка. Когда вы слушаете такое учение, ваш ум постепенно немного расширяется, и это реализация. Тогда если у вас будет много денег, вы не будете ходить с большими глазами, вы будете думать: «Есть деньги – хорошо, а нет – ничего». На деньги главное нельзя купить. Люди, которые этого не знают, когда видят деньги, у них становятся большие глаза, и они сходят с ума. Этих денег они никому не дают, ради этих денег они готовы умереть, и тем самым становятся тупыми.

В нашей жизни очень важно понимать объективную ценность объектов. Если вы хотите заняться каким-то бизнесом, то для вас очень важно правильно понять объективную ценность объекта. В буддизме говорится, что у объектов самих по себе нет ценности, но они обретают ценность в зависимости от ситуации, в зависимости от общества, а также от множества других факторов. Все это взаимозависимо, у них есть определенная ценность. Об этом вам нужно знать. Тогда вы поймете, что если ради этого я жертвую своим здоровьем, то это очень глупо. Стив Джобс в конце жизни сказал, что всю жизнь он зарабатывал деньги, и не понимал того, что здоровое тело очень важно. Он говорил: «Я раньше не ценил здоровье тела, ради того, чтобы заработать денег, забывал о здоровье своего тела. Потом я

начал получать большие деньги: деньги есть, а жизни нет, здоровья нет, и на деньги его не купишь. А потом я умру. Это моя ошибка».

Это очень хорошее учение. Если вы с самого начала правильно понимаете ценность объектов, то тогда ради чего-то, имеющего маленькую ценность, вы не пожертвуете чем-то большим. Это называют мудростью. Мудрый человек ради маленькой цели никогда не будет жертвовать большой целью. Это мудрый человек. Немудрый человек не думает о большой цели, и ради маленькой цели он жертвует самой главной вещью. В результате он ничего не получает. Это большая ошибка. Я не говорю пустых слов, я живу с этой философией. Я это вижу и убираю свои ошибки. Поэтому я в жизни очень счастлив. Если вы будете делать так же, то ваша жизнь будет все счастливее и счастливее. Нет бога, который вас защитит, вы должны сами себя защищать, вы должны убирать свои ошибки, не допускать много ошибок. Из-за этих ошибок ваша ситуация становится все хуже и хуже. Если эти ошибки остановить, то вы создадите много других хороших причин, от которых ваша жизнь будет становиться все лучше и лучше. Это называется буддийской практикой. В буддизме нет такой догмы, в которой вы не должны читать молитвы другому богу, а должны читать молитвы только Будде, считая его более надежным. И тогда Будда скажет: «О, это мой ученик, он только мне молитвы читает, я ему за это дам подарок». Такого нет, что Будда будет тебя больше любить, чем боги другой религии. Вот такого нет. Это догма. Буддизм говорит, что если вы в своей жизни не будете менять образ мышления, то будете продолжать ошибаться и ошибаться. Если вы не создаете хороших причин, сколько ни читай молитвы, все равно это вам не поможет. Читая молитвы, можно чуть-чуть накопить заслуги, но больше этого не получится. Поэтому Будда говорил: «Ваше будущее не в моих руках, ваше будущее в ваших руках. Я могу только помогать, а вы должны активно практиковать». Это учение Будды. Поэтому понимание ценности объектов, как внешних, так и внутренних, это очень важно, уделяйте больше времени анализу, чтобы правильно понять эту ценность. В жизни, на улице, когда я вижу что-то привлекательное, я думаю: «О, это интересно, сколько людей не ценят этого». Потом я анализирую этот объект и прихожу к выводу, что он не имеет такой ценности. Это детский ум, это иллюзия. Когда я обнаруживаю свои иллюзии, какое это счастье! Из-за этого, куда бы я ни поехал, всегда мой ум спокоен. Если вы не умеете правильно анализировать ценность объектов, то вы преувеличиваете привлекательный объект, думая, что он уже является смыслом вашей жизни. Тогда у вас ненормальный ум. Бывает, что мужчина, встретив девушку, приписывает ей большую ценность, а потом решает, что без этой девушки он не может жить. Мечтой его жизни становится, чтобы эта девушка стала его женой. Тогда он будет счастлив. Это все иллюзии. У некоторых женщин смысл в жизни в том, чтобы выйти замуж: только муж, муж. Это ненормальный ум. Муж есть – хорошо, а мужа нет – еще лучше. Это тоже иллюзия, это надо понимать. Поэтому я даю вам этот совет. Сколько бы раз вы ни просили на благословении Белой Тары: «Тара, дай мне мужа», она в жизни не исполнит этого желания, потому что она знает, что из-за этого у вас будет еще больше проблем. Если просить правильные вещи, то Тара исполнит ваше желание, а если вы будете просить мужа, а при наличии мужа у вас будет еще больше проблем, то Тара не исполнит данного желания. Поэтому у вас не исполняется это желание, а если просить правильные вещи, то Тара, наверное, их даст. Если Тара знает, что эта ваша просьба принесет вам больше проблем, то, конечно, Тара, являясь вашей мамой, этого вам не даст. Если в жизни просить у мамы: «Мама, дайте мне бутылку водки», конечно, вам мама не даст этого, потому что от этого вам пользы не будет, а будет только хуже. А если вы будете просить у мамы: «Мама, дай мне кусок хлеба, у меня желудок пустой», то мама с радостью вам его даст.

Вам нужно понимать, что некоторые объекты не являются объектами счастья, при этом они не очень опасны, а какие-то объекты – тоже не объекты счастья, но при этом могут быть очень опасными. Итак, вы исследуете все объекты, и, в конце концов, приходите к выводу,

что настоящий объект счастья – это тот объект, о котором говорил Будда, это ум, полностью свободный от омрачений, безусловно здоровое состояние ума, это настоящий объект счастья. Если я обрету такое состояние ума, то жизнь за жизнью я буду счастлив, пусть я смогу обрести такой объект счастья! Это не легко. Это не появится, если вы несколько раз прослушаете учение. Надо слушать все больше и больше, потом нужно медитировать. Когда вы слушаете, то вы чуть-чуть соглашаетесь, это очень большой прогресс. Потом путем размышления вы соглашаетесь на пятьдесят процентов, а потом медитируя – на сто процентов. Это долго. Только тогда это будет называться реализацией. Реализация через медитацию – на сто процентов. Сначала через слушание, когда вы соглашаетесь на десять процентов, и это очень большой прогресс. Некоторые говорят: «Нет, я не согласен, я ничего не понял. Самое главное – деньги, Геше Ла ничего не понимает. Если есть деньги, тогда можно все купить». Ваш ум не понимает. Например, я играю в шахматы, и человек, который играет лучше меня, говорит мне, что у меня неправильный ход. Я говорю, что этот ход я лучше знаю, это лучший ход. Он соглашается со мной, но через какое-то время я понимаю, что это неправильный ход. Потому что вещи такого уровня мы еще не понимаем. Вот это нужно развивать, развивать свой ум, смотреть чуть-чуть выше. Таким образом, вы поймете, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений. И в первую очередь вы пожелаете этого себе: «Пусть я обрету такое состояние ума, полностью свободное от омрачений». Это настоящая любовь к самим себе. В буддизме не говорится, что не нужно любить себя, в первую очередь вам нужно любить себя и желать себе обретения безусловно счастья. Там ошибки нет.

Сейчас я вам расскажу, в чем разница между любовью к себе и эгоистичным умом. Эгоистичный ум думает: «Я самый главный. Других людей я могу использовать ради собственного счастья». Этот эгоистичный ум также желает этому эго, своему «я», обрести все сансарические объекты счастья. Поэтому эгоистичному уму, сколько ни есть, все мало. Потому что он желает все объекты счастья. Ваше эго говорит: «Нет, не достаточно, то нужно, это тоже нужно, и все мало, еще нужно, еще нужно». Вот это называется эгоистичный ум. Он думает только о себе, ищет свою выгоду, ради своей выгоды он пойдет даже на убийство, даже своих родителей может убить, вот это называется эгоистичным умом. Это самое страшное. Такого не нужно. Чистая любовь к себе – это когда вы проводите анализ и желаете себе обрести совершенно чистого здорового состояния ума. С одной стороны это любовь к себе, а с другой стороны это отречение. И это также очень здоровый способ позаботиться о себе. Если вы заботитесь о себе, то это не эгоистично. В буддизме не говорится, что, устранив эгоистичный ум, вам также нужно устранить заботу о себе, это было бы неправильно. Вам нужно заботиться о себе, в заботе о себе нет ошибки. Если вы думаете, что вы самый главный, а остальные не главные, что ради моего блага я могу всех этих людей использовать, то вы – эгоист. Просто забота о своем будущем – это не эгоизм. Это забота о себе.

Иногда может появиться такая мысль, что если я буду заботиться о других, то мне нужно устранить заботу о себе. Когда используется такой термин как себялюбие, то здесь речь идет не о заботе о себе, а об эгоистичном уме, который считает себя самым главным, он готов использовать всех ради собственного блага, ради собственных преимуществ, и это источник всех страданий. Если у вас есть настоящее чувство, желание позаботиться о себе, тогда вы понимаете, что если вы заботитесь о других, сами вы обретаете еще больше преимуществ. Поэтому если вы вредите другим, то вы вредите сами себе, а если вы помогаете другим, то вы также помогаете сами себе. И лучший способ позаботиться о своем будущем – это делать что-то хорошее для других. Поэтому в философии объясняется, что если вы заботитесь о других, если вы делаете что-то для других, то сами обретаете больше преимуществ, это самый лучший способ позаботиться о себе, это мудрый способ позаботиться о себе. Поэтому в буддизме не говорится, что вам не нужно заботиться о себе, вам нужно заботиться обо

всех живых существах, включая себя. Вы тоже живое существо. Итак, вам нужно желать всем существам счастья. Такого счастья, как ума, полностью свободного от омрачений, вы желаете всем живым существам. Думайте так: «Если я обрету такое состояние ума, то это будет очень хорошо, и пусть все обретут такое состояние ума. Такое состояние ума, полная свобода от омрачений возникает благодаря нравственности, концентрации и мудрости. Поэтому пусть у всех живых существ будет такое сокровище! Пусть я обрету такое сокровище, и пусть у других тоже будет такое сокровище, и это смысл моей жизни». Тогда это действительно смысл в вашей жизни. Все остальное, о чем вы думаете, не является настоящим смыслом вашей жизни, а приносит лишь другие проблемы. Если вы достигаете этого, то возникают другие проблемы.

Я расскажу вам один анекдот. Один человек лежал на пляже под банановым деревом, отдыхал и ел банан. К нему подошел один бизнесмен, который хотел помочь ему, научить его, в чем смысл его жизни. Он спросил: «Зачем ты впустую тратишь жизнь? Просто лежишь, ешь банан, ты способен на нечто более значимое». Тот переспросил: «А что я могу сделать такого более значимого?» Бизнесмен ответил, что вокруг очень много бананов, ты можешь их собрать и продать. Тогда мужчина спросил: «И что дальше?» «Ну, тогда ты заработаешь деньги, сможешь нанять людей, собрать еще больше бананов, купить машину, тогда ты продашь больше бананов». Он спросил: «А что случится дальше?» «Ну, тогда ты заработаешь много денег, сможешь спокойно лежать под банановым деревом и есть бананы». Он сказал: «Ну, это то, что я сейчас как раз и делаю». Если вы исследуете все наши мирские представления о жизни, то, в конце концов, в этом нет ничего особенного.

Иногда родители стараются дать детям совет:

- Надо учиться.
- Зачем учиться? Что будет, если я буду учиться?
- Если ты будешь учиться, тогда получишь диплом.
- Если будет диплом, тогда что?
- Тогда у тебя будет все. Твой папа профессор, и ты тоже станешь профессором.
- Папа, ты профессор, но у тебя есть проблемы, у меня также есть проблемы, тогда какой смысл становиться профессором? Что в этом особенного?

Папа – профессор, мама – врач, но они тем самым не решили проблем. Чем вам поможет то, что вы станете профессором?

- Мама, папа, у вас сейчас есть проблемы?
- Да, у нас много проблем.
- Тогда зачем мне нужны эти проблемы?

Дети это понимают. Поэтому сейчас есть много детей, которые спрашивают: «В чем смысл жизни?» Мне задают много подобных вопросов: «Геше Ла, в чем смысл жизни?» Они не совсем тупые. Если они понимают, что в жизни родителей нет настоящего счастья, то они спорят с родителями, которые хотят, чтобы дети стали профессорами, врачами, как они сами. Одни проблемы сменяются другими проблемами, они это видят и думают: «Я день и ночь буду учиться для того, чтобы и со мной было так же, решать те же проблемы. Зачем мне это нужно?»

Таким образом, если вы правильно исследуете этот вопрос, то увидите, что настоящее счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, в этом смысл жизни. И когда вы обретете его, то ваша ситуация не будет как у ваших родителей, которые стали профессорами. Вы обретете безупречное счастье, и также станете источником счастья для других. Поэтому, если бы я хотел рассказать вам о смысле вашей жизни, то смысл вашей жизни в том, чтобы сделать ваш ум совершенно здоровым. Если ваш ум станет полностью

здоровым, вы станете счастливыми, и также станете источником счастья для других. С точки зрения Махаяны смысл в вашей жизни не только в том, чтобы сделать ваш ум совершенно здоровым, но вы также принимаете на себя ответственность за то, чтобы помочь всем живым существам обрести такой совершенно здоровый ум. В этом смысл вашей жизни.

В настоящий момент благодаря Его Святейшеству Далай-ламе я понимаю, что именно в этом смысл моей жизни, в том, чтобы сделать свой ум совершенно здоровым, и также помогать другим – обрести совершенно здоровый ум. Это моя мечта. В течение одной жизни я не смогу этого достичь. Пока существует пространство, пока остаются живые существа, я также буду следовать такому смыслу жизни. Я буду следовать этому смыслу жизни, и избавлять живых существ от страданий. Когда такая мечта порождается у вас в течение одной секунды, то видение становится совершенно другим. Если у меня двадцать четыре часа постоянно будет такое видение, такая мечта, то я могу вам сказать, что это невероятное счастье. Даже в течение двух минут искренне желать этого – это счастье. Я не могу вам выразить этого. Это как вы кушаете мед. Только когда вы его попробуете, я могу сказать, что такое счастье.

Во всех наших мирских делах этой жизни нет никакого счастья. У меня нет реализаций, я летать не могу, читать ваши мысли не могу, но, слушая учение Далай-ламы, у меня мысли стали чистыми. Я понял, что зарабатывать деньги – это не смысл жизни, денег нет – тоже ничего. Куда-то съездить в путешествие – это тоже не смысл жизни. Построить здесь большой центр для того, чтобы все стали буддистами, – это тоже не мой смысл жизни. Смысл жизни в том, чтобы сделать свой ум здоровым, помогать людям, чтобы их ум стал тоже чуть-чуть здоровым, а потом чтобы ум стал полностью здоровым. Это моя мечта. Даже мечта не в том, чтобы вы все стали буддистами, это тоже не моя мечта. Чтобы ваш ум стал здоровым – вот это моя мечта. Поэтому мне не интересно, стали вы буддистами или не стали буддистами, какая разница? Самое главное то, чтобы ваш ум стал здоровым. Если ваш ум полностью стал здоровым, как это хорошо! Я живу такой жизнью, и у меня нет никаких страхов, как у снежного льва. Куда бы я ни отправился, я везде сохраняю покой, умиротворение, это очень большой мир. В этом мире у меня нет никакого страха, даже среди ночи, какой бы шум я ни услышал, у меня не будет мыслей: наверное, там злой дух, или пришел вор, или, наверное, мой враг хочет меня убить, – вот таких мыслей нет. Скорей всего крыса бегаёт, я не обращаю внимания, просто спокойно сплю. Если в жизни какие-то проблемы, никогда не думайте, что, наверное, это мой враг мне плохо сделал, кто-то желает мне чего-то плохого. Следует думать, что это результат моей негативной кармы. Больше негативной кармы не нужно создавать, следует ее очищать. Никто не виноват, вот так следует думать. Я никого не обвиняю, я ни на кого не держу обиды. Вот это я могу. Если я могу, то вы тоже это можете. Но вообще без привязанности – это неправильно. Я люблю вкусно покушать, но эта еда – не самое главное. Вкусная еда без привязанности – для меня это тяжело. Потом телевизор посмотреть – я не могу от этого отказаться, я люблю смотреть футбол, пока я хочу смотреть футбол. Это не очень опасно. Но если вы думаете, что смотреть футбол – это смысл моей жизни, то тогда это становится очень опасным. Просто ради расслабления немного посмотреть футбольные матчи, не принимая их слишком серьезно, – это очень хорошо. Когда я летом вместе с друзьями смотрю футбол, я замечаю, что человек, который считает, что футбол – это очень важно, когда он смотрит футбол, он очень несчастный. У него лицо становится красным, потом он начинает ругаться, всех ругает, он думает, что сюда пришел ради того, чтобы стать счастливым, но больше несчастлив. А если его команда проиграла, он даже стакан разбивает, это все ошибка, так проявляется чрезмерная привязанность. Расслабьтесь. Выиграли – хорошо, проиграли – ничего страшного. Тогда это счастье. Не нужно быть как английские фанаты. Английские фанаты говорят, что если команда проиграла, то они разобьют телевизор. Так два, три раза их

команда проигрывала, и они разбивали телевизор. Однажды их команда выиграла, и они снова разбили телевизор. У них спросили: «А почему вы сегодня разбили телевизор?» «Мы сегодня его разбили, потому что очень счастливы».

Итак, то, что я вам сегодня рассказал, связано с вашей жизнью. Одна такая теория откроет для вас большое количество теорий в вашей жизни. И тогда вы поймете, как вам решить свои проблемы, каким образом обрести счастье. Вы поймете, в чем ваши ошибки, что представляет собой иллюзия и в чем состоит реальность. И это развитие, это ваша духовная реализация.

Перечень тем:

- четыре акта пути ненасилия,
- четыре безмерных,
- безмерная любовь,
- настоящее счастье.