

Я очень рад видеть здесь всех вас, жителей Омска. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его более здоровым. Если это возможно, то думайте так: «Пусть я стану источником счастья для всех живых существ. С этой целью я получаю сегодня Учение». Это самая лучшая мотивация. Если в нашей жизни мы думаем о счастье только одного человека, это очень узкий образ мышления. Широкий образ мышления – это забота о счастье всех.

Когда вы изучаете буддийскую философию, то вы приходите к пониманию того, что думать только о счастье одного человека, это очень узкий образ мышления. А думать о счастье всех – это широкий образ мышления. Нам необходима философия, чтобы это понять. Чтобы раскрыть свой ум, раскрыть свое сердце и научиться думать о счастье всех. Если вы по-настоящему заботитесь о счастье всех, то ваше счастье приходит к вам само собой. Это то, чего в настоящий момент мы не понимаем, потому что нашему уму не хватает мудрости. Сейчас наш ум тупой, он руководствуется принципом «ты мне – я тебе». Если мы получили от человека какую-то пользу, то думаем, что теперь это наш лучший друг. Но это детский образ мышления.

Поэтом я даю вам учение по буддийской философии с главной целью – помочь вам стать более мудрыми, чем раньше. Если ваш образ мышления меняется – это духовная практика. Для духовной практики вам необязательно закрывать окна и двери и постоянно начитывать мантры. Это все вторично. Самое главное – это менять свой образ мышления. Просто так сидеть в медитации, закрыв глаза и развивая концентрацию, – это не главное, это просто техника. Самое главное – развивать свой ум, чтобы он обрел мудрость, и открывать свое сердце всем живым существам. Ваше сердце может стать таким большим, что вы даже пожертвуете своим счастьем ради блага других. И вы не почувствуете от этого боли, вы будете знать, что если другие будут счастливы, то ваше счастье придет к вам само.

Такой ум развить нелегко, для этого нужно долго слушать учение. Если заниматься такой практикой, то невозможно сойти с ума, даже если очень постараться. Потому что ум развивается в правильном направлении. Но имея неправильный образ мышления, заниматься медитацией опасно, так как можно сойти с ума.

В первую очередь, вам нужно понимать, что эгоистичный образ жизни – это очень опасный, глупый и расточительный образ жизни. Это жизнь очень низкого уровня. Вы можете заметить это даже если посмотрите по телевизору кино, в котором есть эгоистичный персонаж. Он мыслит очень низко и поэтому ведет низкую жизнь. Жалко смотреть на то, как пытаюсь обрести маленькую выгоду, он строит интриги, делает несчастными всех вокруг и сам в итоге не обретает счастья.

Поэтому вам нужно сказать себе, что ваш эгоистичный образ жизни делает вашу ситуацию все хуже и хуже. Таким образом невозможно обрести счастье. В буддизме говорится, что ваш эгоистичный ум – это главный мясник. Он убивает счастье других людей и убивает ваше собственное счастье. У эгоистичного человека очень редко появляется покой ума. Основную часть времени он несчастлив, все время боится других людей. Чем более эгоистичен человек, тем более он труслив. Только завидев малейшее затруднение, он тут же убегает, расталкивая других. Это очень низкий уровень мышления. Этот эгоистичный ум – главный создатель ваших проблем.

Какая бы проблема у вас ни возникла в жизни, вам нужно понимать, что она возникла из-за активности вашего эгоистичного ума в этой или в предыдущей жизни. Это главный

ингредиент и всех остальных омрачений. Когда ваш эгоистичный ум встречается с различными ситуациями, то на его основе возникает множество разнообразных омрачений.

Например, если вы большой эгоист, то вы можете начать завидовать своим братьям или сестрам. Если крайне эгоистичный ум встречается с таким условием, что ваш брат купил новую машину, то вы начинаете думать: «Мой брат купил машину, а у меня ее почему нет?». Так эго порождает зависть, лишая вас счастья. Когда добрый, лишенный эгоизма, человек видит, что его брат купил машину, то думает: «Как хорошо, что мой брат купил машину! Теперь это наша машина». Посмотрите, как образ мысли может порождать счастье.

Если у вас возникает зависть к братьям, сестрам и своим друзьям, когда у них появляется что-то хорошее, то вам нужно сказать себе, что в вас очень силен эгоистичный ум. И старайтесь порождать другие мысли: «О, как хорошо, что мой брат купил себе машину! Он так давно хотел это сделать, как хорошо, что у него получилось». Если вы так думаете в этот момент, то почувствуете сорадование. Это результат получения моего учения. В результате и вы будете счастливы, и они будут счастливы. У вас нет другого выбора, остается только сорадоваться другим.

Я расскажу вам историю о двух евреях, которые отправились в один город. У евреев, как и у тибетцев, существует много проблем, они лишились своей страны. Тибетские беженцы тоже живут в разных странах. Страдания помогают человеку стать сильнее и осознавать ценность взаимной поддержки. Поэтому такие люди живут очень дружно.

Так вот один из них спросил другого: «Это такой большой и совсем незнакомый город, а нас всего двое. Как же нам освоиться и жить здесь?». Второй, очень умный, еврей ответил так: «У нас есть только один способ добиться успеха в этом месте: не завидовать друг другу. Нам нужно поддерживать друг друга. Когда люди будут хвалить меня, я буду говорить, что это не я такой умный, это заслуга моего друга. А когда хвалить будут тебя, то ты отвечай, что дело не в тебе, твой друг еще умнее. Тогда нам обоим будет здесь хорошо. Другого выбора у нас нет».

Они в точности последовали этому, потому что у них действительно не было выбора. Если бы они друг другу завидовали, то никто из них не смог бы добиться успеха. Даже от чувства зависти нужно избавляться, потому что это детский способ мышления. Действуя таким образом, поддерживая друг друга, она оба стали очень удачливыми и популярными.

Даже обыватели, когда проводят исследования, приходят к выводу, что эгоистичный ум очень глуп. А ум, заботящийся о других, очень полезен, даже для обретения кратковременного счастья. Но эти два еврея не знают всех преимуществ ума, заботящегося о других. Они все равно мыслят с точки зрения эгоистичного ума. Они используют ум, заботящийся о других, для создания преимуществ своему эгоистичному уму, действуя ради временного счастья. Ум, заботящийся о других – это очень важное состояние ума, источник всего вашего счастья и вашей силы.

Когда передавая учения, я когда немного устаю, то сразу же я порожаю ум, заботящийся о других, и моментально становлюсь сильнее. Итак, источник вашей силы – это ум, заботящийся о других. Думайте о том, как другим не хватает счастья, как они страдают. Ваш ум сразу же станет сильнее и появится стремление сделать что-то хорошее для других. Когда вы не порождаете любовь и сострадание, то у вас будет доброта, но она будет очень маленькая и пассивная. Вы будете думать: «Пусть все будут счастливы!», но при этом будете сидеть спокойно. Когда же вы разовьете сильную любовь и сострадание, то скажете, что не можете сидеть сложа руки, что нужно что-то делать для блага людей. Когда вы

делаете что-то хорошее для других, вы сами обретае больше преимуществ. И это ваша практика.

Все позитивные состояния ума возникают из ума, заботящегося о других. Поэтому, когда вы стремитесь взрастить эти позитивные состояния, которые делают ваш ум очень счастливым, то это тоже делает вас счастливее. Это счастье гораздо лучше, чем то грубое счастье, которое возникает на основе пяти объектов органов чувств. То счастье, которое возникает на основе позитивных состояний ума, является более надежным, более высоким уровнем счастья. Поэтому ум, заботящийся о других, это источник счастья как для вас, так и для других. Если вы уменьшаете свой эгоистичный ум, то естественным образом ваших омрачений становится меньше.

Что касается лучшего способа уменьшения ваших омрачений, то если уменьшать их одно за другим, то на это потребуется очень много времени. Самый лучший способ – это сделать свое эго меньше и тогда всех ваших омрачений тоже станет меньше.

Если вы не делаете свое эго меньше, а просто говорите себе: «Не завидуй, не завидуй!», зависть все равно придет. Потому что есть эго – главный ингредиент омрачений. Когда вы видите любого человека, которому улыбнулась удача, то сразу чувствуете себя несчастным. Вы завидуете даже незнакомому человеку, если у него дорогая машина и красивая одежда. Вы сразу думаете: «Почему это у него такая хорошая машина и красивая одежда?», а потом смотрите на него косо. Это ненормальное состояние ума, которое исходит из вашего эго.

Если ваше эго становится меньше, тогда даже если кто-то попросит вас развить зависть, вы скажете, что у вас нет оснований завидовать. У этих людей и так достаточно проблем, им все время недостает счастья, всегда чего-то не хватает. У них кругом проблемы, и вот в какой-то момент им улыбнулась удача. Как я могу этому позавидовать? Пусть они всегда испытывают такое счастье. Если вы будете так мыслить, это означает, что ваш ум стал нормальным.

Вам не обязательно говорить «я – буддист». Просто делайте свой ум все более нормальным. Если видите, что другой человек обрел некоторое счастье, то будьте тоже счастливы. Я делаю точно так же. Самое главное – это то, что я человек, поэтому когда я вижу, что другие люди счастливы, то говорю: «Как это хорошо, пусть они всегда будут счастливы!». Даже когда я вижу, что в Китае, который оккупировал Тибет, люди достигают успехов в бизнесе и чувствуют себя хорошо, то я радуюсь этому. Пусть они будут счастливы, потому что нет ни капли вины этих людей в том, что китайские чиновники совершают ошибки.

Когда ваше эго становится меньше, то вы не можете стать фанатиком. Фанатизм – это тоже эгоистичный ум. В духовной области люди говорят: «Наша религия самая лучшая». Это эгоистичный ум. Почему? Потому что, речь идет только о «я». Вы говорите: «Именно *моя* религия самая лучшая». Если вы христианин, то начинаете искать различия внутри христианства и приходите к выводу, что не все христиане, а только православные самые лучшие. И не все православные, а только омские православные, потому что вы живете в этом городе.

Если вы буддист, то начинаете думать, что не все буддисты хорошие, а именно мы, тибетские буддисты, самые лучшие. Потом говорите, что не весь тибетский буддизм, а именно школа Гелуг самая лучшая. В конце концов все это сведется к вашему собственному «я». Вы скажете, что вы самый лучший. Понимаете, что из этого получается? Это фанатизм, потому что в этом нет ни капли заботы о других, есть только забота о собственном «я», о

своем образе православного христианина, о том, что вы самый лучший и самый главный. Такой человек не может считать себя ни православным, ни буддистом, потому что это просто фанатик.

Я бы не хотел делать вас фанатиками. Если бы я делал вас фанатиками, ваше эго становилось бы больше. Я бы говорил вам: «Вы особый человек, у вас есть кармическая связь с буддизмом, с такой-то школой». Обрил бы вас, сказав, что этот ритуал делает вас моим учеником. Но все это просто питает ваше эго. Вы будете тупым, но думать, что вы особый человек, с особой связью с конкретной буддийской школой. Такая подпитка вашего эго не принесет вам никакой пользы, а только добавит еще больше проблем. Поэтому не нужно быть фанатиком – ни буддийским, ни христианским. Снимайте свои фанатские шапки. Я всегда говорю, что приехал сюда для того, чтобы снимать фанатские шапки.

А кем вы являетесь? Вы являетесь человеком. Это тоже не является вашей идентичностью. Россияне, христиане, буддисты и так далее, – все это вторично. То что мы люди – это более основательная идентичность. Если вы исследуете это, то вы увидите, то пока вы существуете в рамках этой жизни и обладаете человеческим телом, то говорите о себе «я – человек».

Но вашему существованию нет ни начала, ни конца. Ваша настоящая идентичность – это живое существо, а не человек. Человек – это тоже лишь временно. С безначальных времен и по сей день и далее в будущем вы также всегда будете живым существом. У живых существ бывают разные тела. Когда у вас человеческое тело, вы говорите: «Я – человек». Когда у вас тело животного, вы называете себя животным. Но тем не менее вы всегда живое существо. И это ваша постоянная идентичность. И если у вас есть такая идентичность, то тогда в вашем уме не возникает никаких предубеждений.

Предубеждения – это одна из самых больших проблем в обществе. И в прошлом многие ученые писали статьи о том, каким образом устранить предубеждения, создающие проблемы в обществе. Предубеждения основаны на эго, на ошибочном мнении, что «, мой клан или моя нация самые лучшие, а остальные хуже. «Черные», «узкоглазые» – все плохие, а светлокожие блондины – самые лучшие. Это очень нехороший подход, от которого возникает множество проблем. Этот неправильный, узкий образ мышления возникает из эгоистичного ума. Такое восприятие создаст вам еще больше проблем, закроет ваш ум и помешает вам развить любовь ко всем живым существам.

Человек с сильными предубеждениями не может любить всех людей. Как же он сможет полюбить всех живых существ, если проводит границу между ними и собой? «Это моя семья, это мои клиенты, а дальше любить никого не могу!», – это очень опасный подход, не нужно отравлять свою жизнь таким ядом. Дети так же страдают от такого подхода. Нужно открывать им более широкую перспективу.

Если у вас есть такое чувство – «я живое существо», то вы не будете проводить разделения между разными живыми существами. Тогда вы естественным образом начинаете заботиться обо всех живых существах. Например, думаете о правах животных, а не только о правах людей. Когда у людей возникает такой образ мышления, беспокойство обо всех, то в этом случае они начинают заботиться и об экологии. Когда люди живут в гармонии с экологией, заботятся о природе, любят друг друга, то в этом случае умиротворение возникает сам собой.

В буддийских текстах говорится о том, что люди в нашем мире существовали и много-много миллионов лет назад. И в то время у людей был хороший ум. В своей жизни они опирались

на ум, заботящийся о других, а так же не вредили экологии. В результате такой их жизни, в нашем мире не было никаких бедствий и катастроф. Все жили в гармонии, все необходимое росло само собой, естественным образом.

В определенных текстах также давались пророчества о будущем, в которых сказано, что в будущем люди будут очень эгоистичными. Из-за эгоизма они не будут заботиться о других, будут разрушать природу. Также и в рамках общества они не будут жить в гармонии. Начнется вырубка лесов, загрязнение рек. Наги и духи местности будут из-за этого расстраиваться. На земле живут не только люди, есть еще и духи местности. Обычными глазами мы не можем их увидеть, но они есть. Так вот они будут расстраиваться и насылать на человеческий мир всевозможные болезни. Некоторые из этих болезней будут неизлечимыми.

Также будут происходить землетрясения, наводнения, множество стихийных бедствий. Люди будут очень активны, они все время будут что-то делать. У них будет меньше времени на отдых, меньше времени на удовольствия. Все это возникает из-за ошибочного восприятия, из-за очень сильного эгоистичного ума. Эти проблемы можно будет решить, когда люди поймут, что все это возникает из-за эгоистичного ума, а затем уменьшат эгоистичный ум и увеличат ум, заботящийся о других. Все это написано в старых буддийских книгах.

Теперь, если вас интересует такая практика, то следуйте по этому пути заботы о других. Это ваша главная практика. Если вы идете по пути заботы о других, то ваше счастье придет к вам само. В настоящий момент вы этого не знаете. А если вы не знаете, как заботиться о других, то ваша забота долго не продлится, вы быстро станете несчастными. Поэтому очень важно знать, каким образом заботиться о других. Как следовать по этому пути, принимая правильную, не слишком высокую, дозу. Если вы знаете как принимать лекарство для ума в правильном количестве, то без труда будете становиться все сильнее и сильнее.

Вначале не принимайте слишком высокую дозу, вам это не подходит. Даже в отношении доброты: не будьте слишком добрыми в самом начале, иначе у вас возникнут проблемы. Мы все любим доброту и нет такого человека, который бы ее не любил. То, что доброта нам нравится, это наше природное врожденное чувство. Если вы слишком много демонстрируете свою доброту в этом мире, то люди начнут брать над вами верх, использовать вас. Тогда вы подумаете, что доброта – это, конечно, хорошо, но быть добрым в этом мире непрактично. Вы подумаете, что эгоистичный ум, хотя он и нехорош, но все же более практичен и отчасти может вам сохранить спокойствие. Вы этого не скажете, но вы так подумаете: «Если у меня не будет эгоистичного ума, то как же у меня может сохраниться мой дом, работа? Благодаря эгоистичному уму у меня есть квартира, есть одежда. Если у меня будет ум, заботящийся о других, то я останусь ни с чем».

Этот очень важный вопрос. Когда я изучал эту теорию, то как человек практичный, тоже задавался вопросом практична она или нет. Слова, конечно, красивые: «ум, заботящийся о других», «любить других больше чем себя», – все это словно красивая сказка. Но можно ли так жить по-настоящему? И когда я исследовал этот вопрос, то я на сто процентов увидел, что это возможно и даже очень практично. Другого варианта просто нет, остается только этот. Как в истории про двух евреев, когда они говорили, что у нас нет другого варианта: все что мы можем – это только поддерживать друг друга. Если вы подробно проанализируете это, то поймете, что другого выбора у нас нет.

Ум заботящийся о других – это самый самый лучший, самый эффективный ум, который решает все проблемы. Когда эгоистичный ум что-то делает, то он только ухудшает

ситуацию. Это похоже на то, как если бы вы не умели играть в шахматы и попросили совета гроссмейстера. И он бы вам сказал, что нужно сделать ход пешкой. Но вы бы засомневались: «Разве такой ход может быть эффективным? Лучше пойти конем или ферзем, вот это будет хорошо!». Но это будет неправильный ход. Если вы исследуете эту игру, то вы увидите, что все эти ходы неправильны и только один этот ход гроссмейстера, когда он выдвигает пешку вперед, это самый лучший ход. И когда вы используя свой аналитический ум, исследуете все эти вещи, то вы придете к выводу, что только ум, заботящийся о других, – это единственный способ, который позволяет вам решить как свои собственные проблемы, так и проблемы других.

В отношении ума, заботящегося о других, не принимайте слишком большую дозу, это вам не подойдет. Если вам кажется, что ум, заботящийся о других, в вашем случае не работает, то это не потому что это неправильная теория, а потому что вы приняли слишком большую дозу для себя. Я научу вас, каким образом развить ум, заботящийся о других, и не иметь проблем в повседневной жизни. Наоборот, обладая таким умом, вы почувствуете себя очень комфортно, удобно. Вам нужно изменить механизм своего мышления, а для этого вам нужен очень острый ум. Я не буду произносить сложных слов, но, хотя все это будет звучать просто, вам нужно постараться и понять тонкие нюансы, которых очень много. Когда вы поймете все эти тонкие нюансы, то увидите, что в этом механизме все элементы идеально друг другу подходят. И тогда вы скажете, что другого выбора действительно нет.

Когда вы получаете учение длительное время, то вы начинаете понимать все эти тонкости. Грубый механизм понять несложно, но когда вы начинаете понимать функционирование этого механизма на более тонком уровне, то вы становитесь практичными в изменении своего образа мышления. И это первый шаг по пути заботы о других, пути Махаяны. Вы вступаете на этот путь ради счастья всех живых существ, а не только ради себя. Но в начале не говорите, что вы будете заботиться о других больше, чем о себе, это для вас непрактично. Даже не пытайтесь делать это. В самом начале пути вы не сможете заботиться о других больше, чем о себе. Это невозможно.

Вы можете так поступать в течение одного дня, но на следующий день вы пожалеете об этом и будете думать: «Зачем я это сделал? Зачем я думал о других, больше, чем о себе?». Вначале не жертвуйте слишком многим, не жертвуйте собой. Если вы не жертвуете собой, тогда придерживаться этого пути не очень трудно. Но если вы приносите себя в жертву, когда ваш ум к этому не подготовлен как полагается, то вы об этом пожалеете. Тогда вы уже не захотите далее следовать по этому пути. Первая ваша практика – вам не нужно чем-либо жертвовать. Эта практика сделает вас счастливее как во временной перспективе, так и подготовит, сделает сильнее ваш ум. Тогда позже вы уже сможете жертвовать чем-то ради других и будете приобретать еще больше преимуществ.

Каким образом это работает? Возьмем, к примеру, игру в шахматы. Если в шахматной партии сразу сделать гамбит, это было бы глупо. Вы знаете, что такое гамбит? Это один из приемов, когда вы жертвуете какой-то фигурой, но в итоге получаете стратегическое преимущество. Но делать это нужно в правильной ситуации, хорошо понимая ситуацию на доске. Тогда, пожертвовав малым, можно получить еще больше. В буддизме забота о других больше чем о себе – это как гамбит в шахматной игре. Вы жертвуете чем-нибудь ради других и сами обретаете еще большие преимущества. Но вам нужно точно знать, в какой ситуации нужно поступить таким образом. Если же вы сразу совершите такой гамбит, пытаясь заботиться о других больше чем о себе, это не сработает.

Что же вам необходимо сделать в самом начале? С пониманием того, насколько опасен эгоистичный ум, и того, насколько полезен ум, заботящийся о других, вам нужно

проанализировать это и прийти к твердому убеждению, что эгоистичный ум очень вреден, а ум, заботящийся о других, наоборот, очень полезен. Тогда вы придете к решению: «Я буду заботиться о себе и о других одинаково. Вначале я не могу отказаться от себя полностью. Мне нужно как-то жить. Но насколько важен я, настолько для меня важны и другие. Я буду думать о нас одинаково. Я не самый главный. Я важен, но точно так же важны и другие, все мы одинаково важны». Это очень правильная и практичная стратегия.

Например, если в семье муж скажет жене, что любит ее больше, чем себя, так что она может делать все, что захочет, то ничего хорошего из этого не выйдет. Жена может совершить ошибку, сделать что-то неправильно и в итоге гармонии в семье не будет. Муж должен тоже участвовать в семейной жизни, принимать решения, понимая, что одинаково важны и он, и жена, и дети. Если жена будет думать так же, то наступит гармония. В настоящий момент вы не можете искренне сказать: «Ты важнее, чем я», поэтому думайте, что вы одинаково важны. Наш эгоистичный ум говорит: «Я самый главный! Я, я, я... Все должны делать что-то для меня, а сам я не должен ничего делать». Это неправильно и приносит дисгармонию в семье. Муж думает, что жена должна ему готовить, а он ей ничего не должен. Жена думает, что муж должен ее всем обеспечивать, а она ему ничего не должна. Разве такая семья может быть счастливой?

Поэтому, как говорил тот еврей, другого выбора нет: мы должны воспринимать всех столь же важными, как и мы сами. Когда вы начинаете думать «я, я, я...», то нужно напоминать себе, что это неправильные мысли, они не приносят счастья. Думайте, что пока вы не можете жертвовать собой, но можете помнить, что все одинаково важно. Это практично, вы можете это использовать. Я использовал этот метод много лет назад и жил очень счастливой, очень легкой жизнью. Например, я шел куда-нибудь с друзьями и помнил, что самое главное – это то, что у нас у всех одинаковые права. Я не буду настаивать на том, что хочу пойти куда-то, мы все вместе обсуждаем, куда пойдем. Куда большинство захочет, туда и пойдем. Тогда дружба становится еще крепче.

Если же опираться на эгоистичный ум, то я буду говорить, что хочу пойти только туда-то, а друзья захотят в другое место и мы не сможем договориться. А так если большинство хочет пойти направо, все пойдем направо, если налево – все налево, тогда нет дисгармонии. Благодаря уму, заботящемуся о других, гармония появляется даже среди едва знакомых людей.

Политическая система тоже должна учитывать то, что все важно. Законы должны одинаково распространяться на всех. Не должно быть такого, что депутаты имеют какую-то особую позицию, иммунитет по отношению к законодательству. Закон в стране должен быть одинаковым для всех. Неважно, депутаты или не депутаты, жители большого города или бабушка с дедушкой в маленькой деревне, – у всех должны быть одинаковые права, потому что все мы, граждане России, одинаково важны. Тогда все будут счастливы.

Поэтому на уровне семьи, на уровне общества, на любом уровне очень важен такой равностный ум. Почему возникает экономический кризис? Многие люди исследуют этот вопрос и называют разные причины. Я на это могу сказать одно. Все в итоге сводится к этой теории: экономический кризис возник из-за эгоистичного ума. «Я главный, моя компания самая главная! Другие не важны, мы создадим им проблемы, чтобы бы обрести выгоду». И все остальные компании думают так же, завидуют друг другу, но в итоге все терпят крах. Все это эгоистичный ум, из-за которого они не заботятся друг о друге, а думают только о себе. Но при этом они зависят друг от друга, поэтому в конце концов все рушится.

Вы можете спросить у экономистов, что является главной причиной экономического кризиса? Это эгоистичный ум, из-за которого возникает жадность, а далее – все эти проблемы. Как в настоящий момент выглядит наша экономическая система? Она похожа на то, что на один камень эгоистичного ума ставят сверху два камня. Далее, надстраивают еще четыре камня. Так это сооружение строят все выше и выше, но совершенно точно однажды все это рухнет, поскольку фундамент – это эгоистичный ум.

Сейчас в мировой экономике уже заметно, что баланс утрачивается. Но пока его пытаются выправить тем, что делают подпорки в зависимости от того, куда кренится вся эта конструкция. Нам говорят, что экономика развивается, но на самом деле ничего не развивается. Просто эти подпорки, которые удерживают эту экономическую пирамиду, пока еще не упали. И все говорят: «Слава богу, пока все держится и кризис не обостряется!». Но никто не создает новой системы, которая бы действительно развивалась, поэтому с каждым годом мировая экономика становится все хуже и хуже. Руководители, вроде бы, постоянно думают над тем, как ее улучшить, но это невозможно, потому что в этой теории есть фундаментальная ошибка. Так что если здесь есть государственные чиновники и экономисты, это мой совет из буддийской философии. Я не знаю деталей экономической системы, но я знаю ее фундамент и он неправильный.

Что же представляет собой система ума, заботящегося о других? Она заключается в том, что другие важнее, чем я. Других большинство и тогда фундамент этой пирамиды получается очень большим. Постепенно она уменьшается и на ее вершине сидит наше «я». Если вы заботитесь о других, то в итоге окажетесь на самом верху, на самом надежном месте. Основание будет настолько крепким, что даже при землетрясении вы не упадете.

Поэтому система ума, заботящегося о других, которая напоминает пирамиду, очень важна. Это на сто процентов правильная теория. Вы умные люди, поэтому теперь, на основе этой теории, можете создать свою систему в бизнесе. Ум, заботящийся о других, выгоден всем людям. У вас есть своя голова на плечах, и вы можете придумать отличную теорию. Но обычно, когда вы придумываете какую-то систему, вы используете эгоистичный ум, поэтому не получаете эффекта. Если использовать теорию, которая обеспечивает пользу для всех, то все получают выгоду. Думайте и у вас получится создать такую систему.

Итак, чем бы вы ни занимались в своей жизни, очень важно, чтобы это не отличалось, не отделялось от духовной практики. Если вы делаете практику с такой мыслью, что все одинаково важно и нужно что-то делать ради счастья всех, тогда если вы занимаетесь бизнесом, это тоже становится духовной практикой. Чем бы вы ни занимались, это будет духовной практикой, потому что вы делаете это ради счастья всех. Если вы, например, доктор, то работайте не только ради своей зарплаты, а думайте, что к вам приходят больные люди и вам нужно помогать им. Если вы будете думать: «Без зарплаты я работать не могу, мне тоже нужно жить, я не могу жертвовать всем. Зарплата мне нужна, но если она у меня есть, то я должен переключить внимание на заботу о других людях». Тогда вам будет очень хорошо. У вас будет и зарплата, и возможность заботиться о других, тогда вы будете любить свою работу врача. Вы будете счастливы и не будете уставать. Будете с удовольствием работать, получать зарплату, а дома спокойно отдыхать, пить чай. Тогда у вас будет правильная жизнь.

А как думает эгоистичный ум? «Я, я, я! Зарплата маленькая, что же делать? Чтобы зарплата была больше, нужно принимать больше пациентов!» Но люди приходят за помощью, а работать не хочется. Вы быстро проведете осмотр и уедете, даже если человек сильно болеет. Он может даже умереть, но вы скажете, что у вас нет времени лечить его. В этом нет ни капли заботы о других, это очень неправильно. Из-за такого низкого уровня этики, в



нашей стране много больших проблем. Этика – это не то, что имеет отношение к монахам или монахиням. Этика – это здоровый образ мышления. Этика – это делать что-то, в результате чего все обретают благо.

Безнравственное, неэтичное поведение – это когда вы делаете что-то такое, что приносит всем проблемы. Это называется неэтичным поведением. Некоторые люди считают, что неэтичное, безнравственное, поведение, если у мужчины, например, много жен. Или у женщины много мужей. Но это не так страшно. Самое худшее неэтичное поведение – это когда вы вредите другим, вредите обществу.

Когда вы злитесь на других людей, это неэтичный образ поведения. Это более неэтично, чем если у женщины есть отношения с двумя-тремя мужчинами. Какая разница, сколько их? Если она не злится, никому не причиняет вреда, то пусть живет так. Но, если она злится или вредит кому-то, это самое худшее, это действительно страшно. Для нас, людей, этика сильно связана с общественными нормами. Что касается буддизма, то здесь считается, что ваше поведение, создающее вред обществу, это действительно безнравственно и неэтично. А когда ваше поведение создает счастье для общества, это этичный образ жизни. Такую теорию вы так же можете практиковать и в повседневной жизни.

Итак, вам нужно думать так: «Я буду жить этичной жизнью. Куда бы я ни отправился, я удостоверюсь, что не причиняю никому ни малейшего дискомфорта. Когда я раскрываю свой рот, то я не буду произносить таких слов, которые могли причинить кому-либо боль. И когда я буду открывать рот, то буду произносить что-то такое, что было бы полезно для других. Это самый лучший образ жизни». Это ваша практика: думать, что все одинаково важно и не делать ничего вредного для общества, а делать все то, что обществу件но.

Вначале вам нужно защищать свои права. Это также очень важно. Если кто-то вами пользуется, то вам нужно остановить этого человека. Не позволять ему злоупотреблять вами. Потому что у него возникнет плохая привычка. Он продолжит так поступать и его ситуация будет становиться все хуже и хуже. Поэтому будьте добрыми, но снаружи не ведите себя так, как будто вы очень добрые. Вам нужно знать о таких навыках, овладеть такой искусностью. Не демонстрируйте свою доброту снаружи. Это советы, которые давали великие мастера прошлых времен, основываясь на собственном опыте. Если вы поступаете в соответствии с их советами, то увидите, что это работает, в этом нет ничего невероятного.

Сейчас ваша доброта никак не мешает вашей работе, если вы будете защищать свои права. Сами не сидите на чужой голове и не позволяйте другим сидеть на вашей.

Часто добрые люди позволяют сидеть другим у них на голове, и те делают, что хотят. Если их не остановить с самого начала, не показать их место, то потом сделать это будет еще труднее. Поэтому мастера Кадампа говорили, что вначале вам нужно быть немного строгими, а в конце быть более мягкими. Это золотой совет. Вы же ведете себя совсем по-другому: вначале слишком добрый, а потом ругаетесь.

Если вы занимаетесь бизнесом, вначале считайте каждую копейку. А когда наберете обороты, то сможете делать подарки клиентам. Знание этой невероятной стратегии будет полезно в вашей ежедневной жизни. Какого бы друга вы ни встретили, сначала не показывайте, что вы очень добрый, а поступайте так, как будто вы не очень добрый. Если вы парень, то когда знакомитесь с девушкой, то вначале не нужно говорить ей слишком много комплиментов. В России распространена такая неправильная стратегия: сначала мужчина дарит женщине цветы, говорит комплименты, носит ее на руках, но как-только

действительно потребуется его помощь, например, девушка заболевает, то он с ней прощается.

Женщине же нужно говорить мужчине так: «Спасибо, но пока я здорова не нужно носить меня на руках». Говорится, что если вы кладете в чай слишком много сахара, то чай становится невкусным. Каждый раз кладите совсем немного сахара и тогда все будут говорить, что чай очень вкусный. Если вначале вы наговорили слишком много красивых слов, то женщине это быстро наскучит. Она скажет: «Все эти слова я от тебя уже слышала». Поэтому мой совет такой: сначала не нужно говорить слишком много хорошего, потом вам ничего будет сказать. Говорите понемногу, тогда ваши взаимоотношения будут более прочными.

Так в любой области вначале вам нужно вести себя так, как будто вы не очень добрые. Кроме того, не ведите себя так, как будто вы слишком щедрый. Это тоже было бы неправильно. Вы должны быть готовы поделиться с людьми деньгами, когда у них по-настоящему возникают проблемы. Если у них нет проблем, то не тратьте деньги на водку для них, это не щедрость. Россия слишком щедра на водку. Когда у вашего знакомого что-то болит, то вы говорите: «О, у меня нет времени, чтобы его увидеть!», а когда он предлагает выпить, то время сразу находится. Это простые вещи, но их нужно знать, это очень важная стратегия.

Я не сказал ничего сложного, только объяснил механизм. И могу еще долго говорить о его полезности. Используйте это в своей повседневной жизни, меняйте свою повседневную жизнь. Мастера Кадампа говорили: «Меняйте свой образ мышления, но не меняйте свое поведение». Внешне будьте немного строгими, это очень важно. Что касается слов, то Шантидева говорил: «Не говорите слишком много, но также и не молчите все время. Вам нужно говорить умеренно». И это очень хороший способ обращаться со словами. Когда вы что-то говорите, то говорите это ради счастья всех, говорите что-то такое, что практично и полезно. Никогда не говорите чего-то хвалебного в свой адрес, это была бы очень большая ошибка. Но также не хвалите слишком много и других. Не нужно расхваливать ни себя, ни других. Говорите что-то полезное или шутите, чтобы все посмеялись. Таким должно быть ваше общение, это ваша дипломатия. В буддизме говорилось о дипломатии еще две с половиной тысячи лет тому назад.

Затем этого станет недостаточно и вам нужно будет заботиться о других больше, чем о себе. Уравнять себя с другими – это не очень трудно, а заботиться о других больше, чем о себе – это очень трудно. Для этого вам нужно себя натренировать. Вам это интересно? Это та практика, которой вам нужно заниматься в повседневной жизни. Это неформальная практика. Вы можете заниматься ею в повседневной жизни. Двадцатьчетыре часа в сутки вы можете заниматься этой практикой. Она о том, каким образом жить здоровой жизнью. Когда вы совершаете какие-то ошибки, ловите себя на этом. Вы говорите – это моя ошибка и вот это моя ошибка, мне не нужно так поступать. Мне нужно поступать так-то и так-то. Все время следите за своими ошибками. Если вы не следите за своими ошибками, то никогда не добьетесь прогресса. Первый шаг к вашему прогрессу – это понимание своих ошибок. Вам нужно быть очень чуткими к своим ошибкам.

У вас есть одна неправильная тенденция. Она состоит в том, что вы очень чувствительны к ошибкам других людей, но не имеете чуткости к своим собственным ошибкам. Многие мужчины говорят, что их успех в бизнесе во многом обусловлен добротой их жен. Не потому, что они очень добрые, а потому что у них такие большие глаза, что они видят ошибки мужа очень ясно. Мужчина обретает успех, потому что его жена очень внимательно следит за всеми его ошибками и указывает на них. Мудрый мужчина говорит за это

«спасибо, я этого не замечал» и меняется к лучшему. А тупой мужчина говорит жене «до свидания» и уходит. Жена может не иметь намерения помочь таким образом, у нее может быть тяжелый характер, но в итоге это оказывается полезным для тех мужчин, которые способны исправить свои ошибки.

Как сильное давление на уголь превращает его в бриллиант, так же и тяжелый характер жены – это очень полезно. Мужчинам нужно понять, что ваша жена помогает вам добиться успеха. Кто, если не она, расскажет вам о ваших ошибках? Никто другой этого не сделает. Поэтому нужно говорить за это большое спасибо. А женщинам нужно думать, что у них очень большие глаза, которыми они видят ошибки своих мужей и это неправильно. Этими большими глазами им нужно рассматривать свои собственные ошибки. Муж также должен быть очень чутким к своим собственным ошибкам. Рассматривать чужие ошибки – это плохая черта. Если человек чуть-чуть уменьшил свои ошибки, этого достаточно. Основное внимание нужно уделить своим собственным недостаткам.

Так, если вы все время смотрите на свои ошибки и не разглядываете ошибки других, это настоящему большое счастье. Тогда все для вас будут очень хорошие. Почему ваше окружение кажется вам ужасным? Потому что вы замечаете ошибки всех вокруг. Тот – такой, этот – сякой, вам кажется, что нет ни одного хорошего человека. А потом вы говорите, что вы самый лучший, а остальные просто ужасны. Это все потому что вы не видите своих ошибок. Это неправильный образ мышления. Если вы спросите у мудрого человека, кто самый худший человек в этом месте, то он скажет: «Я самый худший. Потому что у меня есть такие-то и такие-то ошибки, мне все еще нужно развиваться. Что касается ошибок других, я их не знаю». Если вы так думаете, значит вы очень мудрые люди.

Думайте так: «Я не то, что не самый умный, я совсем не умный. Жизнью через десять лет, возможно, обрету некоторую мудрость. И я далеко не хороший человек. Я столько лет слушаю Учение, но совсем чуть-чуть изменился к лучшему. Другие люди, которые слушают такое Учение, уже давным-давно достигли заметного прогресса. А я неправильно занимаюсь практикой, поэтому мой ум так медленно меняется. Я вовсе не хороший человек». Думайте именно так, это ваша практика.

Некоторые же люди сидят в медитативной позе и думают: «О, я особый человек, у меня такие ощущения!». Так человек может стать ненормальным. Вначале буддийской практики, человеку нужно усвоить, что он не хороший человек и стремиться стать лучше. «Меня опутывает столько омрачений, мне нужно освободиться от них!», – если вы так думаете и остаетесь скромными, это означает, что вы знаете буддийскую философию.

Это те советы, которые я получил у своих духовных Учителей. Они очень полезны для меня в повседневной жизни. Что касается такого учения, таких советов, я не мог их найти ни в одной книге, посвященной современному образованию. Все они питают эго, в них нет ничего полезного. Человек читает эти книги, а потом думает, что он стал очень умным. Делает большие глаза, смотрит на всех сверху вниз, думает неправильные мысли. Если же придерживаться этих советов, которые дали мои Учителя, то ум становится очень чистый, добрый, но очень сильный. С таким подходом вы будете очень сильными, будете счастливы сами и окружающие вас люди будут тоже счастливы.

Выполняйте эту практику. Не старайтесь пока заботиться о других больше, чем о себе, но думать обо всех одинаково – это вы можете сделать. Не разглядывайте ошибки других, а смотрите на свои ошибки.

А теперь следующая тема. Как развить ум, заботящийся о других? Различают три вида ума, заботящегося о других. Первый – это любовь. Любовь – это желание другим счастья. Второй

вид ума, заботящегося о других, это сострадание – желание, чтобы другие избавились от страданий. И третий называется сверхнамерение. Здесь вы не просто желаете им счастья и не просто желаете им избавиться от страданий, а принимаете на себя ответственность: «Это я приведу их к безупречному счастью, я избавлю их от страданий». Когда вы принимаете на себя ответственность за страдание и счастье всех живых существ – это сверхнамерение, это ум, заботящийся о других, очень высокого уровня. И когда вы принимаете на себя такую ответственность, то вы становитесь самым счастливым человеком в мире.

В настоящий момент не принимайте такую ответственность, это было бы непрактично. Когда ваши любовь и сострадание станут очень сильными, тогда, в качестве самого последнего шага, вы принимаете на себя такую ответственность за счастье и страдание всех живых существ. И после этого вы становитесь бодхисаттвой – источником счастья для всех живых существ. Это должно быть вашей мечтой. Молитесь: «Пусть однажды я стану бодхисаттвой!». Тогда вы реально станете источником счастья для всех живых существ. Если с такой мотивацией бодхичитты вы медитируете, это будет называться махаянской медитацией. Если с мотивацией бодхичиттой вы практикуете тантру, то это настоящая тантра. Если вы практикуете тантру с эгоистичным умом, то это не настоящая тантра, это детская тантра.

Вчера я объяснял вам, каким образом развить любовь. А теперь рассмотрим второй вид ума, заботящегося о других: сострадание. Сострадание – это желание другим избавиться от страданий. Чтобы пожелать другим избавиться от страданий, вам нужно знать, что такое страдание. Если вы не знаете полностью, что представляет собой страдание, то когда вы будете желать другим избавиться от страданий, это будет не очень эффективно. В первую очередь, вам нужно самому понять, что такое страдание.

Если ваше понимание страдания – это головная боль или недостижение чего-то желаемого, то это очень примитивное представление о страдании. Такое понимание страдания имеют даже животные. Значит, ваше представление о страдании точно такое же, как у животных. Что животные считают страданием, то считаете страданием и вы. Вы ничем особенно не отличаетесь от животных. В буддийской философии говорится, что если вы не знаете, что представляет собой полное страдание, то ваш метод избавления от страданий будет очень примитивным.

Пример приводится такой. Если вы не знаете полностью, что представляет собой болезнь, если вы считаете болезнью только какие-то явные ее проявления, а скрытые формы болезни вы не учитываете, тогда ваши методы лечения будут очень примитивны. Вы всю свою жизнь можете принимать лекарства, но так и не избавиться от болезни. Современные доктора говорят тоже самое: первое, самое важное, это полный диагноз. Вначале принимать лекарства – это не самое главное. Вначале самое главное – провести полную диагностику, поставить верный диагноз.

Поэтому врач сначала проводит диагностику и ставит точный диагноз. И только потом назначает лечение. Если, конечно, это хороший доктор, который не хочет просто заработать на вас деньги. Вам нужно понимать, что если вы не излечитесь от скрытых форм болезни, то явные проявления болезни все время будут возвращаться. Например, туберкулез. Явные проявления – это высокая температура и кашель. Скрытые формы – это болезнетворные бактерии. Раньше люди этого не знали, поэтому они пили какие-то лекарства и когда кашель становился меньше, а температура спадала, то они говорили, что излечились. Но поскольку болезнь осталась, то кашель и температура возвращались опять. А потом, когда ученые исследовали это заболевание, то врачи стали лечить не симптомы, а саму болезнь – воздействовать на бактерии в легких, потому что пока они там, болезнь невозможно

вылечить. И точно также в буддизме, когда речь идет о наших страданиях, говорится о явных страданиях и скрытых страданиях.

Явные страдания вы все знаете, но вы не знаете скрытых страданий. Если вы не знаете этих скрытых страданий, сколько бы вы ни пытались устранить явные страдания, на смену им будут приходиться все новые и новые страдания. До сих пор мы делали многое для того, чтобы решить свои проблемы, но наши проблемы все еще не разрешены. И в будущем наши проблемы не будут полностью решены, до тех пор, пока мы не поймем наших скрытых страданий. Поэтому в буддизме говорится о трех видах страданий. Это ваши страдания. Это не какие-то буддийские страдания, это страдания всех живых существ. Верите вы в них или нет, но эти страдания все время есть. То же касается и всевозможных скрытых болезней: вы можете сказать, что не ученый и не верите в них, однако они все равно будут. Это болезни, которые существовали бы и без науки, просто наука умеет их распознавать.

Так же и учение о страданиях – это не какое-то специфическое буддийское страдание, это страдание всех живых существ, а Будда просто открыл его. Так среди этих видов страданий первое называется страдание страданий. Вы все знаете этот вид страданий: всевозможные физические и душевные боли, недомогания, депрессия.

Другой вид страдания называется страданием перемен. Но мы не считаем его страданием, а наоборот нам оно кажется счастьем. В буддизме говорится, что это не счастье, это страдание перемен. Например, если вы сильно замерзли и подходите близко к огню, вы думаете, что вы счастливы. В буддийской философии говорится, что вы не испытываете счастья, вы переживаете только страдание. Говорится, что вы испытывали крайние страдания от холода, а когда подходите близко к огню, то ваши страдания от холода уменьшаются, но одновременно увеличиваются страдания от жары. Вы не испытываете никакого счастья, а только ощущаете жар или холод. Когда вы стоите у огня дольше, то страдания от жары становятся сильнее. Далее вы говорите огню «до свидания» и начинаете искать какие-то другие объекты, которые могли бы сделать вас счастливыми.

Посмотрите, как обстоят дела в нашем мире: вы встречаете какого-то человека, живете с ним короткое время и затем, когда вы начинаете испытывать страдания от совместной жизни, говорите ему «до свидания», и ищете другой объект счастья. И с этим другим объектом счастья несколько дней вы будете счастливы. Но он не приносит настоящего счастья, он приносит другие страдания. Когда эти страдания становятся сильными, вы говорите и ему «до свидания».

Так всю свою жизнь вы не понимаете, что такой страдания. Думаете, что какой-то внешний объект принесет вам счастье, и в этом ваша ошибка. Вчера я вам говорил о чувственных объектах счастья, о счастье, которое возникает на основе восприятия объектов органов чувств. Это не настоящее счастье. В буддизме говорится, что это страдания перемен. Поэтому вы не ищете счастья, вы ищете страдания. Пока у вас нет мужа, вы хотите выйти замуж, вам кажется, что именно из-за отсутствия мужа у вас нет счастья.

Если вы нашли мужа, то вам кажется, что нашли объект счастья. Но на самом деле, вы нашли объект страдания. И когда обнаружите это, то скажете: «О, какой кошмар! Будда был прав: счастья нет! Мне нужно уйти от мужа».

И это касается не только мужа. Будда говорил про все объекты пяти органов чувств, про все внешние объекты, что они приносят только страдания. Они никогда не смогут дать вам настоящего счастья. Одно страдание становится чуть-чуть меньше, зато другое еще больше увеличивается. Как европейские лекарства: они немного лечат, например, почки, но

одновременно повреждают печень. В большинстве европейских лекарств нет ничего полезного: они дорогостоящи, при этом одним органам помогают, зато вредят другим. Это сравнение поможет вам открыть глаза на то, что в настоящий момент вы слишком сильно ищете счастья, возникающего на основе объектов пяти органов чувств. Скажите себе, что это большая, фундаментальная, ошибка.

Если вы не устраните эту фундаментальную ошибку, то о каких бы хитрых комбинациях вы ни думали, все это будет ошибочно и не даст хорошего результата. Фундаментальная ошибка – это когда вы думаете, что если вы будете взбивать воду, то сможете получить масло. Когда у вас есть такая фундаментальная ошибка, то даже если вы будете взбивать воду, например, золотой ложкой и делать это какими-то специальными жестами, то из этого все равно ничего не получится. Если это вода, то как бы красиво вы ее ни взбивали, из нее не получится масло. Это не было возможно в прошлом, невозможно в настоящем и будет невозможно в будущем. Потому что есть фундаментальная ошибка. Мы же очень часто пытаемся получить из воды масло, взбиваем ее много лет, не замечая, что в наших действиях есть фундаментальная ошибка.

Я сейчас простым языком даю вам универсальное учение. Я получал его учение у своего духовного наставника, и сейчас стараюсь открыть умы всех вас. Школьные и другие учителя не говорят нам об этой фундаментальной ошибке, они учат взбивать воду. Показывают, что немного покрутив можно получить пузыри. И люди очень впечатляются, думая: «О, пузыри появились! Значит скоро и масло получится», но ничего не происходит. И человек часто всю жизнь взбивает воду, но в итоге остается с пустыми руками. И с пустыми руками идет в следующие жизни. Это вызывает большое сожаление.

Все эти ошибки возникают из одной фундаментальной ошибки: неведения относительно того, из какого вещества можно все-таки получить масло. Мастера Кадампа говорили, что если вы хотите получить масло, вам нужно взбивать молоко. Если вы взбиваете молоко, то даже если вы не знаете точно, как правильно это делать, рано или поздно вы получите масло. Если же вы взбиваете сливки, то получите масло еще быстрее.

Это фундаментальная теория. Если вы ее знаете, то можете действовать очень эффективно и за короткое время добиться большого результата. Поэтому думать, что благодаря накоплению материальных объектов вы станете счастливы – это самая большая ошибка, фундаментальная ошибка. Я не говорю, что вам не нужны эти материальные объекты. Они вам нужны для выживания, но они не являются объектами счастья. Это не объекты счастья.

Тогда что же является объектом счастья? Это развитие благих качеств ума и уменьшение негативных состояний ума. Двигаясь по этому пути, вы сразу же почувствуете себя счастливее. Это то самое молоко, из которого можно получить масло. Чуть-чуть взбивая «молоко» доброты, вы сразу же получаете «масло» благих качеств, которые приносят счастье. Если в течение одного дня вы увеличите одно позитивное состояние ума, то ровно столько счастья сможете получить.

Вы можете убедиться в этом на собственном опыте. Я сейчас не говорю про будущую жизнь. Если вы разовьете одно хорошее качество ума, то уже через секунду ощутите себя более счастливым и скажете: «Да, это правда. Я действительно чувствую себя счастливее».

Так же, если вы уменьшите хотя бы одно негативное состояние ума, то в следующий миг вы станете счастливы. Например, когда вы уже почти разозлились, то говорите себе: «Нет, стоп! Это неправильно. Этот человек сейчас злится. Он страдает еще больше, чем я. Зачем

же мне злиться на него в ответ? Мне нужно помочь ему устранить этот гнев». Как только вы так подумали, то ум становится спокойнее, гнев уходит и вы счастливы.

Другой человек может бегать вокруг вас, злиться и лаять как собака, но вы будете спокойны. Потом вы скажете: «Дорогой, успокойся». И ваш муж станет как послушная собака. Вы ему скажете: «Ты моя хорошая собачка», и он будет сидеть смиренно. Если же он скажет: «Гав-гав!», а вы в ответ ему тоже: «Гав-гав-гав!», то будет еще хуже. В тот момент, когда ваш муж так лает на вас, он несчастлив и нуждается в любви. И если вы в этот момент ласково скажете ему: «Ты моя собачка», то он успокоится и сразу воцарится мир.

Женщины тоже иногда ведут себя как собаки и «лают» на мужей. Когда женщина начинает свое «Гав-гав!», тогда муж должен понимать, что ей не хватает счастья и пожалеть ее: «Ты моя дорогая, отдохни немного, расслабься». И сразу всем станет спокойнее. Женщинам не нужно многого, чуть-чуть заботы и она будет счастлива.

Иногда мужчины говорят, что с женщинами тяжело, женская психология непонятна, но то это неправда. У меня тоже есть жена, так что я знаю, о чем говорю. Женщинам нужно чуть-чуть заботы, немного ласковых слов. Не обязательно покупать ей шубы и дорогие подарки. А вы, мужчины, часто думаете: «Я ей уже и шубу купил, и то купил, и это, а она все еще несчастлива». Но ей не нужна ваша шуба, ей нужна забота, теплое общение, когда вы вместе пьете чай, беседуете. Понимаете? Это я мужчинам глаза открываю.

С женщинами не тяжело. С мужчинами бывает тяжелее, когда они пьют, гуляют, хулиганят. А с женщиной во много раз легче. Может быть и есть женщины с действительно трудным характером, про них я не знаю. И все же всех женщин объединяет изменчивость настроения. Когда хорошее настроение, то все хорошо, а когда плохое, то все женщины становятся одинаковыми. Но именно в такие моменты нам и нужно показывать им свою любовь, другого метода нет. Не думайте, что если вы будете ее ругать, то станет лучше. Это не работает, есть только один способ – забота и сострадание к ней, когда она в плохом настроении и чувствует себя злой как собака. Никогда не нужно стесняться любви. Но время от времени нужно быть и строгим. Вы должны придерживаться срединного пути: любить и одновременно быть сильным, в меру строгим. Если быть совсем слабым и позволять женщине делать все, что ей заблагорассудится – это тоже неправильно. Нужна золотая середина.

Мы сейчас говорим о том, как качества вашего ума делают вас счастливыми. Как только у вас становится одним негативным состоянием ума меньше, вы сразу же становитесь счастливы. Вы не можете обрести счастье на основе материальных объектов, это объекты страдания, страдания перемен.

Далее третье, в буддизме говорится о скрытых страданиях. До тех пор, пока вы рождаетесь под контролем омрачений, ваше тело и ум – это всепроникающее страдание. Как туберкулез: когда в легких находится множество бактерий – это страдающие легкие. Поскольку наше тело и ум рождаются под контролем омрачений, то они представляют собой скрытое страдание. До тех пор, пока вы не сделаете что-то с этим скрытым страданием, все остальные страдания будут приходить и уходить. А почему мы страдаем, почему страдает наше тело и ум? Потому что мы находимся под контролем омрачений. И лучший способ избавиться от этого страдания – устранить этот контроль омрачений.

Если ваш ум полностью свободен от омрачений, то когда вы будете перерождаться, вы будете делать это не под контролем омрачений. И это безупречное счастье. Даже до момента перерождения, если ваш ум полностью избавлен от омрачений, то ваше тело уже не является

объектом страдания, хотя оно и было рождено под контролем омрачений. Если вы вонзите нож в тело человека, чей ум полностью свободен от омрачений, он не почувствует боли. Ни огонь, ни холод, ни раны не причинят ему боли, потому что у него нет основы для страдания. Есть только вечное счастье. Это не мистика, такое действительно существует. Такое состояние называется нирвана.

Когда ум полностью свободен от омрачений, у вас нет основы для страданий. А когда у вас нет основы для страданий, то какой бы плохой объект ни находился рядом с вами, вы не будете переживать страдания. До тех пор, пока мы и другие находимся под контролем омрачений, природа страдания так же присутствует в нас. Чего же мы можем пожелать в этой ситуации? Вы желаете себе и всем живым существам избавиться от страданий. Не только от явных страданий, но и от скрытых. Рождение под контролем омрачений – это настоящая природа страдания. Пусть все живые существа освободятся от этого всепроникающего страдания.

Далее вы желаете, чтобы все живые существа избавились от страданий и причин страданий. Что касается страданий, это страдания сансары, а причины страданий – это омрачения. Как было бы хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий и причин страданий. И третье, вы обращаетесь с такой просьбой: «Будды и божества, благословите меня, чтобы я мог помочь всем живым существам избавиться от страданий и причин страданий. В особенности от всепроникающего страдания и причин страдания». Тогда это будет вашей главной молитвой. Тогда вы понимаете буддизм Махаяны и понимаете, что лучший способ избавить других от страданий, это не дать им что-либо, а помочь обрести мудрость.

Как только они обретут мудрость, они смогут избавиться от причин страданий и обрести безупречное счастье. Тогда вы желаете: «Пусть я достигну состояния Будды ради блага всех живых существ». Вот такое желание достичь состояния Будды возникает из великого сострадания. Тогда вы хотите приступить к медитации, чтобы развить шаматху и випашьяну, и достичь состояния Будды, чтобы приносить благо всем живым существам. И тогда, если вы будете практиковать тантру, это будет настоящая тантра. До развития такой мотивации, даже если вы медитируете, это детская медитация. Если вы практикуете тантру, это детская тантра.

До свидания.