

Я очень рад видеть жителей Уфы. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией заботы о счастье всех живых существ. Это и есть любовь. Многие люди путают привязанность и любовь. Когда вам кто-то нравится, это не любовь – это привязанность. Пока этот человек полезен вам, он вам нравится, как только он перестает быть вам полезным, вы прощаетесь с ним. Некоторые люди слишком увлекаются романтической любовью, она доставляет им боль, поэтому они считают, что любовь болезненна. Настоящая любовь – забота о счастье других – никогда не причинит вам боли. Это ваш эгоистичный ум приносит вам боль. Эгоистичный ум говорит: «Мой друг, моя подруга должны делать то, что я хочу». Если он или она разговаривают с другим человеком, вы почувствуете боль. Это игра эго, а не романтическая любовь.

Настоящая, чистая романтическая любовь, связанная с буддийской философией, – это забота о другом больше, чем о себе. Посмотрите на историю Ромео и Джульетты. Они могли пожертвовать собой ради счастья друг друга. В наши дни не существует настоящей романтической любви. У людей возникает любовь, к ней начинает примешиваться эгоистичный ум, он причиняет боль, люди закрываются, и это очень опасно. Когда сердце полностью закрыто, вы не можете открыть его для всех живых существ. Ваше эго вам говорит: «Не открывай свое сердце, ты уже испытывал боль. Закройся!» Это совершенно неправильно.

Когда вы слушаете учение, я рассказываю вам, как открыть свое сердце всем живым существам без какого-либо страха. Вы должны быть такими же храбрыми, как я. Вы должны заботиться о других больше, чем о себе. Скажите себе: «Чтобы со мной ни происходило – все это не важно – я все равно буду любить других больше, чем себя. Я ничего не боюсь!» Это правильный путь, в нем нет ничего страшного. Если же вы заботитесь о себе больше, чем о других, тогда это опасный путь. Именно его надо опасаться. Ваш ум – глупый, он боится того, чего бояться не нужно: «Вдруг я всем откроюсь, и мне даже ничего поесть не останется?» Ваш ум трусливее собаки.

Бодхисаттвы любили всех живых существ, заботились о них и в итоге получили полную реализацию. Шантидева говорил: «Если все время говорить только «я, я, я», можно стать рабами эго». Если ни о ком не думать, что в этом хорошего? Это совершенно неверный путь, я хотел бы, чтобы вы ушли с него и следовали за мной – по пути ума, заботящегося о других. В самом начале, я уверен, вы не сможете заботиться о других больше, чем о себе. Для вас это слишком сильно. Это аналогично лекарству – если я дам вам большую дозу, завтра утром у вас будет болеть голова. Поэтому я даю вам такую дозу, чтобы вы без каких-либо трудностей могли заботиться о других больше, чем о себе. Здесь нет ничего страшного. Нужно просто использовать ум.

В вашем уме есть различные комбинации, и иногда он выбирает неправильный путь. Это как в шахматах. И у черных, и у белых есть комбинации. Не бывает так, чтобы только у черных были комбинации. Если белые сделают красивую комбинацию, то черные станут слабыми, и наступит мир. Когда вы знаете комбинации, тогда вы счастливы заботиться о других больше, чем о себе, и никаких проблем у вас с этим нет. Нужно быть мудрыми. Если вы открываете свое сердце, не имея внутренней мудрости, – это опасно. Вы пострадаете – вам причинят боль.

Если вы с мудростью откроете свое сердце ко всем живым существам, тогда внутри вы будете заботиться обо всех больше, чем о себе, а внешне не станете этого показывать. Так поступает искусная мать. Внутри она думает: «Все, что у меня есть, принадлежит моему ребенку. Но на какое-то время я не буду давать ему все то, о чем он просит», – то есть внешне она все контролирует: сладости, фрукты и т.д. Если она не будет контролировать, то

так же, как у глупых людей, которые рубят плодовые деревья, у нее ничего не останется. Вот такие есть комбинации. В этом нет ничего трудного.

В повседневной жизни ведите себя как мудрый бизнесмен, внешне он – обычный, но внутри думает: «Все это я создаю ради того, чтобы люди имели работу. Если у меня будет хороший бизнес, больше людей смогут работать, и будут получать достойную зарплату». Постоянно помните о том, что все, что вы создаете, – не ваше. Даже ваше тело вам не принадлежит, однажды вы умрете. Поэтому вы можете посвятить свое тело народу этой страны, так раньше делали бодхисаттвы. Имея подобную мотивацию, вы можете даже участвовать в политике, стать депутатом, например. Если вы примите правильный закон, люди будут счастливы. Если вы будете работать чиновником, то сможете сделать так, чтобы бедные люди и старики получали большую пенсию.

Если у вас есть ум, заботящийся о других, вы сможете создавать разные комбинации для блага людей. Внутри вы будете думать о том, что вам не принадлежит ни капли чего бы то ни было: «Я все посвящаю благу всех живых существ». Седьмой Далай-лама говорил: «У меня никогда не возникало чувства, что какая-то собственность во дворце Потала принадлежит мне. Я думал, что всего лишь забочусь об этой собственности, а в действительности она принадлежит всему народу, всем живым существам. Чашка, монашеская одежда – это мое, а остальное – нет. Поэтому, если я что-то беру, я должен попросить разрешения».

Вам тоже нужно думать так: «Все живые существа! Я голоден, можно я немного поем?» – тогда вы будете счастливы. Для России это новый образ мысли. Я покажу вам этот путь. Я сам иду по нему, и мне совершенно не трудно. Мой ум очень храбрый, и я думаю о том, что, если моя жизнь понадобится для блага народа России, или всего мира, то я ее отдам, я на это готов. Забота о других больше, чем о себе – это путь Махаяны. Не бойтесь. Если вы будете заботиться о других с мудростью, то будете становиться счастливее и счастливее. Без мудрости, если вы слишком широко откроете сердце, есть опасность, что вам причинят боль, и вы после этого больше не захотите любить. В нашем мире есть люди, добрые от природы, но они неправильно открывают свою доброту, и другие пользуются этим. Тогда добрые люди решают, что больше не хотят быть добрыми, и закрывают свое сердце. Это отсутствие мудрости.

Итак, внутри вы должны быть добрыми, а внешне – в соответствии с ситуацией. Иногда будьте холодными, подобно снежной горе, иногда – жадными, иногда – щедрыми. Людям, которые хотят потратить деньги на водку и наркотики, не нужно помогать, потому что им это не принесет пользы. Пусть они называют вас жадными, говорите: «Лучше я дам деньги кому-нибудь на учебу». Шантидева говорил: «Надо понимать, когда нужно давать, а когда – нет».

Этот путь – неформальная практика, которая очень полезна в вашей повседневной жизни. В первую очередь я хотел бы вам сказать, что, чем бы вы ни владели, думайте, что это принадлежит не вам, а всем живым существам. Это действительно так. Даже ваше тело вам не принадлежит, однажды оно попросится с вами. Мы рождаемся ни с чем и умираем с пустыми руками. Зачем же всю жизнь жадничать, копить-копить, а потом умирать, как крыса на куче зерна? Это ненормальный, немудрый ум. Когда я вижу, что человек так поступает, даже если он – профессор или отличный шахматист, я говорю, что в жизни он глуп. Бодхисаттвы заботятся о других больше, чем о себе, поэтому они – очень мудрые, святые люди. Все мое сердце принадлежит им. Я могу даже одной ногой бодхисаттвы делать простирания, потому что для меня это – объект уважения.

Слушайте внимательно то учение, которое я вам даю. Все великие мастера прошлого шли по пути заботы о других больше, чем о себе. Это главный путь, и я хотел бы, чтобы вы тоже шли по нему, а медитация и воззрения – это все второстепенно. Важно, чтобы в своем уме вы сохраняли желание: «Пусть я смогу продвигаться по пути заботы о других больше, чем о себе». Это путь Махаяны, святой путь. Все живые существа, следовавшие по этому пути, сами достигали всего, а также становились источниками счастья для всех живых существ. Они полностью раскрывали свой потенциал, устраняли все ограничения, и становились по-настоящему царями трех вселенных.

Вы тоже можете стать источником счастья для всех живых существ. Начните свое путешествие по этому пути сейчас, уйдите из сансары. Сейчас ваш ум слишком эгоистичен, вы все время думаете только о своем «я». Проснувшись, вытираешь глаза, вы говорите: «Мне надо это, я хочу то... Друзей нет, все вокруг – враги, даже мой брат – мой враг. Никому ничего не дам!» Но зачем это нужно? Скажите себе: «Я все равно умру с пустыми руками и потом круг за кругом буду снова страдать. Это сансара. Пришло время идти по другому пути».

Итак, первый важный момент, о котором я хотел вам сказать: что бы вы ни имели, думайте, что это принадлежит не вам. Посвящайте это всем живым существам: «Даже свои тело, речь и ум я подношу всем живым существам». Это самый щедрый подарок, который вы можете сделать ради блага всех живых существ. Тогда, если вас кто-то ругает, вы скажете: «Я поднес свои тело, речь и ум всем живым существам, следовательно, и этому человеку. Поэтому, пусть делает то, что хочет. Если он хочет меня ругать, в этом нет никакой проблемы, потому что это то, что принадлежит ему, я сделал этот подарок». Это очень сильная психология. У вас не возникает обиды.

Однако, когда люди начинают злоупотреблять вашим отношением, из сострадания вам нужно их остановить. Это важно. Путь заботы о других больше, чем о себе, не означает, что вы должны держаться слишком скромно и позволять другим сидеть у вас на голове. Иногда на этом пути в определенной ситуации вам необходимо контролировать других, даже вести себя агрессивно, потому что это поможет им идти по правильному пути.

Когда бодхисаттва знает, что у существа с ним такая сильная кармическая связь, что, даже если бодхисаттва станет его ругать, это существо от него не уйдет, тогда он ведет себя так, как Марпа поступал с Миларепой, очень строго, потому что это быстрый путь достижения реализаций. Марпа внутри был невероятно добрым, но с Миларепой вел себя совершенно по-другому. Он говорил Миларепе: «Я не дам тебе учение легко!» Марпа заставлял своего ученика строить дом, разрушать его, а потом строить заново. Он ругал Миларепу, даже бил его, но все это он делал ради блага Миларепы.

Обычно на людях Марпа не смеялся, сидел в строгой позе, потому что знал, что в это время так вести себя лучше всего. Однако, когда я читал жизнеописание Марпы, я увидел, что с определенной группой своих учеников он был очень мягок. Он всегда боялся того, что они обидятся. Марпа поил их чаем, угощал конфетами, чтобы они не ушли от него. Он знал, что они – слабые, и, если проявить им гневный аспект, они вообще не придут. Это искусный ум, заботящийся о других. Вот так надо поступать! Внутри нужно заботиться о других больше, чем о себе, но применять комбинации в зависимости от ситуации, чтобы был результат. С умом, заботясь о других, вы можете совершать очень эффективные действия. Чем лучше у вас работает мозг, тем более эффективную работу вы можете выполнять на благо других и, таким образом, накапливать более высокие заслуги.

Что касается заслуг, то в первую очередь они зависят от мотивации. Какова по уровню ваша мотивация, ровно такими и будут ваши заслуги. Однако только лишь хорошей мотивации не достаточно, важно также здравомыслие. Возьмем, к примеру, двух Гуру, имеющих одинаковую, совершенно чистую мотивацию ради блага других живых существ. Один из них не слишком умел. Другой – очень мудрый. Когда нужно быть строгим, он может быть строгим. Когда нужно быть мягким, он может быть мягким. Он может создавать правильные комбинации в нужное время. Он дает учение не всегда, но вовремя и эффективно, систематически. Такие действия приводят к очень высокой карме.

Ради блага людей нужно действовать систематически, а также в подходящее время. Это требует высочайшей мудрости. Также необходимо знать все нюансы, иначе ваша деятельность не будет эффективной. Если в Уфу приедет какой-нибудь тибетский лама, даже если он будет очень добрым, я знаю, что его учение здесь не будет эффективным. Он начнет вам рассказывать про непостоянство и смерть, а вы потихоньку будете уходить. Он может подробно вам объяснять восемь холодных и восемь горячих адв, но вы не поймете механизма. Только когда у людей уже есть полное представление о механизме, тогда подробные наставления могут быть полезными для медитации. Человеку, который досконально знает устройство автомобиля, можно рассказывать о деталях, ему это будет интересно. А я даже слушать не захочу, потому что я в этом ничего не понимаю. Поэтому, чтобы приносить благо другим существам, важно знать их ситуацию.

Далее. Каким образом вступить на путь заботы о других больше, чем о себе? Первые врата – уравнивание себя с другими. Это очень полезно, потому что в настоящий момент ваш ум слишком эгоистичен, и, если вы сразу попытаетесь заботиться о других больше, чем о себе, для вас это будет непрактично и невозможно. Это аналогично резкой смене температуры воздуха, которая приводит вас к тому, что вы заболеваете через два дня. В первую очередь вам нужно понимать, насколько вы эгоистичны. Если эгоист думает, что он не эгоистичен, – это опасно. Если бы вы не были эгоистами, то давным-давно освободились бы от сансары. Так что явно или не явно – вы все эгоисты.

Некоторые не показывают свой эгоизм, потому что это им выгодно, но это самообман. Не скрывайте, что вы – эгоист, а скажите себе: «Мне нужно излечиться от эгоистичного ума». Подумайте о его недостатках – у него их много. Чем больше вы о них думаете, тем лучше понимаете, что эгоистичный ум – источник всех ваших проблем. Он пребывает в вашем уме в роли премьер-министра, он все решает. Даже если вы собираетесь читать мантры, эгоистичный ум говорит: «Давай, читай мантры – мне будет выгодно. Пусть Будда меня благословит, чтобы я не болел, чтобы у меня была удача. ОМ ТАРЕ ТУТТАРЕ ТУРЕ СОХА».

Эго не испытывает страха, когда люди читают мантры. Оно боится ума, заботящегося о других, потому что он сажает эго в такую тюрьму, из которой нельзя выбраться. Также ваше эго боится, когда я приезжаю сюда и передаю вам учение об уме, заботящемся о других. Эго начинает испытывать дискомфорт и говорит вам: «Зачем ты все это слушаешь? Тибетский лама говорит какую-то ерунду. Сегодня праздник, лучше поезжай куда-нибудь на пикник, пей водку, отдыхай». Если вы его станете слушать, подпитывать его – это очень опасно.

Недавно я видел один американский фильм. Главный герой имел хорошую работу, зарплату, дома мог спокойно отдыхать. В общем, он был счастлив, но однажды друзья рассказали ему о нью-йоркских курсах, и он пошел туда. На курсах тренер говорил о том, что все, кто пришли, – необычные люди: «Зачем быть обычными?! Это неинтересно. Скажите, что вы – особенные». Все радостно закричали, что они необычные, и я сразу понял, что героя ждет беда. Он тоже кричал: «Я – необычный человек», – с этого момента его эго стало расти. Ему

перестала нравиться его работа, потому что она слишком простая. Теперь ему нужна была особая работа, больше денег, больше счастья, чтобы все, кто его видел, говорили бы, что он – молодец. Все эти иллюзии создало его эго. Так он потерял работу, оказался без денег, совершил много ошибок и в результате попал в тюрьму.

Когда я смотрел этот фильм, я говорил себе: «Это буддийское кино». Эта история основана на факте, имевшем место в Америке. В России сейчас происходит то же самое. Если ваше эго будет становиться больше, случится беда. Герой фильма сделал много неправильных вещей, совершил убийство, за что отсидел в тюрьме шестнадцать лет. Он стал несчастным. Все это произошло из-за болезни эго. Здесь отчетливо виден механизм того, как эго крутит нас в сансаре. В итоге герой понял, что все произошло из-за его эго.

Поэтому я хочу вам сказать, что в настоящий момент вы – обычные люди, более того, вы – очень больные живые существа. Это правда. Не только вы, я тоже – мы все страдаем от самой страшной болезни, болезни омрачений, и поэтому находимся в сансаре. Если вам становится некомфортно, когда другие критикуют вас, это и есть болезнь эго. Если вам все равно, даже если вас ругают, тогда вы здоровы. Будды и бодхисаттвы, кто бы их ни ругал, остаются абсолютно спокойными. Они вылечили рану эго, поэтому им не больно. Это логика.

Поэтому нужно понимать, что эго крайне опасно. Все ваши проблемы возникают из-за него. Также ваше эго очень глупо. Немного подкормив ваше эго, похвалив вас, аферисты легко могут вас обмануть и получить все, что хотят. Эго делает ваш ум тупым, эго не видит дальше своего носа. Эго не только глупо, это опасный яд. Когда такой главный ингредиент, как эго, смешивается с большим количеством разных ситуаций, возникает множество болезней омрачения.

Можно привести ясный пример. Девушка из Уфы собирается на вечеринку с эгоистичным умом: «Я, я, я... Я должна быть самой красивой. Все должны на меня смотреть». Она два часа одевается, делает прическу, но в результате, приехав на вечеринку, оказывается словно в тюрьме. Чем больше эго, тем глубже тюрьма. Если люди смеются, она думает, что смеются над ней. Видя свою подругу, хозяйку вечеринки, хорошо одетой, с красивыми украшениями, эго этой девушки возмущается: «Почему они смотрят на нее, а не на меня?!»

Эго и эта ситуация, сливаясь вместе на химическом уровне, приводят в возникновению омрачения, которое называется зависть. Это химия, вы ее изучали: когда смешиваются две субстанции, получается третья. При встрече эго с определенными ситуациями получаются разнообразные омрачения. Когда появляется зависть, сразу же исчезает покой ума. Глаза краснеют, из ушей идет дым... Гнев, депрессия автоматически возникают из зависти. Все эти болезни взаимосвязаны. Человек сразу становится некрасивым, потому что омрачения – это яд.

У человека, подверженного омрачениям, организм разрушается изнутри. Он быстро заболевает, потому что у него слабые органы, больное сердце. Это уже доказано наукой. Так что то, что говорят буддисты, – правда. Корень болезней заключается в эго, Будда сказал это две с половиной тысячи лет назад. Однако Будда никогда не говорил, что это он сам придумал, или, что это создал Бог. Нет, это закон природы, а Будда просто открыл его. Буддизм – это наука, а не догма. Другие религии говорят, что вы должны верить, потому что Бог так сказал. В буддизме такого долга нет, Будда призывал проверять то, что он говорит, и, если это противоречит реальности, отбрасывать. Именно это делает буддийскую философию наукой об уме.

Если ученые что-то признают, буддисты с этим соглашаются, а если доказано, что нечто противоречит природе, буддисты готовы отказаться от этого. Далай-лама говорил: «Если наука со стопроцентной вероятностью докажет, что какая-то из буддийских истин не верна, мы откажемся от нее. Мы не будем настаивать только лишь от того, что это наша давняя теория». В некоторых буддийских текстах сказано, что мир состоит из горы Меру, четырех континентов и т.д. Далай-лама не поддерживает эту теорию. В Буддизме есть тантра Калачакры, в текстах которой мировая система описывается так же, как это представляется в науке.

Вернемся к примеру с девушкой. Итак, если она отправится на вечеринку с эгоистичным умом, то будет несчастна. Из-за эгоистичного ума пища будет невкусной, все вокруг будет ужасными. Поэтому, если вы замечаете, что для вас все не так, – это симптом болезни вашего эго. Бесплезно уезжать куда-нибудь, потому что эго везде будет говорить, что вокруг все отвратительно. Болезнь эго надо лечить, поэтому вы должны сказать: «Эго, я не буду тебя слушать. Ты меня обманываешь». Как только вы уменьшите свое эго, вы будете счастливы везде. Это важный и полезный совет – запомните его.

Когда девушка с эгоистичным умом раскрывает рот – все вокруг становятся несчастными, потому что во рту у нее яд. У подруги один раз в год день рождения, но она все испортила. Вернувшись домой, девушка с эгоистичным умом никому не даст спать – будет стучать, кричать, разбрасывать вещи. Все это работа эго. Не нужно думать об этой девушке плохо, нужно пожалеть ее и попытаться найти способ вылечить эту болезнь эго. Если она придет сюда и послушает учение несколько раз, то понемногу это ей поможет. Это наша ответственность – привести всех живых существ на путь заботы о других больше, чем о себе. Это не буддийский или христианский путь, это главный путь – путь доброты.

Теперь пример с девушкой, которая получала учение длительное время и знает, что ум, заботящийся о других, – особенный. Она накладывает косметику, думая о том, что другие люди, смотря на нее, будут счастливы, и это для нее – практика щедрости. Если вы делаете что-то, думая о благе других, то это буддийская практика. Когда девушка с умом, заботящимся о других, выходит на улицу, она идет очень свободно. Видя, как рядом какие-то ребята смеются, она радуется за них и говорит им: «Будьте счастливы! Много пива не пейте. Я иду на вечеринку». Ребята рады, потому что всякий будет рад, если его любят. Немного заботы о других, и окружающие будут думать о том, какая хорошая девушка живет по соседству, всегда улыбается. Если девушка красивая, то эти ребята вообще пить не будут. А думать, что, если они сидят и пиво пьют, то их нужно выгнать отсюда, – совершенно неправильно.

Поэтому вы, красивые девушки, должны знать, что обладаете большой силой: мужчины слушаются красивых девушек. Буддийские дакини тоже много помогают. Я сейчас даю учение и вижу, что здесь много женщин, и они меня внимательно слушают, а мужчины не очень. Поэтому я думаю, что в следующей жизни должен стать красивой девушкой. Потому что, когда учение будет давать красивая девушка, все мужчины обязательно придут слушать. Надо пользоваться своей красотой ради блага других людей. Это тоже хорошо. Поэтому я прошу вас, красивые девушки, поступайте так: сначала немного улыбнитесь мужчинам, они вас полюбят, а потом дайте им совет, и они сразу вас послушают.

Итак, девушка с умом, заботящимся о других, приходит на вечеринку. Там она встречает свою подругу и видит, что та гораздо красивее, что у нее больше украшений, и все на нее смотрят. Она находится в такой же ситуации, в которой эгоистичная девушка чувствовала себя несчастной. Но поскольку у нее ум, заботящийся о других, то она становится только счастливее: «Как хорошо! Сколько было проблем у моей подруги, а как прекрасно она

сегодня выгладит. Все на нее смотрят. Обычно все ее радости быстро заканчиваются, пусть эта длится как можно дольше. Пусть она всегда будет так же красива, чтобы ее все любили». Это называется сорадованием. Это особое состояние, возникающее при встрече ума с подходящей ситуацией.

Когда ум обладает высоким уровнем сорадования – это необыкновенное счастье, совсем другой уровень. Ваш ум сияет, видя, что другие люди счастливы, и это делает вас еще красивее. Это настоящая косметика. Зависть же делает вас уродливыми. Это факт. Это наука. Если вы хотите себе хорошее будущее, сорадуйтесь. Если же вы хотите, чтобы ваше будущее становилось все хуже и хуже, тогда, конечно, завидуйте. Это ваш выбор, а я не могу вас толкать. Вы должны сами увидеть, что говорит Будда, что говорят другие религии, и должны понять, что правильно, а что – нет.

Все, что могут сказать люди, – эгоистично, в этом нет ничего нового, это пустые слова. А в том, что говорит Будда, новое есть. Вы сразу же захотите встать на этот путь. Один раз вы услышите это учение, затем – другой раз, и вам будет уже легче идти по нему. Я сам так поступал. Без особого напряжения, каждый день понемногу, я думал о том, как могу продвинуться вперед. От неумения вы бессмысленно бежите куда-то, поэтому не получаете результат. Когда вы знаете, что надо делать, тогда вы будете продвигаться вперед понемногу. Вам даже может показаться, что вы не заслужили такого прогресса. Это неудивительно, при таком методе вы прогрессируете изо дня в день. Не обладающие этим знанием люди могут заниматься хоть десять или даже двадцать лет, но это все равно не будет неэффективно.

Мой русский вам понятен? А то я тут говорю, а вы, может быть, не понимаете. Вам следует знать, что мое выражение лица, а также мои жесты дают вам больше информации, чем мой русский язык. Так что ничего страшного. Ученые в процессе исследований выяснили, что слова передают лишь тридцать процентов информации, а все остальное передается жестами и мимикой. Поэтому, если вы только читаете книгу, то получаете лишь треть информации, а, слушая учение от живого Мастера, – сто процентов информации. Приходя сюда, вы поймете многие нюансы лучше, потому что, если это написать в книге, у многих мыслей будет отсутствовать глубина. Когда слушают учение напрямую, получают большинство глубоких мыслей.

Теперь вы понимаете, почему в тибетской традиции говорится, что не достаточно только прочесть книгу. Необходимо получать учение напрямую от Духовного Наставника, потому что большое количество информации передается с помощью чувств, жестов и мимики. У меня сильное чувство любви и сострадания, поэтому каждое мое слово трогает ваше сердце. Если бы у меня в сердце было пусто, если бы мой ум был слишком эгоистичен, и я бы думал о себе, как о самом главном, тогда мои слова вас бы не трогали и выглядели бы смешно. Вы бы твердили себе, то, что слышали от меня: «Ум, заботящийся о других...», – но все впустую. В тибетском обществе разные люди дают учение. Некоторые учителя говорят, что нужно заботиться о других и быть щедрыми, а вы видите, что сами они жадные и не практикуют бодхичитту, поэтому их слова вас не трогают.

Вернемся к теме. Самое главное, что я хотел вам сказать, – ваш эгоистичный ум и есть источник всех ваших проблем. Все болезни омрачений возникают из него, это их основной ингредиент. Эгоистичный ум порождается неведением, но само неведение не настолько активно, как эгоистичный ум, он очень опасен. Не только ваши, но и все мировые проблемы, а также экологические катастрофы возникают из-за эгоистичного ума. Сейчас активно исследуются вопросы, почему разразился экономический кризис, а Будда уже объяснил, что главная причина – эгоистичный ум: он алчный, он не думает о выгоде других. Эгоистичный

ум не осознает, что все взаимозависимо, поэтому думает только о себе. Он считает, что если кому-то плохо, то ему будет лучше. Эгоистичный ум не понимает, что если другому плохо, то они оба упадут. Это и есть кризис. Поэтому совершенно очевидно, что нужно помогать друг другу, тогда всем будет хорошо.

Я слышал историю о двух молодых евреях, отправившихся в большой город. Один из них был умнее, он сказал другому: «Мы здесь – люди новые. По одиночке мы слабы, поэтому сможем добиться успеха только одним способом. Кого бы я ни встретил, я буду расхваливать тебя, а ты хвали меня». Так они и делали. Когда люди хвалили одного из них, он говорил: «Мой друг умнее меня, я учился у него». Другой поступал точно так же. Поэтому они оба добились успеха. Умные люди понимают, что, если два человека поддерживают друг друга, то они оба идут вверх. Однако мой совет евреям: делайте это не только для своих, для евреев, а для всех живых существ. Так будет правильнее. Поддерживая всех живых существ, вы будете еще более счастливыми. Только глупые люди сталкивают своих друзей вниз: «О! Он ничего не знает, он такой-сякой», – не понимая, что так они оба окажутся внизу.

В тибетском обществе такое случается, поэтому я рассказал своим тибетским друзьям один анекдот. Так как я сам – тибетец, я могу их критиковать. Итак, один человек вез в самолете три ведра, в которых сидели скорпионы. Одно ведро было полностью закрыто, второе наполовину закрыто, а третье полностью открыто. Стюардесса поинтересовалась, что находится в этих ведрах, и почему одно ведро закрыто, другое приоткрыто, а третье полностью открыто. Человек ответил: «Во всех трех ведрах – скорпионы. Одно ведро полностью закрыто, потому что в нем – еврейские скорпионы. Если один из них вылезет, он вытащит остальных. Это очень опасно, поэтому я плотно закрыл это ведро. Во втором ведре сидят русские скорпионы. Они не очень опасны. Если один вылезет, он просто попрощается со всеми и уползет. Поэтому это ведро закрыто только наполовину. В третьем ведре сидят тибетские скорпионы. Они совершенно безопасны. Если один поползет вверх, другие стянут его вниз. Поэтому это ведро закрывать не нужно».

Тибетцам я сказал, что в третьем ведре сидят тибетские скорпионы, может быть, здесь, в Башкирии, я должен говорить – башкирские скорпионы. Как ваш друг я хочу вам дать совет: когда ваш друг поползет вверх, не стаскивайте его обратно вниз. В тибетском обществе есть множество хороших качеств, но именно это – слабое место. Мешать близким людям подниматься выше – это от недостатка ума и логики. Я не говорю, что евреи лучше тибетцев. Во всех обществах есть хорошие и плохие качества. Я не хочу называть недостатки евреев, потому что я – не еврей. Если бы я был евреем, я бы это сделал. Это не просто анекдот. Он полезен для вас. Никогда не тяните никого вниз. В глобальном масштабе – аналогично. Если бы в Башкирии все друг другу помогали, всем было бы хорошо. Это очень важно, потому что другого пути нет. Еврей был абсолютно прав. Нравится вам это или нет, нужно идти только по этому пути.

Итак, ум, заботящийся о других, полезен не только для решения временных проблем, но и для долгосрочных. Для девушки, обладающей таким умом, на вечеринке и пицца будет вкусной, и музыка красивой. Это тоже практика. Не думайте, что буддийская практика предполагает, что нужно закрыть двери и окна и сидеть в строгой позе. Нет! Вы можете ходить на вечеринки. Оденьтесь красиво ради других, на вечеринке сорадайтесь другим, говорите что-то хорошее, чтобы людям было приятно. Будьте счастливы сами и делайте других счастливыми – это ваша практика. Вы можете есть на вечеринке, но не пейте алкоголь. Зачем пить то, что не полезно для здоровья?! Также не возвращайтесь с вечеринки слишком поздно. Всему свое время.

Вернувшись домой, займитесь практикой. На вечеринке вы выполняли неформальную практику, а теперь сделайте формальную. Сидите и медитируйте: «Пусть моя подруга долго живет, и не только она – все живые существа. Ради этого я должен заниматься формальной практикой». Читайте книги, произносите мантры, визуализируйте, как божества очищают и благословляют сначала всех живых существ, а потом – вас, тогда вы получите самое большое богатство. Не будьте эгоистичными: «Я! Меня очищайте. Больше сюда давайте», – это тупость ума. Бодхисаттвы сначала просили за всех живых существ, а потом говорили, что они сами тоже хотят счастья и просили их благословить. После практики ложитесь спать. Выполняйте формальную практику понемногу, в течение двадцати-тридцати минут, но ежедневно. Потом занимайтесь своими делами. Это намного эффективнее. Я сам так делаю. Я не могу несколько ночей подряд сидеть в медитации, даже через два часа у меня уже болят ноги. Но полчаса или час я могу сидеть и выполнять практику чисто. Вам тоже так нужно делать.

Когда вы вступаете на путь ума, заботящегося о других больше, чем о себе, на путь бодхисаттв, с пониманием недостатка себялюбивого ума и преимущества ума, заботящегося о других, вы говорите: «В первую очередь я уравниваю себя с другими. Я и все живые существа – мы все одинаково важны. Это здравомыслие. Почему я важнее, чем они? Я один, а других – большинство». Вам следует понимать, что другие важнее, и для этого есть множество причин, но пока у вас не хватает на это сил. Поэтому сначала вы должны хотеть равенности – это должно быть обязательно. Если вы не уравниваете себя с другими, вы – глупые. Если вы будете осознавать: «Я и члены моей семьи равны», – тогда в семье будет гармония. Если же муж говорит, что он – главный, а жена считает наоборот, как тогда можно сохранить семейную гармонию?!

И в семье, и в обществе у всех одинаковые права, все равны. Такое учение две с половиной тысячи лет назад дал Будда, но люди до сих пор этого не поняли. Будда сказал, что право на счастье и равенство есть у всех живых существ, живущих на этой планете, а на ней живет не только человек. Поэтому в буддизме говорится, что эта планета принадлежит не только людям, но и всем живым существам. Также в учении по буддийской философии говорится, что люди должны жить в гармонии с природой, иначе произойдет множество бедствий.

В старинных текстах было дано пророчество, в котором говорилось, что в будущем люди будут очень эгоистичны, будут думать только о себе, будут разрушать природу и загрязнять реки и океаны. Из-за этого станут заболевать наги, и тогда большое количество болезней распространится в мире людей. Наги будут насыпать на людей новые, опасные болезни, и ситуация будет становиться все хуже и хуже. Как вы видите, сейчас это пророчество сбылось. В результате наших неправильных поступков нарушается экология, изменяется климат. Из-за этого возникает большое количество разных трагедий – наводнения, землетрясения и т.д.

Причиной всему – наш эгоизм. Люди ни о ком не думают, кроме себя. Поэтому каждому человеку нужно такое образование, которое объясняет, как жить в гармонии с природой, с другими живыми существами, с обществом, с членами семьи, а также с гармонией в царстве своего ума. Это более ценное образование, чем какое-либо другое. Что касается профессионализма в разных областях, учите лишь то, что вам необходимо для работы. Научкам нет конца, слишком обширные знания не принесут пользы. Что какого размера, какого цвета – знать это все не нужно.

Научитесь жить в гармонии – это действительно важно. Это не просто догматичное учение, эти знания сразу принесут результат. Это не только буддийское, а универсальное учение, направленное на раскрытие вашего сердца. Я не хочу надевать на ваши головы никакие религиозные шапки. Такие ошибки уже были сделаны раньше. Люди надевали разные

шапки: буддийские, христианские, мусульманские и т.д., – и за ними даже не было видно человека. Зачем это нужно? Мы все – люди. Из-за религиозных шапок, из-за того, что люди пытаются разделяться, сейчас в нашем мире происходит множество бед. Поэтому я считаю, что двадцать первый век должен быть без шапок. Я хочу, чтобы мы все, люди, открыли свои сердца ради блага всех живых существ.

Итак, первый ваш шаг: породите сильную решимость в том, что вы все время будете думать: «Я и другие одинаково важны. Когда я буду думать, что я важнее других, тогда я буду себя наказывать, потому что это неправильно. Я никогда не допущу, чтобы мое эго внушало мне, будто я – главный». Садясь за стол, в первую очередь вы должны подумать: «Пусть сначала поедят все, а потом уже и я». Ваш ум привыкает: самую вкусную еду он хочет себе, – поэтому нужно его контролировать. Это настоящая буддийская практика – все великие буддийские мастера так поступали. Очень важно, когда ваше эго говорит, что чего-то хочет, отвечать ему отказом. Если вы будете так тренироваться, ваш ум станет счастливым. Я могу это подтвердить, основываясь на собственном опыте.

Когда вы заботитесь сначала о других, а только затем о себе, множество еды придет к вам само собой. Вы из эгоистичного ума едите первые, и потом еда заканчивается. Если же вы не будете считать себя самыми главными, в последствие, из жизни в жизнь, вы никогда не будете голодать, потому что у вас правильный ум. Если вы заботитесь о других, ваше собственное счастье придет само по себе. Маленькое эгоистичное счастье быстро заканчивается, и ничего не остается. Взгляните на наше общество: люди с эгоистичным умом быстро расстаются со своим счастьем, и приходит беда: мудрые и добрые люди постоянно счастливы.

Итак, ваша практика начинается с пищи. Не думайте, что вы везде должны быть первыми, вначале дайте поесть другим. Попробуйте выполнить эту практику один раз, другой, и постепенно гармония и мир установятся сами собой. Если ваше эго скажет вам: «Ты слишком добр, что же с тобой будет?» – это значит, что ваш ум узок, он не видит дальше своего носа. В доброте нет ничего опасного. Когда какая-нибудь мама спрашивает меня: «Геше-ла, моя дочь слишком добрая, как она будет жить?» – я отвечаю: «Не беспокойся, она не такая уж и добрая, лишь чуть-чуть, так что бояться нечего. Она же не бодхисаттва. Если бы она была слишком доброй, это было бы просто чудом. Нужно было бы радоваться, ведь это здоровый ум».

Бояться нужно, когда ваш ребенок злой, гневливый. Некоторые матери опасаются того, что их дети слишком добрые, потому что у них самих в жизни был нехороший опыт: когда они были немного добры и из-за отсутствия мудрости попадали в плохие ситуации, им доставляли боль, – поэтому они не хотят, чтобы с их детьми произошло то же самое. Не беспокойтесь об этом, делитесь с другими мудростью. Доброта всегда приносит только хороший результат.

Пока пребывайте с ровным состоянием ума, а в будущем вы будете должны сказать себе: «Не важно, что со мной произойдет, я буду любить других больше, чем себя». Это очень драгоценное состояние ума. Вы станете думать: «Небольшие временные проблемы, которые есть у меня, не страшны и даже полезны для развития ума. Поэтому я вообще ничего не боюсь, я люблю других больше, чем себя, и полностью открою свое сердце всем живым существам». Это ваше планирование на будущее. Если вы приходите к решимости: «Я буду заботиться о других больше, чем о себе, и не важно, что произойдет со мной», – то вы становитесь очень храбрыми людьми, героями. Тогда, если вы пожелаете: «Пусть я достигну состояния будды ради всех живых существ. Я готов пожертвовать своим телом в качестве практики щедрости, так же, как Будда выполнял практику шести парамит, когда он был

Бодхисаттвой», – все будды и бодхисаттвы будут уважать это ваше драгоценное состояние ума.

Когда Будда был Бодхисаттвой, в десятилетнем возрасте он увидел тигрицу с четырьмя тигрятами. Она была настолько голодна, что была готова съесть своих детей. Бодхисаттва был принцем. Он испытал сильное чувство сострадания: «Мать голодна. Дети голодны. Мать готова съесть своих детей. Я этого не допущу. Я отдам свое тело». Бодхисаттва сказал находившемуся с ним старшему брату: «Ты иди, а у меня есть дело, а я потом приду». Он снял одежду и отдал свое тело тигрице: «Пожалуйста, ешь. Это моя щедрость. Пусть я стану буддой ради блага всех живых существ. Я дам вам самый первый нектар учения». Эти пять тигров стали первыми учениками Будды. Он отдал свое тело, но не почувствовал боли, потому что испытывал сильные чувства любви и сострадания. Это очень интересно. Когда вы порождаете сильные любовь и сострадание, отдать свое тело – все равно что отдать цветок или фрукт.

Когда старший брат вернулся, он увидел, что принц отдал свое тело тигрице. Тогда он пошел и рассказал об этом всем. Принц должен был в будущем стать королем, он был очень добрым и заботился о других больше, чем о себе. Он все время смотрел на свой народ, как на дорогих ему людей, заботился о них, как о собственных глазах. Поэтому, услышав о его смерти, не только родители, но и все люди вокруг плакали и горевали. В это время в пространстве перед ними появилось молодое, красивое божество и сказал: «Мама и папа, не расстраивайтесь, это я, ваш сын. Моя ситуация становится все лучше и лучше. Если бы я не сделал этого, то однажды я все равно бы умер. Я пришел в этот мир не для того чтобы давать учение, а для того чтобы завершить совершенство щедрости. Тогда я достигну безупречного состояния будды, после этого буду давать учения и принесу благо многим живым существам».

Все очень обрадовались, когда увидели принца в виде красивого божества, а он сказал им: «Когда вы делаете что-то хорошее, не испытывайте беспокойства, потому что ваша ситуация будет лишь улучшаться. Если с эгоистичным умом вы вредите другим, убиваете их, то ситуация будет становиться все хуже и хуже. Поэтому, я хотел бы сказать своему народу – будьте добрыми, делайте что-то хорошее для других, не вредите другим. Это мое последнее учение». Затем он исчез. Принц передал наставления на основе собственных совершенных действий, поэтому его слова были чистыми и обладали такой невероятной силой, что после в этом царстве долгое время все жили в гармонии и выполняли практику. Действия говорят больше, чем слова. Так как принц сам заботился о других больше, чем о себе, его слова были очень эффективными. Эта история побуждает нас заботиться о других больше, чем о себе.

Теперь что касается любви. Различают три вида заботы о других. Первый вид, желание другим счастья, называется любовью. Второй вид, желание другим избавиться от страданий и причин страданий, называется состраданием. Третий вид – это принятие на себя ответственности избавить всех живых существ от страданий и привести их к вечному счастью. Это называется сверхнамерением. Вчера мы говорили о первом виде ума, заботящегося о других, о желании другим счастья. Поэтому я сказал вам, что важно знать, что такое счастье. Сейчас я расскажу вам о разных видах счастья, о которых говорится в буддизме.

Итак, первый вид счастья – это то, что обыватели считают счастьем. В действительности это не счастье. Это то, что обладает причиной страдания. Это страдание перемен. Этот вид счастья основан на пяти органах чувств. Это чувственное счастье, возникающее, когда вы видите красивый объект, чувствуете хороший запах, едите вкусную пищу, слышите

приятную музыку или слова о том, что вы красивы или умны. Оно кажется счастьем, но настоящего счастья вам не дает. Если вы испытываете его все больше и больше, оно превращается в страдание. Это я вам уже объяснял.

В буддизме говорится, что чувственное счастье ненадежно. Если у вас появляется привычка к нему, тогда однажды, когда оно закончится, у вас возникнут проблемы. Объекты органов чувств непостоянны. Поэтому, если ваше счастье зависит от какого-то внешнего объекта: когда он у вас есть, вы счастливы, а когда его у вас нет, вы несчастны, – это означает, что вы ведете очень бедный образ жизни. Я слышал в Америке про одну богатую женщину. Она платила деньги служанке, чтобы та каждое утро говорила ей: «Вы такая красивая! Ваши волосы прекрасны. У вас такое молодое лицо! Сегодня оно моложе, чем вчера». Эта богатая женщина не могла купить счастье за деньги, она купила служанку, которая бы ее обманывала. Когда она это слушала, то испытывала счастье. Но, смотря в зеркало, она обижалась на служанку: «Ты меня обманываешь! Я не стала моложе». На самом деле это был самообман.

Счастье, от которого вы зависите, – это счастье от чувственного объекта. Он дает немного счастья, но оно непостоянно. Однажды это счастье закончится, и возникнут проблемы, поэтому это не счастье, а страдание. То, о чем я вам говорю, очень интересно. Если вы это понимаете, то говорите в отношении мирских объектов: «Если они у меня есть – хорошо, а если нет – не страшно». Любая ситуация для вас хороша. Не должно быть таких идей фикс, что вы что-то должны. Муж или жена есть – хорошо. Нет – еще лучше. Все равно они не постоянны. Один пришел, другой ушел, нет никакой разницы, зачем это нужно? Вы тоже пришли и уйдете. Не надо зацикливаться на этом.

Итак, скажите себе, что чувственное счастье – это обман. Оно приносит больше боли. Не слишком сильно привязывайтесь к чувственному объекту. В буддизме говорится, что вам нужно использовать объекты пяти органов чувств не как объекты счастья, а для того чтобы выжить, учиться, что-то открывать для себя. Буддизм считает, что ваши пять органов чувств не должны быть закрыты. В индуизме утверждается, что, если ваши пять органов чувств открыты, то, когда они встречаются с пятью объектами органов чувств, возникает привязанность. Из-за этого появляются проблемы, поэтому нужно держать свои пять органов чувств закрытыми. Индуисты рассказывают об одном мудреце, который медитировал на дне океана.

Мудрец закрыл все свои пять органов чувств и был очень счастлив. Однажды он открыл один глаз и увидел, как мимо проплыла красивая красная рыбка. Ему стало интересно, он открыл второй глаз и увидел больше рыб. Тогда ему стало недостаточно того места, где он сидел, и он решил, что нужно пойти в иные места, чтобы увидеть других интересных животных. Потом он не хотел уже довольствоваться только океаном. Он захотел поехать в город и посмотреть, как там живут люди. Так ведут себя некоторые русские люди: съезжают в Таиланд, во Вьетнам, в Индию, все посмотрят и хотят еще – например, поехать в Африку, чтобы увидеть дикого слона.

Итак, в городе мудрец увидел много всего интересного, встретил девушку и решил, что ему нужно жениться. Так у него появилась семья, дети, а с ними – все больше и больше проблем. Жена начала его ругать: «Ты не похож на других мужей: все время сидишь дома, ешь, не работаешь, не приносишь достаточно денег в семью». Тогда мудрец стал несчастным, стал злиться, вспоминать прошлое и думать, что, когда много лет назад он сидел на дне океана, то был очень счастлив. Он решил, что все его проблемы возникли, когда он открыл свои пять органов чувств, что это и есть источник его проблем, поэтому ему нужно вернуться

обратно на дно океана. Он решил, что, когда он сидел в медитации на дне океана, это была нирвана.

В индуизме утверждается, что нирвана – это когда вы останавливаете действие пяти органов чувств. В буддизме говорится, что это не нирвана, иначе спящие люди должны были бы быть в нирване. Ночью пребывают в нирване, а утром, открыв глаза, оказываются в сансаре – так не бывает. Когда у вас возникают проблемы, вы можете, закрыв свои органы чувств, решить, что это нирвана, поэтому европейские психологи иногда говорят, что неведение – это счастье, но с точки зрения буддизма – это неправильно. Закрывать от проблемы и не думать о ней – это детский метод решения проблем. Если вам на лоб попали бактерии, а вы, закрыв глаза, говорите, что вы не больны, то это самообман. Какова причина, таков и результат. Пока вы не уберете причину, вы не получите результат. Это закон природы, он создан не вашими руками и не зависит от вашего желания. Если вы хотите для себя чего-то хорошего, но у вас ничего не получается, значит, вы не создали для этого причин. Буддизм – это наука.

В буддизме говорится, что, когда вы закрываете свои пять органов чувств, вы на время прекращаете все эти проблемы, но не решаете их. Это не путь достижения освобождения. Вам нужно открыть свои пять органов чувств и увидеть реальность объектов, которые вызывают у вас привязанность. В первую очередь реальность заключается в том, что эти объекты не постоянны. Во-вторых, они являются объектами страданий. В-третьих, они пусты от самобытия, не существуют такими, какими являются вам. Когда вы откроете эту реальность, тогда, даже если эти объекты будут перед вами, вы не привяжетесь к ним. Вы будете видеть их подобными иллюзии, как источники страдания, как нечто, разрушающееся каждый миг. Вы полностью устранили неведение из своего ума, поэтому для вас не будет разницы, закрыты или открыты ваши органы чувств.

Что касается пути, указанного в индуизме, то, если вы, например, спите или медитируете, в этот момент ваши пять органов чувств закрыты, и вы счастливы, но когда вы их открываете, у вас снова возникают проблемы. Ваша ошибка заключается не в том, что ваши глаза видят объект, а уши слышат звук, а в том, что, когда вы смотрите на объект, вы воспринимаете его неправильно. Вы не видите реальности, вы верите в то, что является вам, и это заблуждение. В буддизме говорится, что есть большая разница между тем, какими объекты являются нам, и тем, что они представляют собой на самом деле. В квантовой физике, проводя исследования, ученые приходят к такому же выводу.

Второй вид счастья – это когда вы порождаете позитивное состояние ума. В буддизме говорится, что это более надежное счастье, чем чувственное. Тем не менее и это счастье ненадежно, потому что, если ваш ум не свободен от омрачений, то, когда омрачение возникает, позитивное состояние больше не может прибывать в вашем уме, и у вас появляется проблема. Счастье, возникающее благодаря однонаправленной концентрации, гораздо лучше, чем временное счастье, но и оно ненадежно. Когда ваши омрачения уменьшились наполовину, когда они стали слабее, это тоже счастье. Но оно тоже еще ненадежно, потому что, когда ваши омрачения снова становятся сильными, покой вашего ума исчезает.

Самое надежное счастье – это когда вы обретаете ум, полностью свободный от омрачений, это пресечение, при котором омрачения уже не возникают вновь. Это бесконечное безупречное счастье. Поэтому Будда говорил, что нирвана – это единственное счастье. Только в нирване ум по-настоящему счастлив. Когда вы достигаете такого состояния ума, вам уже не нужны какие-либо причины, которые сделают вас счастливыми. Для покоя вашего ума не требуется, чтобы кто-то другой создавал причины. Покой присутствует в уме

по природе, и проявиться ему мешали омрачения. Когда вы полностью оставляете беспокоящие факторы, бесконечный покой проявляется. Он называется нирваной. Это не фантазия, это реальность.