

Я очень рад видеть здесь жителей Омска. Хотя вы все заняты, но все равно приходите сюда, считая учение чем-то важным в вашей жизни. Действительно, мудрость – это нечто очень важное. Она не имеет формы, поэтому вы не понимаете ее ценности, но в действительности ценность мудрости выше, чем ценность килограмма золота.

Что можно сделать с килограммом золота? Многого на него не купишь. Может быть, вы купите машину, дом, но вы не сможете купить покой ума. Килограмм золота также не сможет решить семейные проблемы. Когда у мужа и жены очень много негативных эмоций, то килограмм золота ничего не сможет с этим поделать. Если у мужа или жены есть мудрость, то проблемы можно решить за одну минуту, легко. Мудрость очень важна для решения проблем. Если вы мудры, а кто-то в гневе говорит вам резкие слова, то вы не злитесь в ответ. Потому что у вас есть мудрость. Если у кого-то ее нет, то когда на него злятся, он злится в ответ. Это результат отсутствия мудрости. Если у вас есть мудрость, то когда вы видите, что ваша жена злится, вы поймете, что она несчастлива с вами, и обязательно ее пожалеете. Подумаете: «Как я могу злиться в ответ? Я должен сделать так, чтобы у жены ум был спокоен». Мудрость поможет вам в этом. Ведь если вы будете только злиться в ответ, станет еще хуже. Поэтому мудрость очень важна. В первую очередь она помогает вам не злиться.

Мудрость помогает устранить гнев и в других людях. Шантидева в шестой главе Бодхичарья Аватары очень подробно объяснил, каким образом развить терпение. Почему нет оснований злиться на других. Если вы хорошо знаете это учение, то вы ясно понимаете, что нет никаких оснований злиться на других. Если человек на вас злится, то он объект сострадания. Он страдает гораздо больше вас. Очевидно, что мудрость очень полезна. Она останавливает негативные эмоции и ваши, и других людей. Когда ваших негативных эмоций становится меньше, то в следующий же миг вы становитесь счастливы. Поэтому то учение, которое вы сейчас получаете, нужно использовать в повседневной жизни. Если вы его используете, это называется практика.

Многие думают, что буддийская практика – это нечто формальное. Это не так. Существует формальная и неформальная практики. Нет необходимости обязательно сидеть в строгой позе, все время медитировать или начитывать мантры. В повседневной жизни следуйте советам Будды. Используйте мудрость, которую вы получаете, для решения проблем, ведь сейчас чаще всего для этого вы используете негативные эмоции. А Будда говорил о том, что это самая большая ошибка.

Причина возникновения негативных эмоций – ошибочное состояние ума. Их сущность – это глупость и яд. Их функция лишь в том, чтобы вредить и вам, и другим. Негативные эмоции в прошлом никогда вам не помогали, не помогают в настоящем и будущем также никогда вам не помогут. Они – создатели проблем. Не порождайте негативных состояний ума, и не используйте их. Развивать негативные состояния ума и использовать их – это все равно, что принимать яд или есть вредную пищу. Из-за этого вы страдаете. Какая бы проблема у вас не возникла, решайте ее, используя позитивные состояния ума. Это самый лучший метод. Никогда об этом не забывайте. Это основополагающая вещь. Выполняйте эту фундаментальную практику.

Существует, конечно, множество более высоких практик, как я говорил вам вчера. Но в первую очередь, не совершайте фундаментальных ошибок. Фундаментальная ошибка – взбивать воду, думая, что таким образом вы получите масло. Думать, что накапливая материальные объекты, вы станете счастливы. Это фундаментальная ошибка. Материальные объекты полезны для выживания, но счастье не возникнет на их основе. Есть нечто более важное, чем материальные вещи. Что же это?

Это ваши позитивные состояния ума. Развивайте и используйте их. В первую очередь вы сами станете счастливы. Во вторую, члены вашей семьи станут счастливыми. И в третью, люди, которые находятся в вашем окружении, также станут счастливыми. В результате появится здоровое общество. В нашем же обществе люди слишком большой упор делают на накопление богатства, и это большая ошибка. Богатое общество необходимо, но одновременно с ним важно делать общество здоровым. Ведь это гораздо важнее. Богатое общество и общество здоровое должны соответствовать друг другу. Важно, чтобы ваша семья была как богатой, так и здоровой. Более того, если сравнить эти два аспекта, то можно сказать, что здоровая семья важнее, чем богатая.

В прошлые времена муж и жена делили между собой даже кусок хлеба. И были очень счастливы. Я это видел своими глазами. Во время китайской экспансии в Тибет мои родители стали беженцами в Индии. У них не было ничего: ни паспорта, ни зарплаты, ни пенсии. Но мой отец делился с нами последним куском хлеба. Мы пили вместе чай и были счастливы. Мы смеялись, потому что кусок хлеба, разделенный с позитивными мыслями, всегда самый вкусный. И сейчас, хоть за свою жизнь я попробовал много разной еды, все равно для меня нет ничего вкуснее того хлеба, который пекла мама в нашем доме. Потому что у нас была здоровая семья. Мы никуда не хотели уезжать, даже не смотря на то, что у нас не было красивого дома. Если мы хотели отдохнуть, то мы сидели дома и пили чай. А сейчас у людей есть красивые дома, но все равно они хотят куда-то ехать, чтобы отдохнуть. Почему? Потому что их ум болен. Они хотят поехать куда-то, чтобы потратить деньги. И это не правильно. Поэтому здоровая семья важнее, чем богатая. Это то, что я хотел бы вам сказать.

Эти слова относятся и к обществу. Здоровая семья возникает на основе понимания ценности внутренних качеств. Что касается материального развития, то богатая семья возникает на основе понимания ценности материальных объектов. И то и другое я не отрицаю. Достаток вам тоже необходим. Но позитивные состояния ума очень ценны.

Как я говорил вам позавчера, счастье, возникающее на основе пяти органов чувств, ненадежно. Пока они у вас есть, вы немного счастливы, но когда они у вас исчезают, вы снова становитесь несчастными. Потому что вы зависите от материальных объектов. Они делают вас счастливыми. Но это ненадежные объекты, которые могут исчезнуть в любой миг. Например, если ваше счастье зависит от красивой радуги, то вы, зная философию, должны понимать, что радуга через минуту исчезнет. Как только пройдет дождь и перестанет светить солнце, радуги не станет и для вас наступит настоящий кошмар, потому что у вас чего-то будет не хватать внутри.

Сейчас у вас есть разум, поэтому вы не тупые, а умные. Но ваши глаза закрыты. И я тоже был не умней, чем вы. Но мне повезло, что я встретил Драгоценного Учителя, который открыл мой тупой ум для знаний. И с тех пор я понимаю, что на материальные вещи полагаться нельзя, потому что они ненадежны.

То счастье, которое у вас возникает на основе внутренних благих качеств, намного надежнее, поскольку эти качества являются частью вашего ума, и поэтому не зависят от внешних факторов. Они все время с вами и никто не может их у вас украсть, потому что они хранятся в банке вашего ума. Это настоящая инвестиция. Мы обладаем драгоценной человеческой жизнью, и при этом тратим усилия на то чтобы делать вложения в какие-то банки, принадлежащие другим, глупо. Мировая экономическая система, банковская система – все это не надежно. Нет ни одной надежной банковской системы. Будда говорил не только

в отношении банков, но в отношении любых внешних систем, о том, что невозможно создать безупречную внешнюю систему.

Почему? В первую очередь потому, что внешняя система зависит от огромного количества внешних факторов. Поэтому она может рухнуть в любой момент. Если же вы создаете систему в своем уме (а ум очень прочен), то эта система будет идти вместе с вами из жизни в жизнь. Все остальные внешние системы, это все равно, что дом, сделанный из льда. Дом, построенный из льда, может казаться очень привлекательным во время зимы. Но как только меняется погода, он снова превращается в воду. То же самое происходит и с мировой экономической системой. Кризисы никогда не прекратятся, потому что внешние факторы ненадежны. Я предрекаю, что экономическим кризисам в нашем мире не будет конца, поскольку они зависят от ненадежных факторов.

Также я предсказываю, что ваше тело все время будет стареть и все больше болеть. Оно никогда не станет моложе, не станет более здоровым. Почему? Потому что речь идет о собрании внешних факторов. Когда вместе собираются внешние факторы, они ненадежны. Поэтому в буддизме говорится, что, сколько бы вы не тренировали свое тело, в конце концов, вы не можете ждать очень хорошего результата, все равно будут определенные границы. Скажем, вы не сможете прыгнуть выше двух метров. Об этом говорил великий индийский философ прошлых времен Дигнага. Более того, тело будет деградировать, поскольку оно зависит от вторичных дополнительных усилий. Если какие-то вещи зависят от дополнительных усилий, и в дополнении к этому сами каждый миг разрушаются, как они могут быть безупречными? Поэтому, сколько бы вы не тренировали свое тело, в конце произойдет трагедия. Тогда зачем же тренироваться слишком много, если вы все равно состаритесь? Сколько бы вы ни пользовались косметикой, вы все равно постареете. Поэтому я не занимаюсь слишком много, только чуть-чуть, чтобы слишком сильно не располнеть. А тренироваться ради красоты – это просто потеря времени. Надеюсь, что это вам понятно.

Тогда, что же более надежно? Что необходимо развивать? Что нужно тренировать? Это ваш ум. Самое драгоценное, чем вы обладаете, это ваш ум. Его потенциал невероятен. Он существует с безначальных времен, и все время будет продолжать существовать. Поток вашего ума никогда не пресечется, не остановится. Поэтому развивать свой ум, тренировать его – это лучший способ обрести счастье и вам самим, и другим тоже. Каким образом вы тренируете и развиваете свой ум? Это происходит, когда вы развиваете позитивные состояния ума и устраняете негативные состояния ума. Это первый шаг. Когда вы возвращаете позитивные состояния ума – они становятся вашим богатством. Благодаря этим состояниям у вас в уме появляется большое количество отпечатков позитивной кармы. Они тоже ваше богатство. Если у вас сильны позитивные состояния ума и в уме находится большое количество отпечатков позитивной кармы, то вы сразу же почувствуете результат этого тем, что станете очень счастливы.

Я много лет слушал буддийские учения. Много медитировал. Но я так и не достиг таких реализаций, как умение летать. Ясновиденья я тоже не достиг, так что не беспокойтесь, я не знаю, о чем вы думаете (шутка). Чего же я достиг? Поскольку у меня позитивных состояний ума стало больше, и уменьшилось количество негативных состояний, то мой результат – состояние счастья. Я никогда не испытываю депрессии. И как только моя голова касается подушки – я тут же засыпаю. Мне не нужно употреблять лекарства для того, чтобы нормально спать и работать. Что для такого состояния нужно, так это покой ума.

В повседневной жизни, используя мудрость, увеличивайте количество позитивных состояний ума и уменьшайте количество негативных состояний. Для вас это настоящая практика. Для этого вам нужно прийти к мысли, что вы никогда не будете использовать

негативные состояния ума, потому что они очень опасны. Это универсальная практика, и не только буддийская, ее могут практиковать и христиане, и последователи любых религий. Есть некоторые специфические практики, которые нет необходимости практиковать не буддистам. Например, медитация на пустоту.

Теория пустоты – это уникальная буддийская практика. Если вы христиане, то вам нет необходимости ее выполнять. Вы верите в бога, и можете идти к освобождению через использование теории о существовании Бога-творца. В этом случае вам не нужно изучать теорию взаимозависимости. В теории взаимозависимости говорится, что не существует творца и все возникает в силу причин и условий. Поскольку все возникает в силу причин и условий, то нет ничего самосущего, истинно существующего. Все подобно иллюзии, поскольку возникает из причин и условий. Возникает, как нечто номинальное. Тогда это не реальность, то есть не является какой-то конечной реальностью. Это необязательная тема для христиан.

У его Святейшества Далай-Ламы есть хороший друг, архиепископ Десмон Туту. Однажды он спросил у Его Святейшества: «Что это за теория – теория взаимозависимости?». Его Святейшество ответил ему: «Это не твое дело, не изучай эту теорию. Ты просто веришь в Бога-творца, и это очень хорошо. Благодаря этому ты станешь добрым. Тебе нет необходимости изучать теорию взаимозависимости. Это просто не твое дело, поэтому не задавай мне подобных вопросов». Они очень хорошие друзья, поэтому Его Святейшество Далай Лама говорит: «Это тебе не нужно. Бодхичитта, доброта, пожалуйста, это наша общая практика. Это главное, самое главное».

Поэтому очень важно знать ценность позитивных состояний ума и все время использовать их. Эти состояния ума возникают из достоверных состояний. Их сущность – лекарство и мудрость. Когда у вас порождаются позитивные состояния ума, то естественным образом вы становитесь мудрыми людьми. В момент, когда вы находитесь под влиянием привязанности, вы очень глупы. Какой бы информацией вы не владели, если у вас возникает привязанность, вы становитесь очень глупыми. Я расскажу вам один анекдот. Однажды мужчина спросил у женщины: «Кто умнее?». Женщина ответила: «Конечно женщина умнее». Он спросил почему? Она сказала: «Вы видели хотя бы одну женщину, которая увидев, что у мужчины красивые ноги, потеряла бы из-за этого голову? Нет. Поэтому женщина умнее». Это очевидно, когда мужчина привязан, он становится тупым. Потом другая женщина спросила у мужчины, кто умнее, мужчина или женщина? Мужчина сказал: «Конечно мужчина умнее». И она спросила почему? Тогда мужчина ответил: «Вы видели хотя бы одного мужчину, пусть даже пьяного, который бы час смотрелся в зеркало?». У женщин часто возникает привязанность к своему телу, красоте, и они могут час или два часа провести перед зеркалом. Рассматривают себя то с одной стороны, то с другой. Что там запоминать, если лицо все время меняется? От этого будет только хуже, когда начнут появляться морщины. Женщина всегда знает, сколько на ее лице морщин, а мужчина не знает. Это из-за того, что мужчины мало смотрятся в зеркало.

У мужчин и женщин по природе потенциал одинаков. Но когда они к чему-то привязываются, то и те и другие глупеют. Что делает вас глупыми? Ваша привязанность. Когда вы злитесь, гнев делает вас еще более глупым. Нет ни одного негативного состояния ума, которое бы делало вас умными. Наоборот, они делают вас все более и более глупыми. Поэтому, если у вас возникает проблема и порождается негативное состояние ума, это очень опасно. Негативное состояние ума создают вам еще больше проблем. Это логично, я говорю с научной точки зрения, а не о чем-то догматичном. Поэтому, когда у вас возникает проблема, и вы находитесь в трудной ситуации, то вам нужно решить эту проблему. Что в этот момент вам необходимо? Вам нужно мудрое состояние ума. Терпеливое состояние ума.

Много лет назад я спросил у шахматиста Карпова: «Что самое главное в шахматах?». Он ответил: «Терпение». Точно как в буддизме! Я попросил уточнить: «Почему так?». Он объяснил: «Когда возникает трудная ситуация, и вы проявляете нетерпение, быстро принимая необдуманное решение, вы рискуете еще больше навредить себе. А если вы проявляете терпение, то даже в самые трудные моменты появляется возможность понемногу все исправить. И даже добиться большего».

Но шахматная игра – просто пример для жизни. В любой трудной ситуации терпеливый ум очень важен. Люди совершают большие ошибки, потому что хотят решить проблемы сразу же, моментально. Даже если человек становится буддистом, то он и буддой хочет стать моментально. Это еще одна ошибка. Однако сказано: тише едешь – дальше будешь. Так говорили раньше, но это верно и сейчас. И в будущем будет верно тоже. Потому что эти слова истинные. Не важно, буддийские они или нет – это золото народной мудрости. Какой смысл спешить? И вы всегда давайте такой совет своим детям, потому что молодые всегда стараются сделать все быстрее, а в результате ничего не получают. Невозможно быстро разбогатеть. Зачем вам вообще это? У вас только один желудок, так зачем вам много денег? Если надеть на каждый палец бриллиантовое кольцо, будет не красиво. Поэтому мой вам совет: сохраняйте терпение.

Я не призываю вас просто терпеть проблемы. Одно лишь терпение – это тоже не правильно. Вместе с терпением необходима мудрость. Исследуйте, в чем причина проблемы. Вы люди, и можете очень легко найти причины ваших проблем. С помощью размышлений вы можете устранить причину проблемы, и тогда с каждым днем она будет становиться все меньше и меньше. Пока однажды не исчезнет совсем. Так же происходит и в шахматах, когда вы ищете подходящую комбинацию и, найдя, с ее помощью выигрываете партию. Поэтому я советую вам: наряду с терпеливым умом используйте мудрость и не будет такой проблемы, которую вы не смогли бы решить.

Также необходимо понимать, что какие-то проблемы решить можно, а какие-то нельзя. Я не говорю о том, что можно решить все проблемы. Шантидева учил: если проблему решить нельзя, то просто примите ее, – это ваша карма. Вначале попробуйте ее решить, но если вы не можете этого сделать, просто примите. Скажите: «Это моя карма. Принимая эту проблему, я смогу очиститься от негативной кармы». Поэтому Шантидева говорил, что если проблему решить можно, решите ее, а не расстраивайтесь. А если проблему решить нельзя, то причин для огорчения тоже нет. Просто примите ее, как реальность. Вы не можете в жизни все время добиваться успеха, у вас будут возникать проблемы, поэтому принимайте их. Сравнивайте эти проблемы с большими проблемами других людей. Тогда вы поймете, что ваши проблемы – это просто ничто. Надеюсь, вы понимаете, что я говорю вам не пустые слова? Я живу в России в XXI веке, и тут тоже эта теория работает на отлично. Не думайте, что она помогала только в давние времена. Сейчас, в Омске она также отлично вам поможет. И если вы будете поступать согласно с ней, то будете жить счастливо. То, что я сейчас вам говорю, я не просто вычитал в каком-то тексте, я это говорю исходя из собственного опыта. Это то, что по-настоящему работает. И отныне это ваша практика.

В начале основной упор надо делать на увеличении позитивных состояний ума и уменьшении негативных состояний. Этот первый шаг является самым главным. Он очень прост, но при этом очень эффективен. Например, если в шахматной игре гроссмейстер сделает ход, вы посмотрите на него и увидите, что это очень простой ход. Тем не менее, если вы его исследуете, то окажется, что это ход очень высокого уровня. Поскольку он связан с большим количеством разных факторов. Этот ход связан с собственной безупречной обороной. Также с безупречным раскрытием своей стратегии. Поэтому он

будет называться «безошибочным ходом». И такой «безошибочный ход» поможет гроссмейстеру в дальнейшем вести шахматную партию на много легче.

Я раскрою вам один секрет. Если вы будете знать этот секрет, то в дальнейшем вам будет гораздо легче развивать позитивные состояния ума и уменьшать негативные состояния. Все мои ученики хотят быть позитивными, и хотят устранять все негативные качества. Также этого хотят и многие другие люди. Но они не знают секрета, каким образом эффективно развивать позитивные состояния ума и уменьшать негативные состояния. Что же это за секрет? Посмотрите: в нашем мире, чем выше наука, тем более простые вещи она открывает. Их необходимо знать, потому что, не смотря на их простоту, они содержат объяснения очень важных механизмов. И получается, что простые механизмы – самые важные. Не нужно думать, что самые важные механизмы необычны. В конце концов, выясняется, что простота намного важнее. Наш ум думает, будто простота – это то, что у нас и так есть, и то, что остается при нас, а нам необходимо нечто другое, чтобы произвести феноменальные перемены. Но вам необходимо научиться использовать то, что все время находится с вами. Используйте простые вещи. Они очень полезны. То, что все время находится с вами, вы всегда можете использовать.

Это чувствительность. Вы спросите – какая чувствительность? Различают множество разных видов чувствительности. У вас есть чувствительность. Иногда вы даже слишком чувствительны. Ваша чувствительность – это чувствительность по отношению к своему эго. Стоит вам услышать что-то неприятное в свой адрес, как вы начинаете неправильно чувствовать. Вы очень чувствительны к своему эго, своему я. Это создает вам проблемы. Этой чувствительности у вас должно стать меньше. Все ваши проблемы возникают из-за очень высокой чувствительности к своему я, из-за этого быстро возникает гнев, зависть, и все остальные негативные состояния ума, такие как депрессия. Депрессия – это слишком высокая чувствительность к своему эго. Вы думаете: «У меня нет того и этого. Друзья говорят про меня то и это. Я всегда немного хуже других. Нужно срочно заняться медитацией!». Но вы сидите с открытыми глазами в позе для медитации и все равно думаете об этом. Это неправильные мысли. Чувствительность к своему эгоистичному уму – это неправильная чувствительность. Поэтому ваш первый шаг – перестать быть слишком чувствительными к своему эгоистичному уму. Если я сделаю в своей жизни меньше эгоизма, то стану намного счастливее. Если меня ругают, то я просто уйду. Зачем слушать это и продолжать злиться до дыма из макушки или пытаться спорить? Если вы слишком чувствительны, это у вас негативная чувствительность, поэтому помните эти слова и даже ночью пусть они приходят к вам на ум. Негативная чувствительность – это чувствительность к эгоистичному уму. Она приводит к тому, что у вас увеличивается количество омрачений. И вы становитесь несчастными. Я раскрываю вам этот секрет. Скажите себе, что с этого момента вы будете уменьшать чувствительность к своему эго. Когда ваша чувствительность начнет вас толкать на негативные эмоции, скажите ей: «Ты – мой враг! От тебя все мои проблемы!». Тогда чувствительность отступит, и вы станете счастливее. Я сам занимался такой практикой, и она была мне очень полезна.

А вот чувствительность к чувствам других людей, очень важна. Это секрет спонтанного возникновения всех позитивных состояний ума. Если вы чутки к чувствам других людей, то это очень мудрое состояние ума и ваше позитивное состояние проявляется у вас спонтанно. Например, если вы чувствительны к другим людям в отношении того, как им не хватает счастья: «У моего соседа много проблем и ему не хватает счастья. И у брата тоже. Сестре тоже не хватает счастья. Пусть они будут счастливы. Что будет со мной не так важно, главное – они. Пусть моя удача уйдет к ним». Когда вы чувствительны к другим, подобные мысли рождаются у вас спонтанно. Если у вас есть чуткость к своему брату и чувствам других людей, тогда, когда они покупают что-то новое, вы сразу же становитесь очень

счастливыми. Это проявляется спонтанно. «Мой брат купил новую машину. Как хорошо! Он давно хотел». Вы спонтанно сорадуетесь и в вас нет ни капли зависти. Все это благодаря чуткости к чувствам других людей. Вы думаете о том, что они хотят счастья, и им все время его не хватает: «Сегодня они немного счастливы. Как хорошо, пусть они все время будут так счастливы. Я им желаю, чтобы они все время были счастливы».

Если вы мыслите подобным образом – вы настоящий буддист. Или настоящий христианин. Думать так советовали и Будда, и Иисус Христос. В учении Христа очень много буддийских наставлений и я думаю, что он три года провел в Тибете. Он большой упор делает на учении о бодхичитте. Он не говорил о теории пустоты, но большой упор делал на доброту. В буддизме говорится, что доброта – это корень буддизма. Теория пустоты, тантра не являются корнем буддизма, они всего лишь ветви. Доброта – вот корень буддизма. А когда вы проявляете чуткость к чувствам других людей, в отношении того, как им не хватает счастья, вы порождаете любовь. Тогда вы желаете им безупречного счастья. Это и есть подлинная любовь.

Позавчера я объяснял вам, что такое любовь. Любовь – это когда вы не желаете существом временного счастья, то есть счастья, возникающего на основе объектов пяти органов чувств. Когда эти объекты исчезают, то у них возникают проблемы. Об этом знают даже рыбаки. Один рыбак однажды сказал другому: «Если ты хочешь помочь своим родственникам, то не делись с ними рыбой, а научи их ее ловить. Если ты просто отдашь им рыбу, то на следующее утро у них ее уже не будет, а будут проблемы. Но если они знают, как ловить рыбу, то она все время будет у них на столе». Это тоже мудрость, но мудрость низкого уровня. В буддизме говорится, что если вы делитесь с другими людьми материальными объектами, то на следующий день у них уже не будет этих объектов, и вновь начнутся проблемы.

Поэтому щедрость не решает всех проблем. В буддизме говорится, что лучшая щедрость – это щедрость в отношении мудрости. Это все равно, что научить другого, ловить рыбу. Давать другим мудрость о том, как решить проблемы и обрести счастье. Счастье не приходит откуда-то из пространства. Вам самим нужно создавать причины счастья. В этом буддийское учение о том, что такое счастье, и как создавать его причины. Что такое страдание и каковы его причины. Как их устранить. Это другие аспекты буддийского учения. Это все то, что связано с нашей жизнью. Если вы длительное время получаете учение и при этом не знаете, что такое счастье, каковы причины счастья, как создавать причины счастья, то тогда вы не понимаете буддийской философии. Если после того, как вы длительное время получали учение я задам вам вопрос, о том, в чем причина страданий, что такое полное страдание, каковы причины страдания, как устранить эти причины страданий? И вы не сможете ответить на этот вопрос, значит, что вы не понимаете буддийской философии. Если ваш ответ – ответ очень низкого уровня, значит, вы не понимаете буддийской философии. Если вы скажете, что страдания – это головная боль, какая-то боль в теле, депрессия, то это уровень животных, о таких страданиях знают даже они.

У человека большой мозг, но если он все равно не может понять причины, заставляющие его страдать, то в своем развитии он находится на уровне животного. Вроде бы даже знаком с компьютером, но для чего он ему? Чтобы утром встать и начать бегать, подобно таракану? Нет. Человек должен заниматься искоренением проблем, он должен приносить счастье. Но если я его спрошу: «Что такое страдание?». Он ответит, что это депрессия, головная боль, бедность. Животные не понимают, что такое отсутствие денег, но они понимают, что такое отсутствие корма. Они понимают: отсутствует корм – присутствуют проблемы. Поэтому, если вы понимаете философию, то начинаете понемногу отличаться от животных.

Я вам рассказывал о том, что в отношении чувствительности к другим, вы должны понимать, как им не хватает счастья с представлением того, что такое полное счастье. И желания им этого безупречного счастья. Не только одному живому существу, а всем живым существам. Это называется безмерной великой любовью. Это ум, заботящийся о других. И он возникает благодаря чувствительности к чувствам других людей. Сострадание также возникает в силу чуткости к чувствам других. Когда вы видите, что кто-то страдает, то настоящему постарайтесь понять его, посмотреть с его точки зрения, тогда вы настоящему почувствуете сострадание. Тогда вы не сможете просто стоять и ничего не делать. Вы захотите помочь ему.

Мы не можем решить проблемы всех живых существ. Вначале нам не нужно проявлять слишком высокой активности, решая проблемы других. Это не будет эффективным. Более того, если вы слишком устаете из-за подобной активности, то это может быть вредным для вас. Некоторые люди очень добры и активно стараются помогать другим, делая что-то хорошее, но они не могут помочь слишком многим, и, в конце концов, теряют надежду и говорят, что больше не хотят быть добрыми. Вам необходимо понимать, что сейчас вам не нужно быть слишком активными и вовлекаться во все виды решения проблем. Вы не сможете решить всех этих проблем. Мать тоже очень активно решает проблемы детей, но даже она не может решить все их проблемы. Как же тогда один человек сможет решить проблемы всех вокруг?

Когда вы уже можете быть активными, решая проблемы других? Тогда, когда обретете достаточно мудрости. Например, если в вашей деревне все заболели, а вы не знаете, как лечить эту болезнь, но активно стараетесь как-то помочь, то ваши действия будут бесполезны. Самым лучшим будет на какое-то время уехать туда, где можно научиться тому, как излечить эту болезнь, а потом вернуться и всех вылечить. В этой ситуации вы стремитесь помочь не одному или двум людям, но вы хотите помочь всем людям в деревне. Поэтому ваши действия должны быть рассчитаны на перспективу. В буддизме говорится, что вам важно стремиться помочь не одной группе живых существ, но всем живым существам. Вы не сможете помочь всем живым существам, если будете просто делиться с ними хлебом. Если вы делитесь с ними хлебом, то на следующий день у них вновь возникнут проблемы. А если вы не делитесь с ними хлебом, то проблемы у них есть уже сегодня, но это многого не меняет. Ведь сегодня у них появятся проблемы или завтра, это уже не принципиально.

Когда я слушал, как эти слова говорил мне учитель, у меня в голове прояснилось, ведь в этом учении очень много тонких механизмов. Поэтому лучший способ приносить благо живым существам, это развивать свой ум. В буддизме говорится, что в начале, лучший способ помочь всем живым существам, это развивать свой ум. Затем, в будущем, вы станете источником счастья для всех живых существ. Если вы сейчас станете слишком много помогать другим существам, то вы быстро устанете и не сможете ни помочь другим, ни развиваться самостоятельно. В такой доброте нет мудрости.

Настоящая доброта должна заключаться у вас внутри. Главное – хотеть всех сделать счастливыми. А если вы сейчас раздадите всем деньги, то проблем это не решит, потому что сегодня люди станут немного счастливее, но завтра проблемы появятся вновь. Самое главное, что вы должны сделать – помочь другим вылечить болезнь омрачений. На это потребуется много времени, поэтому лучшее, что вы можете сделать, это помочь другим развивать свой ум. В этом случае даже произнесение одной мантры «Ом Мани Падме Хум» будет полезным для накопления заслуг, чтобы в будущем быть способным помогать другим. Тем самым вы создаете очень важную стратегию. И всего лишь одна мантра, произнесенная



вами, принесет много пользы. Вы накапливаете очень высокие заслуги, поскольку вы посвящаете их счастью всех живых существ.

Если без этого вы просто начитываете «Ом Мани Падме Хум» думая, что станете счастливым, необычным, научитесь летать, то вы просто хотите стать экстрасенсом, и среди буддистов вы в лишь проводите время, но настоящим буддистом не являетесь. Однако вы не должны быть слишком черствыми, и если кто-то появляется перед вами и рассказывает о своей проблеме, то вам нужно постараться помочь этому человеку. Вам не нужно искать людей, которым бы вы могли помочь, это тоже бы неправильно. Необходима золотая середина. Если вы идете, и на вашем пути кто-то просит о помощи, то вы должны помочь ему. Не нужно говорить, что не хотите зря тратить время. Но специально ехать куда-то, чтобы найти нуждающихся в помощи, тоже не продуктивно. Подобный образ мысли помогает избегать ошибок. Раньше религии об этом знали, поэтому развивали умы очень эффективно. Но если вы такой техники не знаете, то думаете, что все время должны кому-то помогать и поэтому ищите обездоленных – это ошибка. Вы и не сможете помочь многим, и не успеете развить собственный ум. Поэтому если на вашем пути никто не просит о помощи, то лучше тратьте свое время на развитие собственного ума.

Это золотая безошибочная теория. Если вы будете даже немного ошибаться, вы потеряете много времени. Поэтому вам необходим учитель. Все вроде бы просто, но если вдуматься, то вовсе не просто, ведь это очень тонкие механизмы. Например, если вы немного разбираетесь в компьютерах, и я скажу вам, что можно сделать так, так и вот так, то вы удивитесь, почему раньше этого не знали, и потеряли из-за незнания столько времени. Также и в буддизме. Если вы разбираетесь в компьютерах, то совет мастера вам во многом поможет. А если вы в компьютерах не разбираетесь, то самый лучший мастер не сможет вам объяснить что к чему. Для вас это будут пустые слова, потому что у вас нет опыта. А если вы опытный человек, то все, что вам говорит мастер для вас очень важно, потому что вы видите, что все его слова истинны и помогают вам развиваться.

Также и у нас с вами. Я не мастер, но у меня есть опыт в развитии ума. И если компьютер вашего ума открыт для модификации, то я хочу помочь вам в его развитии. Самый лучший компьютер, это компьютер вашего ума. Другие компьютеры быстро выходят из строя. То произойдет сбой в системе, то в нее попадет вредоносный вирус. А в компьютере вашего ума подобных проблем нет, потому что он натуральный, самый лучший компьютер. Вам нужно изучать его, ведь он просто невероятен. И если вы будете постоянно улучшать свой внутренний компьютер, то в скором времени у вас появится нечто наподобие интернета, то, что дает большое количество информации. Это ясновидение, с помощью которого вы сможете видеть то, что происходит во многих вселенных. Компьютер вашего ума способен улавливать множество каналов. И даже как цветной телевизор способен транслировать изображение из другой вселенной. И он не похож на китайский компьютер, который через два или три года сломается и вам придется покупать новый. У вас есть свой натуральный компьютер, и это прекрасно. Поэтому, если вас интересуют компьютеры, то начните изучать компьютер своего ума, в первую очередь научитесь, как его открывать, ведь его нелегко открыть. Обычный человек даже простой компьютер не может открыть. Попробует открыть, но вместо этого сломает. Потому что нужно знать, как это правильно сделать.

Вот мои вам советы. Это мой вам подарок. Бесценный подарок. Я получал учение у большого количества мастеров и сейчас излагаю его вам в сжатом виде. Исходя из собственного опыта. Я не хотел бы давать теоретическое учение, в котором у меня нет опыта. Потому что, если у меня в чем-то опыт есть, то я чувствую, что учение правильное, и хочу передать его вам, чтобы вы не тратили зря время на учение, которое вам не подходит.

Учение должно быть истинным, а в нашем мире сейчас очень много не истинных учений и с ними нужно быть очень осторожными.

Я говорю о том, что лучше вообще не иметь знаний, чем иметь неправильные знания. Ложные знания – это источник проблем. Вы, молодое поколение, читаете большое количество информации в интернете. Вам нужно быть осторожными, ведь однажды это может создать большую проблему. Раньше в деревне люди не имели многих знаний, однако они не имели и больших проблем, и спокойно занимались своими делами. Сейчас вокруг много информации, и ложной информации в том числе. Используя ее, вы вместо получения прибыли, рискуете потерять все свои сбережения. Ложные знания могут разрушить вас, поэтому вам нужно быть осторожными.

Слушайте тоже не все. Вам нужно знать, когда открывать свои уши, а когда их закрывать. Я тоже не все слушаю. Если я понимаю, что то, что я слышу, не приносит пользы, я закрываю уши. Я также не хожу ко всем мастерам, которые приезжают и дают учение. У меня есть коренной духовный наставник. Но других мастеров я не критикую. Я просто не хожу на их учения. Это очень важно. Много разных врачей одновременно сделают пациенту только хуже. Поэтому пациенту лучше положиться на одного хорошего врача. И врач тоже, если видит, что пациент полагается только на него, относится к нему внимательнее. Мой учитель говорил мне то же самое в отношении практики божеств, нужно практиковать одно божество в качестве главного. Если практиковать сто различных божеств, то вы не достигнете никаких реализаций. Это важный для вас совет.

Я говорил вам о чуткости к чувствам других людей в отношении того, как им не хватает счастья, как они страдают. Очень важно развить любовь и сострадание. Поэтому каждое утро, когда вы просыпаетесь, вам нужно говорить себе: «Я должен быть очень чутким к чувствам других людей». И не слишком много думать о своем эго. Это очень хорошая практика. Когда я просыпаюсь с такими мыслями, то весь день чувствую себя счастливым. Депрессия становится меньше или вообще исчезает.

Ваша же стратегия ошибочна. Как только вы открываете глаза, вы думаете о себе. Если, например, кто-то вам скажет, что у вас красивые волосы, вы сразу подумаете, что это означает, что у вас некрасивое лицо. Даже когда вас хвалят, вы все неправильно воспринимаете. И вам становится больно, потому что вам кажется, что у вас некрасивая фигура. Почему? Потому что вам кажется, что когда волосы красивые, это означает, что фигура некрасивая. Вы сам себе создаете причины для депрессии. Человек ничего такого не думал. Он просто отметил ваши волосы, а не имел в виду, что другое нехорошо. Это ваша чувствительность ума так считает. И поэтому ваш ум многое воспринимает неправильно, чем создает вам проблемы. Человек хотел вам сделать приятно, а вы из-за этого провели весь день в плохом настроении. Но кто виноват? Вы сами. Из-за неправильной чувствительности, чувствительности к своему эго.

Если же вы сохраняете чуткость к чувствам других людей, то чувствительность к эго у вас исчезает. Это свобода и поэтому вы чувствуете себя счастливыми. Вы заботитесь о других даже когда поете, потому что хотите петь для того, чтобы другие были счастливы. И даже если вы поете так фальшиво, что все вокруг смеются, то это тоже хорошо. Они рады, так пусть воспринимают все как шутку. Вы вовсе не чувствуете, что опозорились – так чувствуют буддисты. А если вы думаете так: «У меня горло сегодня немного заболело и я плохо спел! Завтра я докажу, что отлично пою!», – так чувствуют люди с больным умом. У меня есть один друг, он очень хороший человек и раньше был монахом. Он не очень хорошо говорит по-английски, а его жена говорит просто безупречно на английском языке. И когда он начинает говорить по-английски, то его жена начинает смеяться. Он мне сказал, что

когда я начинаю говорить по-английски и делаю ошибки, то моя жена начинает смеяться, и я очень рад этому и все время хочу говорить на таком плохом английском. Он хочет, чтобы она была счастлива – это называется здоровый ум. Когда вы готовы повторять ошибку до тех пор, пока она делает счастливыми других – это называется любовью, но сейчас вы такой не встретите. Любовь должна быть философской. Такая любовь возникает из-за желания того, чтобы люди вокруг были счастливы.

Чуткость к чувствам других людей очень важна для развития любви и сострадания. Это нечто очень простое, я сейчас вам объясню механизм того, как вы можете стать очень, очень здоровым человеком. Постарайтесь, и вы тоже сможете стать такими, как мой друг. Будете готовы даже совершать ошибки, если это доставляет радость окружающим. Вы забудете об эгоизме, и всегда будете заботиться о том, чтобы другие были счастливы. Помните о том, что туда, где есть мед, очень быстро прилетают пчелы. Если вы хотите, чтобы к вам слетелись золотые пчелы позитивных состояний ума любви и сострадания, то развеите этот мед – чуткость к чувствам других людей. Если вы хотите уменьшить свои негативные состояния ума, то не проявляйте чуткости к своему эго. Не принимайте его слишком серьезно. Эго не так важно.

Почему вы принимаете его всерьез? Потому что считаете его очень важным. У вас очень неправильная философия, потому что вы думаете, что вы важны, а другие нет. Люди думают, что они центр, а все остальные находятся вокруг них. Это догматичные представления. Но подобный догматизм – самый худший, потому что он основан на неведении. Даже если эти догматики называют себя атеистами, они все равно догматики, потому что они не знают ответа на вопрос о том, почему же они считают себя главными. Такой догматизм нужно устранить. У вас нет оснований утверждать, что вы важнее, чем большинство других.

С другой стороны, другие важнее, чем вы. На это есть множество оснований. Каких? В первую очередь – это то, что вы всего один человек, других большинство, и поэтому, исходя из здравомыслия, можно сказать, что другие важнее, чем вы. Во-вторых, ваше счастье зависит от других. Если вы делаете что-то хорошее для других, то вы сами становитесь счастливыми. Поэтому другие важнее, чем вы. Если вы думаете, что вы самый главный, у вас возникают негативные эмоции, вы создаете негативную карму, и тогда у вас самих возникают проблемы. Так что вы думаете, что эгоистичный ум является самым главным, а он самый опасный.

Тогда почему день и ночь вы думаете о том, кто является вашим врагом? Почему его защищаете, если он вам так мешает? Почему же вам так нужно сохранять чуткость к своему эго? Когда вы думаете только об этом эго и все время думаете, каким образом ему принести счастье, решить его проблемы, вы находите очень хорошие основания считать, что вы важнее, чем другие. А когда вы знаете, что другие важнее, чуткость к чувствам других у вас возникает естественным образом. Если в дополнение к этому вы видите, что все живые существа много раз были вашими матерями, были крайне добры по отношению к вам, заботились о вас, а вы зависели от их доброты, ведь когда вы родились, вы были совершенно беспомощными. Если бы после вашего рождения никто не проявил к вам доброты, то через два дня вы бы умерли. Это реальность.

Вам нужно сказать себе, что сейчас, когда вы в какой-то степени независимы, вы должны сохранять чувствительность к чувствам других людей. Пожелайте все время быть чувствительными к тому, каким образом другим не хватает счастья, как они страдают. Когда вы сохраняете чуткость к тому, как им не хватает счастья, у вас спонтанно возникает любовь. Открывается особый механизм, с помощью которого вы не можете не любить, даже

если вам говорят не делать этого. Когда у вас порождается очень сильная любовь, а в теле начинает меняться циркуляция энергии ветра. Если доктора проверят ваше тело, то они отметят, что в вашем теле происходят феноменальные перемены. Оно даже может лечить болезни. Ваша иммунная система становится сильной. Наука утверждает, что когда все кругом будут друг друга любить, иммунная система отомрет из-за ненужности.

Но когда вы злитесь, в вашем теле нарушается энергия циркуляции, и начинаются проблемы со здоровьем. Наука доказала это только сейчас, а буддизм знал об этом еще 2500 лет назад. Болезни очень сильно зависят от внешних факторов и от состояния вашего ума. Тибетская медицина утверждает, что все болезни возникают из-за негативного состояния ума. Поэтому, если вы хотите избавиться от своих болезней, развивайте позитивные состояния ума, а негативные уменьшайте. Это станет самым лучшим лекарством, которое одно лечит сразу две болезни: болезнь тела и болезнь ума.

Завтра состоится благословение Белой Тары. Главная цель благословения Белой Тары – увеличить количество позитивных состояний ума и уменьшить количество негативных состояний. Благословение означает трансформацию. Это та сила, которая преобразует ваши тело, речь и ум в позитивные, это то, что называется благословением. Если оно происходит, то вы обретаете очень большое благо.

Благословение имеет множество вторичных преимуществ. Ваших болезней станет меньше, как и препятствий жизни. Оно очистит большое количество отпечатков негативной кармы и поможет вам открыть двери к успеху в этой жизни. Это преимущества, которые дает благословение Белой Тары. Вы можете рассказать о нем своим друзьям и родственникам. И тогда они создадут связь с божеством Белой Тары. Если у них есть вера лишь на два процента, это неважно. Они получают двухпроцентное преимущество. Создадут связь с божеством и однажды их прогресс ускорится. У вас в прошлых жизнях тоже была вера на один-два процента. Но благодаря этой связи, в этой жизни у вас больше веры. В следующей жизни у вас будут более высокие реализации. Это то, что происходит не за один день, а в силу связей, на протяжении многих жизней, так говорится в буддизме. Буддийская образовательная система основана на образовании в течение многих жизней, а одной. Поэтому вам необходимо изучать буддийскую философию не одну жизнь, а в течение многих жизней.

До свидания.