

Я очень рад всех вас здесь сегодня видеть. Как обычно породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым, с некоторым уровнем убежденности в том, что самый лучший метод решения проблем и обретения счастья – это укрощение своего ума, оздоровление своего ума. Как я говорил вам вчера, все остальные методы, кроме укрощения ума, – это неэффективные методы. Наш ум все еще этого не понимает. Мы все еще думаем, что существуют некие другие методы для решения проблем и обретения счастья, кроме укрощения ума. Потому что наш ум видит то, что некоторые другие методы разрешают проблему сразу же, мгновенно. Какие-то маленькие проблемы. Поэтому мы думаем, что существуют другие методы. Мы начинаем думать, что это самые эффективные методы.

А укрощение нашего ума, оздоровление ума не дает мгновенных результатов. Поэтому мы думаем, что это не очень эффективный метод. В этом заключается очень сильная ограниченность ума. Для новичков, которые хотят хорошо научиться играть в шахматы, ход, который дает небольшое преимущество с самого начала, представляется самым эффективным. Но, в действительности, есть множество ходов, которые очень полезны в долгосрочной перспективе, а не мгновенно, не краткосрочно. Поэтому в вашей жизни вам так же нужно понимать, что самый лучший метод – это укрощение ума.

Итак, что касается укрощения ума, я говорил с вами об этом в течение трех дней и сегодня мы с вами поговорим о самом эффективном методе. Это развитие сострадания. Когда вы порождаете сострадание, это делает ваш эгоистичный ум слабым. Когда ваш эгоистичный ум становится слабым, все остальные ваши омрачения естественным образом так же становятся слабыми. Когда вы порождаете сострадание, то все остальные благие качества у вас проявляются спонтанно. Поэтому, если в своей жизни вы хотите что-то изменить, производите перемены не где-то на поверхности, а меняйте самые ключевые, жизненно важные моменты. Если в своей жизни вы меняете стиль одежды, это ничего не переменит в вашей жизни. Если вы начнете носить тибетскую одежду, это в вашей жизни ничего не изменит. Если вы пострижете волосы, это тоже ничего не изменит. Если вы меняете свое имя, это тоже ничего не меняет.

Если вы меняете мужа или жену, это ничего не меняет в вашей жизни. Если также вы заведете пятерых детей, это тоже ничего не изменит в вашей жизни. А что вам необходимо изменить? К месту это также не относится. Измените внутри свой образ мышления! В настоящий момент мы придерживаемся очень примитивного образа мышления. Мы все время думаем: «Я, я, я. Я самый главный». Это очень примитивное, ядовитое состояние ума: «Это все должно принадлежать только мне. Я должен быть самым счастливым. Надо, чтобы все меня уважали. Надо, чтобы все мне помогали. Мама должна мне помогать, папа должен мне помогать. Сестра должна мне. Все должны! А я никому не должен!» Это называют эгоистичным умом. Никто вам не должен! Что бы другие ни сделали, надо говорить: «Спасибо!»

Это ядовитое состояние ума. Оно сделает вас более несчастным. Это эгоистичное состояние ума, это яд. Устраните его, замените на сострадание. Сострадание думает, что все не хотят страдать и пусть никто не страдает. «Все хотят счастья и пусть я смогу подарить всем безупречное счастье» – это называется любовью. Породите эти два состояния ума: любовь и сострадание. И тогда ваша жизнь сразу же изменится. Тогда ваше видение других живых

существ будет абсолютно другим. И вы станете нормальным, может быть, небезупречным, но нормальным человеком. Тогда, если вы приступите к медитации, она совершенно точно принесет вам высокие реализации. Без любви и сострадания, если медитирует ваш эгоистичный ум, он будет становиться все хуже и хуже.

Вы можете промедитировать даже двадцать лет, но не достигните никаких реализаций. Только ваши глаза станут больше. Это все возникает из-за стратегической ошибки. Из-за отсутствия развития любви и сострадания. Когда вы очень сухи в отношении чувств других и имеете чувствительность только к себе. Здесь вам очень важно породить здравомыслие. Такое здравомыслие в буддизме называется высоким уровнем образованности. Современное образование также говорит о здравомыслии. Например, могут сказать, что у этого человека очень слабое здравомыслие. Когда пять человек смотрят телевизор, а один человек пришел и кричит, смеется, не заботясь о товарищах нисколько, потому что думает только о себе. Про такого скажут, что у него нет здравомыслия.

Точно также, если вы не заботитесь о счастье других и думаете только о своем счастье – это тоже отсутствие здравомыслия. Когда в буддизме говорится о здравомыслии, то речь идет о здравомыслии с точки зрения всех живых существ, а не только с точки зрения людей. Мы, люди, если видим, например, что кто-то не проявляет чувствительности к правам другого человека, мы говорим, что у него отсутствует здравомыслие. Но мы не думаем о правах животных. Мы думаем: «Животные, это ничего, нестрашно». Это тоже проявление очень ограниченного мышления. А что касается счастья, то здесь мы тоже думаем только о счастье, возникающем на основе объектов пяти органов чувств, и только в отношении его мы сохраняем здравомыслие. Дальше этого мы не углубляемся. Есть три уровня счастья, но мы о них не думаем. Мы не желаем другим второго и третьего уровня счастья. Что касается сострадания, то у нас есть к другим сострадание первого уровня, а второго, третьего уровня сострадания у нас к другим нет.

Итак, у нас очень слабое сострадание. Например, если вы видите, что кто-то сломал себе ногу, вы говорите: «О, как жалко, что он сломал ногу». Вы испытываете определенное сострадание, это сострадание первого уровня. Вы желаете такому человеку избавиться от страдания от страдания. Такие страдания знают даже животные. Далее, вы ему помогаете, и его нога заживает, выздоравливает. Через два месяца он приезжает к вам на новой машине, которая лучше, чем ваша. И вы говорите себе: «Зачем же я ему помог? Зря я ему помогал! Сейчас его машина лучше, чем моя». Это мирской ум, слабый ум, вредный ум. Если вы знаете буддийскую философию, то тогда, даже если он приедет к вам на очень дорогом автомобиле, вы вновь испытаете сострадание. Вы же не испытываете сострадания, а переживаете зависть. Почему? Потому что вы не обладаете философией.

Вы понимаете только первый уровень страданий и не понимаете второго и третьего уровня страданий. Если бы вы поняли второй и третий уровень страданий, то есть всепроникающее страдание, то тогда этот человек остался бы для вас точно таким же объектом сострадания. Ломал он себе ногу или не ломал, купил ли он себе дорогой автомобиль, он точно такой же объект сострадания. Когда вы его увидите, вы пожелаете ему: «Пусть он освободится от всепроникающего страдания!» Поэтому вам нужно знать, что такое всепроникающего страдание. В настоящий момент у вас нет такого чувства, потому что нет правильного понимания того, что такое всепроникающее страдание. Как только вы поймете то, что в

буддизме понимается под всепроникающим страданием, как только у вас породится явное чувство, то тогда вы почувствуете сострадание ко всем живым существам одинаково, без какой-либо разницы.

Даже если это президент или самый богатый человек, или самый бедный человек, сострадание у вас будет одинаковым. Потому что вы увидите те страдания, которые другие люди не видят, как страдания. Страдание от сломанной ноги – это симптом, оно не является каким-то ужасным страданием. Есть другое страдание, более глубокое, чем страдание от сломанной ноги. Например, когда доктор знает, что представляет собой болезнь, все ее проявления, явные и скрытые, тогда он скажет о человеке, который страдает от туберкулеза, что кашель и высокая температура – это не кошмар. Он скажет, что это симптомы. Самое худшее – это бактерии в его легких. До тех пор пока он не устранил бактерии из своих легких, он все время будет кашлять, у него всегда будет высокая температура. Поэтому он будет испытывать большее сострадание к его скрытой болезни, нежели к высокой температуре и кашлю.

Когда врач увидит больного туберкулезом, у которого в данный момент нет кашля, и который надел галстук, костюм, слушает музыку, танцует, врач не испытает к нему зависти: «О, как он красиво одевается!» Наоборот, ему будет его жалко: «Сегодня чуть-чуть его температура понизилась, и он «летает». В его легких много бактерий, но он этого не видит. Потом его ждет кошмар. Поэтому мне его жалко». Потому что доктор видит эти тонкие страдания, о которых больной ничего не знает, которые являются основой для всех остальных страданий. И точно так же, как с туберкулезом, в буддизме говорится о всепроникающем страдании. Об этом шла речь еще две с половиной тысячи лет назад, даже еще до того, как ученые, доктора открыли, что бактерии туберкулеза являются основой для проявления других страданий.

Здесь буддизм говорит не только о наших проблемах, о страданиях, но также о болезнях, о том, что есть явные болезни, есть и скрытые болезни. Если вы не устраните скрытые болезни, то явные болезни все время будут приходить, уходить и приходить снова. Вы никогда от них не избавитесь. В буддизме открыли то же самое. Буддизм – это наука. В нем нет догм. В нем не говорится, что мы должны всему верить. Исследуйте. Что касается болезней, так, как можно говорить о каком-то главном факторе болезней, так и в отношении страданий, можно говорить о главном факторе страданий. Если вы не устраните этот главный фактор, то вы никогда не сможете полностью решить свои проблемы. Поэтому если вы хотите решить свои проблемы полностью, вам нужно устранить этот главный фактор.

Теперь рассмотрим, что это за главный фактор ваших страданий? Наши проблемы никогда полностью не разрешаются, одни проблемы уходят, на смену приходят другие. Почему? Потому что присутствует самый главный фактор. Какими бы активными вы ни были, всегда одна проблема будет уходить, а на смену ей будет приходить другая. И в конце вы умрете с незаконченной работой. Как с бородой: вы все время бреете бороду, но она вновь и вновь отрастает. Вы никогда не сможете полностью сбрить бороду. Этот главный фактор называется всепроникающим страданием. Что такое всепроникающее страдание? Всепроникающее страдание – это рождение под контролем омрачений. Это дебютная ошибка. Когда вы рождаетесь под контролем омрачений, ваше тело и ум имеют невидимую рану.

Из-за того, что у вас в теле и уме есть невидимая рана, если кто-то дотрагивается до нее, вы почувствуете боль. Например, если человек, находящийся под контролем омрачений, услышит хотя бы малейшее грубое слово в свой адрес, это сразу же причинит ему боль. Если у человека ум полностью свободен от омрачений, то даже если тысячи людей будут произносить плохие слова о нем, эти слова будут влетать ему в одно ухо, вылетать из другого, а ум будет оставаться спокойным, умиротворенным. Почему? Потому что, поскольку ум такого человека полностью свободен от омрачений, у него в уме нет невидимой раны. А если кому-то больно, когда люди говорят о нем плохо, это означает, что у него в уме есть невидимая рана.

Если вы испытываете депрессию, это означает, что у вас в уме есть невидимая рана. Депрессия возникает, когда этой ране становится хуже. Когда рана не потревожена, депрессии не бывает. Можно говорить о таком научном эксперименте: если, например, вы дотрагиваетесь до спины и чувствуете боль, это означает, что у вас там может быть чирий или что-то другое. Из-за него вы испытываете боль. Это логично. Точно также, если вы слышите какое-то плохое слово в свой адрес, и это причиняет вам боль, значит, у вас в уме есть невидимая рана, поскольку нет никакой другой причины. В подобных ситуациях те люди, у которых ум полностью свободен от омрачений, не чувствуют такой боли. А если у человека рана меньше, он испытывает меньше боли. Это логично.

Итак, на основе такого эксперимента вы можете увидеть, что у нас в уме очень много ран. Это логическое доказательство того, что у нас в уме есть невидимые раны. Например, где-то вместе находятся мужчина и женщина. Эта женщина слышала в жизни множество комплиментов о том, что она красива. Поскольку у нее возникла привязанность, то в ее уме появилась невидимая рана. Из-за привязанности ее рана стала даже хуже, чем была раньше. Далее, подходит третий человек и говорит: «Вы, два уroda, что вы здесь делаете?» Для этого мужчины это слышать немного неудобно, но это для него нестрашно, он просто уходит. А что касается девушки, то для нее это очень болезненно. Если она очень много в своей жизни слышала комплиментов о том, что она красива, то если кто-то говорит в ее адрес, что она уродлива, она сразу же начинает думать: «Как он смеет говорить, что я уродлива?» Она сильно расстраивается. Все ночь она будет слышать это слово: «Уродливая, уродливая». И не сможет спокойно спать. Это реакция такой невидимой раны в уме.

Рассмотрим далее подобную ситуацию: вместе находятся те же два человека, третий человек подходит к ним и говорит: «Вы, два труса, что вы здесь делаете?» У иркутского мужчины лицо станет красным: «Можешь говорить обо мне все, что угодно, но не называй меня трусом! Я могу умереть, но я не хочу слышать то, что я трус!» Из-за привязанности к представлению о себе, как о сильном человеке, эти слова причиняют ему боль. Я не могу точно говорить об иркутянах, но что касается азербайджанских мужчин – с ними такое произойдет совершенно точно. Если кто-то скажет: «Назови себя трусом или я тебя убью», азербайджанец ответит: «Лучше убейте меня, но я не скажу, что я трус».

Такая психология возникает из-за ума, который находится под контролем омрачений. Это тот ум, который обладает невидимой раной. Это называется сансарой. Когда вы полностью залечите эту рану, это будет называться здоровым умом. А когда вы обретаете здоровый ум, ум, полностью свободный от такой раны, то куда бы вы ни отправились, вы везде будете

счастливы. Поэтому Шантидева говорил: «Если вы постараетесь покрыть всю землю кожей, чтобы защититься от страданий, то вам не хватит для этого кожи. Но если вместо этого вы покроете кожей свои ноги, то куда бы вы ни отправились, вы будете свободны от проблем».

Что это означает? Наши мирские методы решения проблем похожи на то, что мы стараемся покрыть всю землю кожей, стараемся как-то менять внешние условия. Но сколько вы так сможете продержаться? У вас не хватит кожи! Один день вы покроете пространство, а завтра утром встанете – эту кожу уже украли. Потом наступит кошмар. Потом опять станете покрывать землю кожей. Так вы поступаете. Но это ошибка. Вашим ногам не нужно много кожи. Нужно только их покрыть кожей и спокойно ехать, куда надо. А что мы делаем? Мы стараемся менять внешние условия, но затем все опять возвращается в то же состояние, в котором было раньше. В итоге мы падаем духом и говорим: «Ситуация безнадежна, я ничего не могу поделать».

Вы идете, чтобы вам погадали и сказали, что лучше всего вам сделать. Так экстрасенсы зарабатывают деньги. Они говорят: «Ну, вот ты это получишь, если сделаешь то-то и то-то. Туда вам можно пойти. Нужно сделать так-то и так-то. Заплатите мне деньги, а я буду за вас молитвы читать, тогда что-то получится». Так, вы все свои последние деньги отдаете экстрасенсу или буддийскому ламе, или христианскому служителю, или шаману. Они забирают ваши последние деньги. Проблема не в них: вы сами виноваты. Ваше счастье в ваших руках. Тибетский лама не может устранить ваши проблемы. Вы сами должны их убрать. Если Будда не может, как это может сделать тибетский лама? Невозможно, чтобы тибетский лама вам что-то сделал и этим устранил проблему. Вы сами должны действовать! Ведь за вас не сможет решить проблему ни тибетский лама, ни христианский священник, ни шаман, а экстрасенс тем более не сможет!

Но что вам нужно делать? Как говорил Шантидева, покройте кожей свои ноги. Что это означает? Это означает, сделайте свой ум здоровым. Когда вы сделаете свой ум здоровым, то куда бы вы ни отправились, вы будете счастливы. Поэтому лучший метод решения проблем, лучший метод обретения счастья – это сделать свой ум здоровым. Это все равно, что покрыть кожей свои ноги. Что касается всепроникающего страдания, если вы его не излечите, не устраните эту невидимую рану в вашем теле и уме, тогда у вас всегда будут проблемы. Как с болезнью туберкулез: в ней главное – это бактерии в ваших легких. Точно так же у вас в уме есть «бактерии» омрачений. Это самые худшие бактерии.

Из-за таких «бактерий» ваш ум находится под контролем омрачений, и в вашем теле тоже есть такая невидимая рана. Поэтому вы все время страдаете. Это основа ваших страданий. Как только вы поймете всепроникающее страдание, что до тех пор, пока ум находится под контролем омрачений, это природа страдания, тогда, даже если вы увидите очень богатого человека, который носит дорогую одежду, вы почувствуете сострадание. Если он будет с золотыми часами, со множеством бриллиантов, в его уме все равно будет присутствовать болезнь омрачений. Больной ум. Как с ним можно быть счастливым? Если этот богатый человек будет смеяться, но, все равно, омрачения внутри ему никогда счастливым быть не дадут. «Если бы он был счастлив, как было бы хорошо! Но счастливым быть невозможно с такой болезнью ума», – после таких мыслей вы почувствуете сострадание. У вас никогда не будет зависти.

Когда я понял, что такое всепроникающее страдание, и начал думать о том, как все люди страдают от всепроникающего страдания, то даже, когда я видел очень богатого человека (у меня много богатых друзей) я никогда не испытывал зависти, а все время испытывал сострадание. Это правда. У одного – большой дом, много машин, но когда я пять минут поговорил с этим человеком, то понял, что у него проблемы. Он говорил: «У меня эта проблема и эта проблема. Счастья нет. Это меня отвлекает, и это надо закончить». Богатство есть, а все равно, счастья нет. Даже люди в среднестатистической российской семье больше счастливы, чем очень богатый человек. Но у них другое страдание: они очень бедные.

Поэтому Друкпа Кюнле говорил, что в сансаре страдают все: и бедные, и богатые. Но среди них, что касается таких семей со средним достатком, они немного счастливее. Если вы очень бедные, у вас нет денег на то, чтобы купить необходимые вещи, это тоже крайний вид страданий. Если у вас очень много богатства, вы все время беспокоитесь, как бы не потерять это богатство. Вы все время подозреваете, все время боитесь что-то потерять, так же, как крыса старается защитить свою кучу зерна. Если собаку один раз покормить, она, когда все мясо съест, спит спокойно. Если дать ей много мяса, кусков пять-десять, она спать не сможет. Почему? Она испугается, и будет сидеть с большими глазами: «Вдруг кто-то придет украсть мой запас!» И не сможет спать. Вы сделаете эту собаку более несчастной. Она будет мучиться: «Если вокруг так много мяса, вдруг другая собака придет». Она будет думать: «Человек, я так хорошо спала! Зачем ты сегодня мне дал так много мяса? Я теперь спать не могу!» У людей точно так же. Но вам не нужны такие проблемы, чтобы из-за огромного куска мяса вы бы всю ночь не могли уснуть.

Поэтому среди людей в настоящий момент вы самые счастливые. А если бы вы родились где-то в Африке, у вас не было бы даже просто питьевой воды. В будущем в мире возникнет проблема с питьевой водой. Вы живете рядом с Байкалом, здесь самый большой в мире запас питьевой воды. Вода в будущем будет ценнее, чем бензин. Бензин пить не надо. Он нужен для машин. Но можно жить и без машины, ходить пешком. А вода каждый день нужна. Поэтому у вас есть такое богатство, вода всегда рядом. Это хорошо. Поэтому иркутяне самые хитрые: самое лучшее место заняли. Также ваша территория очень большая, богатая ресурсами. В Китае существует проблема с экологией. Хотя экономика там немного прогрессирует, развивается, но самая худшая проблема – это проблема с экологией. Опустынивание почв, частые землетрясения, проблема с водой – там очень много экологических проблем. Это очень страшные проблемы. У вас, иркутян, такого нет.

Вы немного ленивы: вокруг так много леса, вы могли бы с ним что-то делать. Но вы с ним ничего не делаете. В России мы весь наш лес продаем в Китай. Китайцы делают мебель. А мы обратно ее покупаем. Как будто у нас, русских, нет рук. А в Китае руки есть, они все делают. Мы им продаем лес, потом всю мебель у них покупаем. Это наша ошибка. У них там леса вообще нет. Они в России лес покупают, потом нам мебель продают. Это наша ошибка. Не говорите все время о том, что государство не предоставляет работу, нам самим нужно быть активными, это в том числе и наша ошибка. Я не поддерживаю Владимира Путина, я говорю о том, что нам также нужно знать и о своих ошибках.

Что касается ошибок государства, мне не нужно о них говорить, вы их знаете лучше, чем я. Но вы не знаете своих собственных ошибок. А это неправильно. Вначале устраните свои ошибки, и после этого государство устранит свои ошибки. Тогда наша страна будет

развиваться. Нам не нужно указывать на ошибки других, нам нужно указывать на свои собственные ошибки. Тогда они тоже будут указывать на свои ошибки. Смотрите, когда муж говорит жене: «Ты такая-сякая». А жена в ответ: «Ты такой-сякой». Этому нет конца! Но если он скажет: «Да-да, это я неправильно сделал, извини!» Жена тут же скажет: «Ты меня тоже извини, я тоже неправильно поступила». Это психология.

Если вы скажете: «Ты такая-сякая», – жена тоже начнет защищаться: «Нет! Ты такой-сякой!» Этому не будет конца. Потом семьи распадаются. Самый лучший, мудрый муж или мудрая жена всегда скажут: «У меня была такая-то ошибка. Извини! Я больше так не буду!» Тогда супруг ответит: «Да-да, я тоже не святой, я тоже допустил ошибку. Я больше так не буду!» Это называется гармонией. Наше государство тоже – одна семья. Мы все россияне. Мы семья. Наш папа – Владимир Путин, мама – Медведев. Нравится, не нравится – все равно. Мы за них голосовали большинством голосов, они наши папа и мама. Поэтому не говорите: «Они такие-сякие». Говорите: «Мы, народ, допустили такие ошибки. Мы больше так не будем!» Потом они скажут: «Мы тоже наделали ошибок. Мы больше так не будем!» Вот так наступит гармония.

Это буддийский метод решения проблем. Вам нужно использовать такие ненасильственные методы решения проблем в своей стране, в своей семье. Это будет очень полезно. Здесь задача состоит в том, что когда вы научитесь видеть всепроникающее страдание, свое всепроникающее страдание и всепроникающее страдание других, то вы будете испытывать сострадание ко всем живым существам. С вашей собственной точки зрения вы подумаете, что до тех пор, пока я не устранию эти «бактерии» омрачений из своего ума, я никогда не смогу полностью решить ни одну из своих проблем. Это ключевой фактор. Почему до сих пор все мои проблемы не решены? Потому что я все еще не устранил этот ключевой фактор. Эта худшая болезнь, которой я страдаю с безначальных времен и до сих пор.

Шантидева говорил о том, что мы с безначальных времен и по сей день страдаем от такой болезни омрачений, которая является самой худшей болезнью. Мы об этом не заботимся, ничего с этим не делаем. Мы не стремимся устранить эту болезнь. Но когда вы страдаете от временных болезней тела, когда доктор говорит, что вы страдаете и у вас есть такая-то и такая-то страшная болезнь, то вы принимаете это слишком серьезно. Это неправильно. Что касается этой временной телесной болезни, даже если вы ее вылечите, придет какая-то другая болезнь. Это не является самым ужасным. А самое кошмарное – это болезнь омрачений в вашем уме. Она делает вас несчастными и делает несчастными других. Что касается этой болезни омрачений, подумайте: «Как хорошо, если бы мой ум был свободен от этой болезни омрачений!»

Это называется отречением. Когда у вас порождается такое сильное чувство, то вы смотрите на других и думаете, что они страдают так же, как и вы, и что до тех пор, пока они не избавят свой ум от омрачений, они будут обладать природой страдания. Вначале посмотрите на самых близких вам людей. Подумайте сначала о себе: «Пока у меня не прошла эта болезнь омрачений, у меня критическая ситуация, это нехорошая ситуация. Я должен лечить эту болезнь. Также и для моих близких: моих детей или моих папы и мамы – если у них из ума не уйдет болезнь омрачений, то они будут оставаться несчастными людьми, обладать природой страдания». Итак, вы испытываете сострадание к объектам всепроникающего

страдания. И это мудрое сострадание. Потом вы видите всех живых существ одинаковыми, такими же, как ваши близкие люди.

Вы думаете, все они были очень близки по отношению ко мне, были очень добры по отношению ко мне, и все они страдают от этой болезни омрачений. Пусть я смогу избавить их от этой болезни омрачений, от всепроникающего страдания. Это называется состраданием. Когда вы порождаете такое сострадание, для вас нет разницы, о ком идет речь, о богатых или бедных, вы испытываете к ним совершенно одинаковое сострадание. Такие чувства любви и сострадания порождайте каждое утро. Вам нужно в отношении сострадания помнить такие строки наизусть: «Пусть все живые существа избавятся от страданий и причин страданий! Как было бы хорошо, если бы все живые существа избавились от страданий и причин страданий! Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог избавить их от страданий и причин страданий!» Читайте такую молитву безмерного сострадания.

Что касается любви, то здесь вы произносите так: «Пусть все живые существа будут счастливы и будут наделены причинами счастья! Как было бы хорошо, если бы они обрели счастье и причины счастья! Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я мог привести их к безупречному счастью и причинам счастья!» Это молитва безмерной любви. Это главная молитва Махаяны. В этот момент вам нужно медитировать. Махаянская молитва не похожа на просьбы к богу: «Боже, пожалуйста, подарите мне это, подарите мне то». Это совершенно другое. Это молитва очень высокого уровня. В ней вы молитесь о счастье всех живых существ. Вы молитесь о том, чтобы избавить от страдания всех живых существ. Это величайшая молитва, и нет молитвы выше, чем эта. Вам нужно запомнить ее наизусть. Теперь вы знаете смысл этой молитвы. Если вы запомните ее наизусть, это будет очень полезно.

Произносите эту молитву безмерной любви и медитируйте на любовь. После этого произносите молитву безмерного сострадания и медитируйте на сострадание. Сейчас я произнесу ее еще раз. Это моя любимая молитва. Когда я путешествую по разным местам, я молюсь таким образом. Я не произношу эти слова громко, но мысленно я так молюсь. После этого я медитирую на безмерную любовь и безмерное сострадание. Я так делаю по утрам, а также вечером. Я ложусь и произношу эту молитву. Перед сном я развиваю определенный уровень любви и сострадания. С сильными чувствами любви и сострадания ко всем живым существам я засыпаю. Это настоящее счастье. Когда вы порождаете такие любовь и сострадание, вы сразу же обретаете второй уровень счастья.

Ваш ум становится счастлив, ваше тело становится более здоровым. Ученые проводили исследования и выяснили, что когда человек добр, то рядом с ним даже структура воды в стакане меняется. Рядом со злым человеком даже у воды в стакане будет совсем другая структура. От энергии злого человека вода меняется, она становится вредной. Наше тело на восемьдесят или на девяносто процентов состоит из воды. На сколько конкретно – я не знаю. Больше восьмидесяти процентов. Какой эффект ваши злые мысли будут производить на воду вашего тела? Отсюда начинаются болезни. Буддизм говорит: «Главная причина всех наших болезней – наше негативное состояние ума». Из-за них проблемы с сердцем, плохо с почками, и вообще – везде плохо, потому что негативное состояние ума разрушает тело.

Если вы спите с добрым состоянием ума, с любовью и состраданием, такими, что слезы текут из глаз, ваше тело в это ночное время получает самое лучшее лечение. Вам не нужно пить таблетки, лечиться. Когда вы спите в таком добром состоянии, лечение идет само собой. Вода в теле становится конструктивной. Затем каналы открываются, и лечение идет само по себе. В Тибете так делали раньше. Люди, которые медитировали в горах, ни разу не были в больнице. Я за три года медитации в горах и одного раза в больнице не был. Никакие пилюли не принимал. Я спал с таким добрым состоянием ума, а утром тело было здорово. Вроде бы, я вообще не заботился о теле. Если будет доброе состояние ума, здоровье само собой придет. Это счастье. Человек способен сам себя лечить. Но люди этого не умеют.

Мы всегда думаем: чтобы лечиться, нужно купить пилюли, таблетки. Но в них ничего нет! Сейчас в наших лекарствах все обман. От них нет настоящей пользы. Вы думаете, что это помогает. Бросаете деньги на ветер. Вам чуть-чуть помогает вера. Ничего настоящего в лекарствах сейчас нет. Один мой ученик – врач. У него очень много аптек. Он продавец лекарств. Когда я заболел, я спросил: «Какое лекарство мне подойдет?» Он сказал: «Лучше не кушать лекарств! От них пользы нет!» А он сам продает лекарства! Он дал мне совет: пить кипяток, растворить чуть-чуть соли в воде и этим лечиться. Он сам продает лекарства, но говорит, что среди них нет настоящих. Поэтому раньше у меня дома было всегда много лекарств, но сейчас у меня вообще нет лекарств. Для вас самое лучшее лекарство – любовь и сострадание. Каждую ночь развивайте эти любовь и сострадание. Ваш ум будет здоровым, тело тоже будет здоровым.

Лучше этого нет. Это сразу сделает вас счастливым. Завтра утром вы увидите результат. Я не говорю, что если вы так будете делать, то через десять жизней, через год или через десять лет вы увидите результат. Нет. Завтра утром вы встанете и сами увидите, что ваш ум стал более спокойным, более счастливым, чем вчера. Результат сразу будет виден. И вы скажете: «О, я так мало сил прилагал, а у меня такой большой результат! Это невероятно! Если я больше сил приложу, конечно, результат будет еще больше». Убедитесь в этом на собственном опыте.

Сейчас я здесь говорю вам о чем-то реалистичном, а не о каких-то фантазиях. Не слушайте всевозможные фантазии. Существует большое количество разных фантазий. В нашем мире столько фантазий! Все эти знания бесполезны. Все это, как чтение романа. Иногда, когда вы верите в эти фантазии, вам в вашей жизни становится хуже. Поэтому я говорю о том, что лучше вообще не иметь знаний, чем иметь неправильные знания. Раньше люди не знали многого, но были спокойны. У них не было большого количества ложных знаний, поэтому они были счастливы. Сейчас некоторые люди вроде бы много знают, но у них нет правильных знаний. Поэтому они страдают. Я расскажу историю об одном американце, который приехал в Тибет. Он был ученым.

Он был хорошо одет, на нем был галстук, в таком виде он приехал в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете есть особые знания. Он хотел узнать, что же это за знания. Он встретил группу молодых монахов. Он спросил у них: «Знаете ли вы, что земля круглая?» Эти молодые монахи сказали: «Нет, мы не знаем, что земля круглая». Он подумал: «Как же они примитивны, они не знают даже самого основополагающего, что земля круглая». Итак, он рассказал им, что земля круглая, старался как-то доказать это, объяснить. Он сказал: «Знаете ли вы, что в наши дни американцы уже побывали на Луне, и также стараются посетить

другие планеты?» Эти молодые монахи сказали: «Нет, мы этого не знаем». И он начал объяснять это.

В этот момент к ним подошел один пожилой, мудрый монах и тоже стал слушать его. Он спросил у этого пожилого монаха: «Вы об этом знаете?» Тот ответил: «Нет, я об этом не знаю». Ученый начал объяснять, передавать всевозможные знания в отношении Марса, Юпитера и так далее. Стал читать им лекции. Этот монах слушал, потом начал смеяться. А потом он сказал: «У меня есть к вам один вопрос». Американец поинтересовался: «Какой у вас вопрос? Вы можете задать любой вопрос». Монах спросил: «Вы очень много всего знаете о Марсе, Юпитере, о Луне, о других планетах. У вас также большое количество других знаний. Из этих знаний назовите мне какое-нибудь одно знание, которое приносит вам покой ума». Американец от удивления открыл рот. Он не смог назвать ни одного знания, приносящего ему такой покой. И тогда пожилой монах вновь спросил: «А какова тогда польза от этих знаний?»

Это пожилой монах сказал: «Если вы что-то знаете о Марсе и Юпитере, хорошо. А если не знаете, это нестрашно. Эти планеты очень далеки от вас». Монах продолжал: «Ваш ум всегда находится рядом с вами. Знаете ли вы что-нибудь о своем уме?» Ученый сказал: «Нет». «Значит вы очень бедный человек». Тогда этот человек понял, что перед ним стоит его Духовный Наставник. Он попросил: «Пожалуйста, будьте моим Наставником, передайте мне учение!» Это правда. Поэтому иногда в нашей жизни нам от большого количества знаний нет пользы. Знаю – хорошо, не знаю – тоже нестрашно. Некоторые вещи лучше не знать. Неправильные знания создают вам больше проблем.

Некоторые представители молодого поколения принимаются за осуществление фантастических бизнес-проектов. Из-за таких фантазий в области бизнеса они теряют все свои деньги. Все теряют. Лучше бы не было этих фантазий. Если бы был реальный проект, с небольшой прибылью, то это было бы хорошо. Но они говорят: «Нет, я не хочу маленькую прибыль. Я хочу или большую прибыль или вообще никакую». Это русский характер, это неправильно. Это то, что я хотел вам сказать.

Итак, эту молитву вам нужно помнить наизусть. Я повторю ее еще раз. Для безмерной любви: «Пусть все живые существа будут счастливы и наделены причинами счастья». Далее, вторая строка: «Как было бы хорошо, если бы все живые существа были бы счастливы и наделены причинами счастья». Третья: «Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я привел всех живых существ к безупречному счастью и причинам счастья». Это молитва безмерной любви. Помните ее наизусть. Просто произносите ее раз за разом, и ваш ум привыкнет к такому образу мышления. Это очень здоровый образ мышления. Даже если у вас нет соответствующих чувств, просто произносите эти слова, и тогда вредоносные духи не смогут вам навредить. Лучшая защита в вашей жизни – это любовь и сострадание.

Как-то раз один геше традиции Кадампа отправился в место, которое все называли очень опасным и говорили, что туда лучше не ходить, потому что в этом месте пребывало множество вредоносных духов, которые вредили людям. Этот геше Кадампа сказал: «Я не боюсь вредоносных духов, я боюсь собственных омрачений». И направился в это место, медитировал в этом месте. Вредоносные духи не могли ему навредить. Большое количество

вредоносных духов пытались ему навредить, но так и не смогли это сделать. Позже все эти вредоносные духи собрались вместе и начали обсуждать, почему они не смогли навредить этому геше Кадампы. И самый главный вредоносный дух сказал: «Как же мы можем ему навредить, он любит нас больше, чем себя». Как можно вредить такому человеку? «Нам нужно попросить у него прощения. Это очень-очень неправильно делать что-то вредоносное такому человеку, который любит нас больше, чем себя». Эти все вредоносные духи собрались вместе, пришли к этому геше и сказали: «Мы просим прощения».

Позже все эти злые духи стали его учениками и слушались его. Кто победил злых духов? Его любовь! Если бы у него не было такой любви, он не смог бы укротить злых духов. Поэтому вам нужно знать, что если вы хотите побед в жизни, вы сможете достичь их с помощью любви. Любовь обладает невероятной силой. Если вы чувствуете, что вашей семье что-то вредит, то породите сильную любовь и сострадание, тогда ничто не сможет вам навредить. Вам не нужно будет ходить к экстрасенсам, говорить, что кто-то на вас наводит порчу. Не нужно будет просить защиты, если вы породите любовь и сострадание. Если вы сами разовьете любовь и сострадание, эффект от этого будет в миллион раз сильнее, чем если лама за вас будет читать молитвы. Когда лама за вас читает молитвы, это чуть-чуть помогает, но совсем это не поможет. Развивайте сами любовь и сострадание. Если они счастливы оттого, что мне вредят, пусть они будут счастливы! Тогда вам никто не навредит. Надо любить! Врага надо любить, злого духа надо любить. Когда муж пьяный, неправильно делает, его надо любить. Тогда завтра утром он будет добрым. Когда жена чуть-чуть наглеет, ее надо любить. Потом ей стыдно будет. Самое сильное – это любовь, забота о других.

Его Святейшество Далай-лама XIV рассказывал о том, что когда ему было четырнадцать лет, он отправился в одно место. Люди там рассказали ему, что на реке рядом с мостом есть вредоносный дух, который вредит большому количеству людей: «Ваше Святейшество, пожалуйста, сделайте что-нибудь, чтобы этот вредоносный дух перестал вредить людям, живущим здесь». Его Святейшество рассказывал: «Мне было четырнадцать лет, я не знал ритуалов, но поскольку эти люди просили меня, то я отправился в это место. Что я сделал? Я медитировал на безмерную любовь и сострадание». Это самая главная медитация Далай-ламы. Раз Далай-лама занимается этой медитацией, значит, нам нужна эта медитация. Сейчас вы говорите: «О, иллюзорное тело». Какое иллюзорное тело, какой ясный свет? У вас еще нет фундамента. Далай-лама показал нам, что самая лучшая медитация – медитация на безмерную любовь, безмерное сострадание, потому что, сколько бы вы ни занимались медитацией, вы знаете, что не хватает любви, не хватает сострадания. Сострадания мало. Каждый день его нужно развивать.

Сколько бы раз я ни получал учение о любви и сострадании, я всегда рад этому. Когда Далай-лама дает учение, мой ум так счастлив! Вам тоже так надо. А вы говорите: «Это я раньше слушал. Сейчас я хочу новое учение от геше Тинлея». Это неправильно. Вам неинтересно лечение ума. Вам интересна тусовка буддизма, новая информация. Вы ждете, что у вас появятся новые ощущения. Но в этом нет пользы. Итак, Его Святейшество Далай-лама говорил о том, что в том месте он провел медитацию на безмерную любовь и безмерное сострадание. С сильными чувствами любви и сострадания он попросил этих вредоносных духов предстать перед ним. Далай-лама сказал: «Пожалуйста, не вредите этим людям, вместо того, чтобы вредить им, лучше вредите мне. А других людей не касайтесь».

Пожалуйста, я вас прошу: если вам приятно вредить другим, вредите мне. Зачем вредить другим? Вы хотите счастья, они тоже хотят счастья». Просто по-человечески Далай-лама с ними так поговорил и на этом закончил.

Люди подумали: «Далай-лама не делал никаких ритуалов. Просто так сидел, молчал. Скучно». Спустя несколько дней люди сказали Его Святейшеству, что эти вредоносные духи больше никому не вредят, что это место стало очень тихим, очень умиротворенным. Поэтому злой дух тоже, как человек: иногда неправильно поступает, злится. Это не самосуицидный злой дух, а дух, который находится в тонком теле. Почему они злые? Потому что мы неправильно проступаем, грубим. От этого они злятся. Поэтому называются злыми духами. Почему мы не называем человека злым человеком? Человек – тоже злой человек. Если дух – это злой дух, то человек – злой человек. Оба, и злой дух, и злой человек делают что-то злое. Оба поступают плохо. Мы не уважаем экологию. На этой земле живут не только люди, но и другие живые существа, у которых есть тонкое тело. Их нужно уважать.

Его Святейшество сказал этим людям, что им также нужно быть осторожными с этими духами, нужно их уважать, также не рубить любые деревья, какие они захотят. Если они захотят что-то срубить, то пусть попросят разрешения. Потому что окружающий мир не только наш. Поэтому в вашей жизни самая лучшая защита – это любовь, сострадание. Когда вы порождаете эти любовь и сострадание, вы сразу же становитесь счастливы, обретаете второй уровень счастья. На втором уровне счастья, когда вы порождаете сильные любовь и сострадание и после этого начинаете развивать концентрацию, вы можете развить шаматху гораздо легче. Как только вы разовьете шаматху, вы обретете невероятный уровень ментального блаженства, безмятежности. Вы перестанете зависеть от какого-либо мирского счастья. Это второй уровень счастья. Когда с помощью второго уровня счастья вы будете медитировать длительный период времени, то после этого вы сможете обрести третий уровень счастья – ум, полностью свободный от омрачений.

Теперь рассмотрим, в чем состоит корень всех этих реализаций. Это безмерная любовь, безмерное сострадание. Эти безмерные любовь и сострадание возникают благодаря пониманию того, что такое счастье, что такое страдание, также – каковы причины счастья, каковы причины страдания. Это учение по четырем благородным истинам. В учении по четырем благородным истинам говорится о том, что такое страдание и каковы причины страданий. Это первая и вторая благородные истины. Далее, третья и четвертая благородные истины говорят о том, что такое счастье и причины счастья. Это называется четырьмя благородными истинами. Они связаны с нашей жизнью. Говорится о том, что такое наше полное счастье и каковы причины этого счастья. И что представляет собой наше полное страдание, и каковы причины этого страдания.

Такие знания совершенно необходимы всем людям и всем живым существам, потому что мы хотим счастья, и мы не хотим страдать. Про Марс, Юпитер, если вы знаете, то это хорошо. Не знаете – нестрашно. Мы находимся далеко от них. Если вы очень детально знаете вес, размер планет, все точно знаете о них, кому это нужно? Это вам не принесет пользы. Вы даже не сможете добыть себе кусок хлеба через такое знание. Скажите продавцу хлеба: «Я скажу вам размер Марса, он такой-то, дайте мне хлеб». Он ответит: «Мне не нужны такие сведения, я за них не дам хлеба». Не тратьте свою драгоценную человеческую жизнь впустую на те знания, которые не имеют для вас большого значения.

Теперь молитва о безмерном сострадании, что вы произносите. «Пусть все живые существа освободятся от страданий и причин страданий. Как было бы хорошо, если бы они избавились от страданий и причин страданий. Будды и божества, пожалуйста, благословите меня, чтобы я избавил их от страданий и причин страданий». Это то, что должно стать вашей молитвой. Вы можете забыть все, но при этом никогда не забывайте этой молитвы о безмерной любви и безмерном сострадании. И если вы помните эти слова наизусть, то произнесите эти слова, и у вас в уме сразу же возникнут чувство любви и чувство сострадания. В особенности, это лучшее противоядие, когда ваш ум находится в несчастном состоянии. Когда ваш ум чуть-чуть несчастлив, чуть-чуть в депрессии, читайте эту молитву. Потом думайте: «Живые существа, как им не хватает счастья! Как они страдают!» Сразу ваша депрессия уйдет. Вы сразу станете счастливы. Если посмотрите на себя в зеркало, вы увидите, что ваше лицо изменилось. Оно сияет. Из ушей уже дым не идет, а, наоборот, от вас исходит очень хорошая энергия.

Это правда. Когда вы сидите вместе с друзьями, например, одна бабушка всех своих друзей позвала за стол. Они все вместе хорошо сидели. Вдруг зазвонил телефон. Бабушка его взяла, и ее подруга Света ей по телефону сказала: «Таня, Люба о тебе так-то сказала. И не только Люба. Там рядом с тобой сидит другая Таня, и она о тебе тоже так сказала». Потом она положила трубку. Это молитва. Молитва негативного состояния ума. Потом бабушка начала все время повторять эту молитву: «А, Люба обо мне так сказала. Два года назад она мне так-то сделала, три года назад она еще и так сделала». Потом у нее из ушей пошел дым. Потом стало видно, как ее рана стала больше: глаза покраснели. Потом она сказала: «Все. Все уходите». Всем людям испортила настроение. Потом, когда она дома осталась одна (бедный ее дедушка!): «Что ты смотришь на меня? Что-то ты, дед, не так это сделал. Что ты наделал?» Все это – болезнь омрачений. Во всем этом виновата болезнь омрачений. Никакой злой дух извне не приходил. Злой дух вашего ума пробудился от злых слов. Он не пришел к вам с кладбища. Это злые слова вашей подруги через телефон попали в ваши уши. Потом она закончила говорить, и вы разбудили вашего злого духа. Это плохая информация разбудила его. Потом он проснулся, и вы стали злым духом. И все стали вас бояться.

Поэтому вам нужно понимать, что самый худший злой дух находится здесь, внутри вас, и постарайтесь его устранить, не будите его. Кто будит этого злого духа? Это происходит через уши, через глаза, через рот. Поэтому в прошлый раз я говорил вам о шести условиях порождения омрачений. Вам нужно быть осторожными с ними. В первую очередь, вам нужно закрывать свои уши. Помните о трех обезьянах Махатмы Ганди? Одна из них закрывает себе уши, другая закрывает глаза и третья закрывает рот. Здесь не говорится тем самым, что вам не нужно ничего слышать, ничего видеть и ничего говорить. Говорится: «Не смотрите на злое, не слушайте злое и также не говорите ничего злого». Мы глазами ищем злое, ищем чужие ошибки. Они становятся для нас важной проблемой.

Иногда муж с женой живут спокойно. Но жена специально ищет проблем. Забирает у мужа телефон посмотреть сообщения, проверить, куда он звонил. Из-за этого возникает скандал. Вы ищете проблемы. Это ошибка. Муж (или жена), куда бы ни позвонил, это не ваше дело. Не трогайте его телефон. Тогда в вашем доме будет счастье. Нужно верить. Бывает, что-то там обнаруживают, потом задают миллион вопросов, и если супруг чуть-чуть неправильно ответил – все, скандал. Это неправильно. Не нужно выискивать ошибки. Смотрите на свои

ошибки. Вы сами создаете проблемы в вашей семье. Злой дух их не создал, вы сами их создали, потому что неправильно смотрели. Что вам нужно делать? Вам нужно смотреть на хорошее в других. Ошибки других людей – это не ваше дело. Что касается ошибок, смотрите на свои ошибки. В других смотрите на достоинства. Это должно быть вашей стратегией. Если ваш ум говорит: «Я устал уже смотреть на достоинства, я хотел бы посмотреть на ошибки». Скажите ему: «Хорошо, ты можешь посмотреть на ошибки. Смотри на свои ошибки».

Когда же он скажет: «Я устал смотреть на одни лишь ошибки, я хочу посмотреть на что-то хорошее». Скажите ему: «Хорошо, тогда смотри на хорошие качества других людей». Это должно быть вашей практикой. А вы поступаете наоборот. В отношении ошибок, вы все время смотрите только на ошибки других. Что касается достоинств, вы все время смотрите только на свои достоинства. Даже если вы сделали какое-то маленькое хорошее дело десять лет назад, вы до сих пор его помните. Ваши старые футболки, которые вы сами не надеваете, вы отдали вашим родственникам. Потом вы вспоминаете: «Десять лет назад я дал тебе футболку». О, это неправильный ум. Эту футболку вы дали не из любви. Вы знали: «Это я все равно носить не буду. Это будет захламлять мой дом. Лучше я ее ему отдам». Потом вы припоминаете: «Десять лет назад я тебе дал футболку. Я это не забыл». Это неправильно. Этого надо стыдиться.

Если вы сделали маленькое хорошее дело, то помните об этом, вспоминаете это снова и снова. Это очень плохая черта. Ее надо убирать. Так учил Далай-лама. Я все эти ошибки у себя находил. И все эти ошибки убирал. Это очень полезно. Это более эффективно, чем так просто сидеть и смотреть в свой ум. Что этот глупый ум? Он ничего не будет видеть. Не нужно ждать, что откуда-то придут энергии. Они не придут. Сначала лучше научиться смотреть нормально. На других хорошо смотреть. Смотреть на свои ошибки. Например, муж и жена. Если я спрошу мужа: «Что ваша жена сделала хорошего?» Муж задумается: «Что сделала моя жена хорошего?» Он забыл и думает, какие достойные, хорошие вещи его жена сделала. Если я скажу мужу: «В чем ошибки вашей жены?» Тогда он скажет: «О!» – и затрещит, как из пулемета. Это неправильный ум мужчины. У женщин тоже так, не лучше, чем у мужчин. Одинаково. Если задать вопрос: «Что хорошего делал муж?» То будет ответ: «Не знаю, что он делал хорошего. Разве он делал хорошие вещи? Нет, я не помню». «А какие ошибки у него есть?» – и тут же она все быстро перечислит. Что было десять лет назад, двадцать лет назад, все вспомнит. Это ошибка. Поэтому, если вы хотите сохранить хорошие взаимоотношения и для установления хорошей стратегии вашей жизни очень важно смотреть на достоинства других и смотреть на свои собственные недостатки. Это такая техника.

Раньше я рассказывал глобальные вещи. А сейчас рассказываю это. Глобальные вещи вы знаете. Сейчас я вам говорю об этой технике. Применяйте ее в своей жизни. Сразу увидите результат. Это называется буддийской практикой. Если я эту технику расскажу без глобальной информации, вы не поймете эту мысль. Это простая техника. Но когда вы знаете глобально, это очень эффективно. Если вы будете использовать эту технику, то в вашей жизни произойдут большие перемены. Вам нужно иметь такую склонность. Например, когда вы идете на рынок, как вы поступаете? В особенности если это фруктовый рынок. У вас нет слишком большого количества времени. Что вы делаете? Вы ищете, где продаются самые хорошие фрукты. Вас не интересуют какие-то плохие, испорченные фрукты. Вы не

говорите: «Где плохой фрукт?» Вы говорите: «Где лучший фрукт?» Потому что нужно купить и уходить, так как нет времени. Поэтому вы забираете самый лучший фрукт, платите деньги, и прощаетесь. Остальное вам неинтересно. Тогда почему бы так не поступать и в жизни? Смотреть на хорошие качества любого человека, «забирать» эти хорошие качества. Его ошибка – это не ваше дело. Он сам разберется. Гнилой фрукт, который продает этот мужчина, это не ваше дело, он сам разберется. Поэтому говорят, что в чужие дела не лезьте. Это то же самое. Буддизм говорит: «В чужое дело не лезь». Только лезь в свое дело. Это первый закон, буддийский закон.

Это первое буддийское правило: «Не лезьте в чужие дела». Это должно стать вашим принципом. Никогда не лезьте в дела других людей. Это не ваше дело. Я знаю, как поступают некоторые бурятские бабушки или русские бабушки. Например, сидит бурятская бабушка, в руках четки, ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ читает, потом, когда молодая девушка, красиво одетая пройдет, она говорит: «Смотри, сейчас молодые девушки так одеваются, раньше мы так не одевались. Сейчас – кошмар, такую короткую юбку надевает!» Это не ваше дело. Ведь вы мантры читаете. Когда вы были молодыми, тоже святыми не были. И тоже так не одевались. Зачем тогда это говорить: «О, раньше мы так не одевались». Сейчас нет той одежды, сейчас это в моде. Разное время – разная одежда. Это не ваше дело, как они одеваются. Это их право. Когда они неправильно делают, вы советуйте так не делать. У них есть право наряжаться. Не лезьте. Это мой совет. Что касается того, что делают другие люди, это их собственная воля, свобода. Не комментируйте это никак. Это их право. Не лезьте. Не интересуйтесь, чем они занимаются, это тоже не ваше дело. Потому что они это чувствуют. Им будет неудобно. Им это тоже будет мешать. Читайте мантры, желайте им счастья: «Мы желаем счастья вам...» Лучше петь песню, чем читать мантру и думать, что вот они поступают так-то и так-то. В таком случае лучше просто петь эту песню.

Далее, что касается ваших ушей, техника здесь следующая: поддерживать позитивные состояния ума и не позволять просыпаться своему злему духу, ведь, если он проснется, это очень опасно. Когда злой дух спит, пусть спит. Хорошо. Его можно разбудить через уши. Тогда, если вам кто-то звонит, скажите: «Пожалуйста, не звоните мне». Если они говорят что-то хорошее, то пускай говорят, но, если они начинают сплетничать: «Света сказала то-то и то-то», – скажите: «Не говорите этого, мне это неинтересно. Ты не мой шпион. Я тебе деньги не плачу. Зачем ты мне даешь всю эту информацию? Мне не интересна эта информация. Света – моя подруга. Она никогда не будет говорить плохо. Если она сказала, это не она сказала, это ее омрачения сказали. Света меня всегда любит. Так могли сказать ее омрачения. Ее омрачения о ней тоже могут плохое сказать. Какая разница? Но ты мне, пожалуйста, не давай такой информации».

Это логично. Ваша подруга Света вам всегда рада. Когда к ней придут омрачения, она становится ненормальной. Когда она ненормальная, она будет говорить ненормальные вещи. На что вам обижаться? Если она так сказала, значит это омрачения. В это время она ненормальная. В это время она может себе навредить. Вы должны ответить: «Может быть, она и сказала обо мне плохо, но это не ваше дело. Зачем вы мне говорите такие вещи? Я Свету всегда буду любить, вы мне не мешайте!» Тогда тихо будет – сплетен не будет. Это счастье. Если вы любите свою подругу, ей нужно доверять. Если любите своего мужа, то верьте ему до конца. А кто-то, наоборот, говорит: «О, еще добудь для меня такую информацию». Вы слабые, вы сами себе вредите. Отвечайте: «Больше не говорите. Я верю

своему мужу (Я верю своей жене.) Вы не наш шпион, больше таких вещей мне не говорите». В семье все будет спокойно. Это очень полезная техника.

Но вы поступаете наоборот. Вы берете телефон. Звоните своей подруге и спрашиваете: «Что обо мне говорит Света?» Потому что вчера вы встречали Свету. Ваша подруга говорит: «Да-да, Света сказала про тебя то-то и то-то». Сразу же просыпается этот злой дух. Ваши глаза краснеют, в этот момент вы становитесь настоящим злым духом. Из головы у вас вырастают рога. Все стаканы в доме ломаете, со всеми ругаетесь. Это ошибка, техническая ошибка. Все время пробуждайте своего святого духа. В христианстве также говорится о святом духе. Святой дух находится не где-то там. Он не сидит на небе и вам оттуда не помогает. Там нет святого духа: «Святой дух, пожалуйста, помоги». И сатаны, христианского сатаны, тоже нет где-то снаружи. Ваши злые мысли – это сатана. Ваши добрые мысли – это святой дух. Во внешнем мире святого духа нет. Люди этого не понимают. Они думают, что есть кто-то, раз так много духов. Это неправильно. Он не создает ваше счастье, этот дух. Ваш святой дух, он ваше будущее счастье создает.

Поэтому, когда Иисус Христос говорил о том, что бог или святой дух создает ваше счастье, он не имел в виду то, что некий святой дух снаружи, во внешнем мире создает ваше счастье. Святой дух ваших собственных, позитивных состояний ума, именно он создает ваше счастье. Это буддийская философия. Смысл один и тот же. Ваш собственный злой дух – создатель ваших страданий. Это правда. Поэтому ваш ум – создатель вашего счастья и ваш ум – создатель ваших страданий. В своих ранних учениях Иисус Христос говорил о том, что все создал бог, но позже он говорил о том, что бог находится не снаружи, а находится внутри. Ваше позитивное состояние ума, доброе состояние ума – это то, что создает все хорошее. Если правильно это интерпретировать, то смысл получается точно такой же.

Так эти великие существа в прошлом, когда приходили в наш мир, они приходили для того, чтобы приносить благо живым существам. У них была одна мудрость, просто они все объясняли немного с разных сторон. Если вы постараетесь это правильно понять, правильно интерпретировать, то смысл окажется точно такой же. Здесь, наверное, присутствуют мои сестры и братья христиане, и поэтому, если вы интерпретируете все это таким образом, у вас не возникнет противоречий. Поэтому, что касается ваших ушей, не слушайте ничего вредного, злого, а слушайте только хорошее, что полезно для вас. Так вам нужно знать, когда открывать свои уши, когда закрывать, тогда вы не будете получать всевозможные учения. Это тоже не было бы полезно для вас. Что касается учителя, то учитель, который дает подлинное учение, его слушайте, а не подлинное учение не слушайте. Это бесполезно.

И далее, третья техника, чтобы уменьшить ваши омрачения и увеличить позитивные состояния ума. Это очень простая техника, но очень эффективная, она относится к речи, ко рту. Не говорите ничего вредоносного в адрес других, а говорите всегда что-нибудь полезное. Также никогда не хвалите себя и не критикуйте других. Это стратегическая ошибка. Когда вы открываете свой рот, что вам нужно произносить? Если это хвала, то хвалите других, а если критика, то критикуйте себя. Тогда ваша стратегия станет лучше. Я расскажу вам одну историю о двух евреях. Они отправились в большой город, и они хотели с чего-то начать свою карьеру. И молодой еврей, спросил у более мудрого: «Что же теперь нам нужно делать, мы здесь в большом городе теперь с тобой вдвоем одни?» Тот более мудрый еврей ответил ему: «У нас есть только одна техника: везде, куда бы я ни отправился,

когда я буду говорить с людьми, то я все время буду тебя хвалить. И когда другие будут разговаривать с тобой, ты должен хвалить меня. Тогда мы пойдем вверх. А если мы будем плохо отзываться друг о друге за спиной, то мы вместе с тобой пойдем вниз». Вот такие слова. Потом, когда люди говорили: «Вы такой умный». Они отвечали: «Не-не-не, я не такой умный, мой друг умнее, чем я. Он мне так подсказал». Потом другой еврей говорил: «Нет, я не такой умный. Мой друг такой умный». Поэтому они оба возвысились. Они стали начальниками. Другого пути нет.

Поэтому когда вы говорите друг о друге что-то хорошее, то вместе идете вверх, а если стягиваете друг друга за ноги вниз, то вместе и упадете вниз. Я здесь подчеркиваю одно из достоинств евреев, я не говорю о том, что они безупречны, у них, может быть, есть также какие-то недостатки, но есть и много благих качеств. Их ошибки – это не наше дело. Их достоинства – это наше дело. И нам нужно брать их в качестве примера. Вот так. Хорошие качества любого человека – это наше дело, поэтому нам нужно взять их себе на вооружение. Его ошибки – это не наше дело, потому что это проблемы этого человека, он сам их устранил. Это не наше дело. Вот так.

Поэтому всегда говорите хорошо о других, это очень хорошая стратегия. А если вы критикуете себя, то здесь нечего терять. Ничего уже не потеряешь. Далай-лама, в своих многочисленных интервью заявлял: «Я плохой человек». Все. После таких слов журналисты уже не могли его раскритиковать. Он первый им говорил: «О, я ленивый, плохо занимался практикой». Потом, когда журналистам предоставляли слово, вопросов у них больше не было. Когда журналисты хотят критиковать Его Святейшество за его «ошибки», он им говорит: «Да, я нехороший человек». Однажды к Его Святейшеству Далай-ламе пришла группа американских журналистов, и один из корреспондентов спросил его: «Каковы ваши слабые места? Вы злитесь?» Его Святейшество ответил: «У меня очень много слабых мест. Конечно же, я тоже злюсь». Тогда у него спросили: «А когда вы злитесь?» Его Святейшество ответил: «Когда журналисты задают глупые вопросы, тогда я злюсь». Его Святейшество не вел себя так, как будто он добрый. Внутри он был очень добрый, но вел себя так, как будто он не был очень добрым. Тогда эти журналисты стали очень мягкими. Вам нужно поступать так же: будьте добрыми внутри, но не ведите себя так, как будто вы добрый.

Один из моих учеников, новосибирцев, сказал мне о том, что с того момента, как он стал буддистом, он стал мягче, и жена начала пользоваться этим. Он рассказал: «Стоило мне что-то сказать, как она сразу же говорила: «Ну, ты ведь буддист». И я вел себя так, как будто я хороший буддист». И так она продолжала его использовать. Он спросил, что же в такой ситуации ему делать? Я ответил: «Не веди себя так, как будто ты хороший буддист. Внутри будь добрым, но веди себя так, как будто ты нехороший буддист. Скажи ей: «Я нехороший буддист». И так, он сказал ей: «Я нехороший буддист». И она сразу же стала мягче. В нашем мире, если вы слишком показываете свою доброту, люди сразу вас «съедят». Как, например, оленей. Вы, как добрые олени, которые идут туда, где много гиен. Там их сразу перебьют. Поэтому вам надо знать, как защищать себя. Гиена – не Гена. Гиена. Здесь есть Гены, у них глаза стали больше, не будем о них.

Поэтому в нашем мире внутри вы должны быть добрыми, но внешне ведите себя так, как будто вы не очень добрые. Это очень важно. В некоторых ситуациях из сострадания вам

нужно также ругать других. Говорится так, что вредить другим – это неправильно. Но позволять им вредить вам – тоже неправильно. Из сострадания вам нужно их останавливать, если они стараются использовать вас. В определенных ситуациях, когда вы видите, что над вами берут верх, вас как-то используют, и когда вы при этом порождаете более высокие чувства, больше любви и терпения, то это другая ситуация, в этом случае позвольте им так поступать. Мастера Кадампа говорили о том, что нужно отдать свою победу другим. Здесь речь идет о такой ситуации, в которой вы обретаете невероятно большое преимущество, большое благо, в этом случае, когда вы развиваете большое количество благих качеств, порождаете невероятное терпение, тогда, в этом случае, отдайте им свою победу.

Но если вы все время отдаете им свою победу, то здесь есть опасность, что у вас не хватит сил на то, чтобы продолжать свою практику. В этом случае не отдавайте им победу. Из сострадания останавливайте их. Используйте свое здравомыслие. Здесь нет таких догм, что все время нужно отдавать им свою победу или все время вести себя с ними строго. Так же, как вы одеваетесь в соответствии с погодой, так же и вам надо вести себя в соответствии с ситуацией. Это мой золотой совет для вас.

До свидания! Итак, время закончилось. Завтра состоится благословение Белой Тары. Вы можете рассказать об этом своим друзьям, родственникам. Это самый лучший шанс устранить препятствия в их жизни. Также лучший шанс установить связь с божеством Белой Тарой. Итак, увидимся завтра. А также завтра я передам обет не употреблять алкоголь. Что касается ваших друзей и родственников, которые пьют алкоголь, скажите им о благословении, приведите их сюда завтра. Я сотворю небольшие чудеса. Я сделаю так, что они примут обет не употреблять алкоголь. До свидания! Итак, увидимся с вами завтра.