

Я очень рад всех вас видеть, жители Сочи. Я проведу в Сочи четыре дня, и это время я посвящаю вашему благу. Со своей стороны, когда я буду давать учение, я буду давать его с правильной мотивацией. Моя мотивация будет связана с тем, чтобы помочь вам стать более хорошими людьми, а не с тем, чтобы обратить вас в буддизм или собрать с вас денег. Это была бы очень плохая мотивация для духовного наставника. Самое важное то, что вы люди, и это гораздо важнее. Религия – это уже вторично. Если вы меняете религию, но не становитесь более хорошим человеком, то в вашей жизни ничего не меняется. Я все время даю вам совет: не старайтесь стать буддистом, старайтесь стать более хорошим человеком, это гораздо важнее. Также не надевайте на себя шапку какой-либо религии, это я говорю вам как представителям двадцать первого века. Во имя таких шапок в нашем мире возникало большое количество конфликтов, зачем нам нужны эти шапки?

Также вам с вашей стороны, когда вы получаете учение, очень важно иметь правильную мотивацию. Ваша мотивация не должна быть связана с накоплением информации, и также вашей мотивацией не должно быть то, что, получив такое учение, вы станете необычным, сверхъестественным человеком, экстрасенсом, этого не должно быть. Я не хотел бы, чтобы вы становились экстрасенсами, вы достаточно экстрасенсы. Я хотел бы, чтобы вы стали здоровыми людьми, чтобы ваш ум стал здоровым. Это гораздо важнее. Это самое важное. Нужно жить не в богатой стране, а в здоровой стране. Если в стране есть богатство, но нет здоровья, то там будут конфликты, там не будет счастья. Есть богатое общество, и есть здоровое общество. Если общество богато, но не здорово, то в нем счастья нет. Также есть богатая семья, и есть здоровая семья. Если в богатой семье нет здорового мышления, то муж и жена всегда будут ругаться. Если семья не так богата, но в ней есть здоровое мышление, то кусок хлеба и чай без молока принесут счастье. А если здоровая семья еще и богата, то это еще лучше. Также, если сравнивать какого-то здорового индивидуума и богатого индивидуума, то здоровый индивидуум важнее, чем богатый. Поэтому я бы хотел, чтобы вы стали здоровыми индивидуумами. Если вы станете здоровыми индивидуумами, то ваша семья тоже постепенно станет здоровой семьей. Некоторые люди думают: «Если я стану богатым, то стану счастливым», – это тоже неправильно. В нашем мире есть очень много богатых людей, которые страдают хуже, чем бедные люди. Тогда человек может подумать, что бедность – это счастье, но это тоже неправильно. В нашем мире также большое количество людей страдают от бедности.

А что же является важным? Это здоровый ум. Если у вас здоровый ум, тогда если вы бедны, вы счастливы, а если вы богаты, вы еще счастливей. Что делает вашу жизнь счастливой? Здоровый ум, и это на сто процентов чистая теория. Даже если у вас немного денег, со здоровым умом вы счастливы. А если при этом у вас денег больше, то вы еще более счастливы, потому что ум здоровый. Когда ум больной и у вас много денег, тогда все для вас мало, сколько есть – все мало. Это больные люди. Сколько есть денег – все мало, и тогда вы забираете последние деньги у бабушки и дедушки, – вот такие люди ненормальные. Это совсем бедные люди. Вроде денег много, а все им мало – это ненормальный, нездоровый ум.

Поэтому мой для вас совет: получайте учение, чтобы сделать свой ум здоровым. Если у вас есть спутник жизни, это не обязательно означает, что вы счастливы. Иногда, когда вы женитесь, возникает больше проблем. Но иногда, если вы не женитесь, то это тоже проблема. Проблема не в том, женаты вы или нет, проблема в том, что ваш ум не здоров. Ваша проблема в том, что ваш ум нездоровый. Когда ум здоровый, то наличие мужа – это

хорошо и отсутствие мужа – это тоже хорошо. Есть муж или жена – это не проблема, проблема – когда ум нездоровый. Вам нужно понять: «До этого я думал, что моя проблема в том, что у меня нет мужа или жены, но это не так. Моя проблема в действительности состоит в том, что мой ум нездоровый». Также в отношении власти: есть у вас власть или нет, это неважно, проблема состоит не в том, есть у вас власть или нет, а в том, что у вас отсутствует здоровый ум. Иногда вы также можете подумать: «Моя проблема состоит в том, что я живу в Сочи. Если я уеду в какое-то другое место, то там я стану счастливым». Это также не является проблемой. Проблема состоит не в том, что вы живете в Сочи, а в том, что ваш ум нездоровый. Сочи – это прекрасное место. Когда я сюда приезжаю, я думаю, что приезжаю также отдыхать. В других городах я думаю, что приезжаю читать лекции. А в Сочи я считаю, что наполовину я здесь работаю, а наполовину отдыхаю. Поэтому вам, сочинцам, повезло: у вас такой красивый город! Только ненормальный человек может подумать, что мои проблемы из-за того, что я живу в Сочи, у такого человека голова ненормальная. Когда к вам приходят такие мысли, ругайте себя, что у вас такие мысли из-за того, что ваш ум нездоровый. «Если я уеду в любой другой город, то там буду счастлив», – это больной ум, с таким умом, куда бы вы ни поехали, вы будете несчастливы.

В Тибете один ученик обратился к своему духовному наставнику. Он сказал: «Я бы хотел опрavityся в чистую землю». Духовный наставник ему ответил на это: «С таким больным умом, как у тебя, куда бы ты ни отправился, везде будут проблемы. Даже в чистой земле у тебя возникнут проблемы. Через несколько дней ты скажешь, что там слишком зелено, слишком красиво, что ты хотел бы, чтобы было менее красиво». Вот такие люди тоже есть. Такой человек в чистой земле скажет: «Я слишком устал от зелени. Здесь слишком чисто, я хочу обратно, там интереснее», – это человеческий ум. Когда красиво, вы говорите, что слишком красиво, а когда некрасиво, вы говорите, что слишком некрасиво. Это ненормальный ум.

Поэтому вам нужно понимать, что здоровый ум – это самое важное в жизни. Но обрести здоровый ум нелегко, на это потребуется очень долгое время. Также в отношении здоровья вашего тела, я не могу сделать ваше тело здоровым, щелкнув пальцами, за один или два месяца. Невозможно сделать свой ум сразу здоровым, нужно это делать потихоньку, постепенно. Для обретения здорового ума нужно много времени. Я могу вам помочь обрести безусловно здоровый ум, но на это потребуется время. Вам нужен энтузиазм, прочный ум. Нужно идти в правильном направлении снова и снова, тогда вы почувствуете, что происходит прогресс. Для этого вам вновь и вновь нужно накапливать мудрость. И чем больше вы накопите мудрости, тем более мудрыми будут ваши действия. По мере того как вы будете становиться все мудрее и мудрее, вы перестанете создавать причины своих проблем. И какие бы хорошие действия вы ни совершали, это будут эффективные действия. Все это происходит благодаря слушанию учения. Слушая учение, вы обретае мудрость. Но получать все возможные учения было бы тоже неправильно. Вам нужно знать, какое учение подлинное, а какое учение неподлинное. Если вы получаете неподлинное учение и верите в него, то это кошмар. Тогда вы уйдете в неправильном направлении.

Это как, например, у вас есть неправильный проект в бизнесе, и если вы будете заниматься этим бизнесом, то потеряете все свои деньги. Бизнесмены вначале смотрят: правильный это проект или ложный. Если это надежный проект, тогда они могут вложить в него деньги. Вы поступайте так же: в учение сразу верить не нужно. Будда сам говорил: «Не принимайте мое

учение сразу же, а вначале исследуйте его, и если оно не противоречит достоверности, тогда примите его. Проверяйте его так же, как вы проверяете золото. Когда вы проверяете золото, вы его режете, трете, пытаетесь жечь, и после этого вы понимаете, что это золото. Не все желтое – золото».

Также в отношении духовного учения: не принимайте все, что называется духовным учением, потому что в нашем мире существует множество ложных учений. Есть большое количество миссионеров, которые хотят вас каким-то образом использовать, превратить в члены своей группы, зачем-то им это выгодно, зачем-то нужно. Я здесь не для того, чтобы обращать вас в буддизм, я здесь для того, чтобы вы стали более хорошими людьми, это гораздо важнее. Сюда в Сочи я приезжаю уже семь лет, и я даже не знаю, сколько у меня в Сочи учеников. Я не думаю, что это мои ученики, кто из вас является членами центра. Кто пришел, тот и пришел, это хорошо. Кто помогает – хорошо, а кто не помогает – ничего страшного. Поэтому ложное учение – это опасно, вам нужно быть очень осторожными. Мой Духовный Наставник мне говорил: «Если у тебя не так много знаний – это не кошмар, но если ты владеешь ложными знаниями, то это очень опасно. Тогда ты уйдешь в ложном направлении». Например, некоторые люди живут в деревне, не имеют большого количества знаний, но при этом не представляют опасности ни для себя, ни для других людей. Они довольны жизнью, ухаживают за коровами, овцами, спокойно сидят и попивают пиво, становятся немного пьяными, в этом нет ничего страшного. А некоторые люди владеют большим количеством информации, но эта информация неправильная. Сколько такие люди создают проблем, сколько людей делают несчастными, и сами несчастливы. В религии из-за этого люди становятся фанатиками, сколько окружающих людей они делают несчастными! Все это возникает из-за ложной информации. Поэтому вам нужно исследовать: подлинное учение или не подлинное. Это мой для вас совет: проводите исследование.

А теперь, что касается оздоровления вашего ума, тренировки вашего ума. В этот раз я вас научу, каким образом тренировать свой ум, как сделать свой ум немного более здоровым, более дисциплинированным, и это сразу изменит вашу жизнь. Я могу сказать это, исходя из своего собственного маленького опыта. Я много лет занимаюсь буддийской практикой, но не умею летать, не обладаю ясновидением, мне неинтересно ясновидение, зачем нужно знать чужие мысли? Все равно ваши мысли понятны логически. Вы думаете: «Мне нужно это и это, у меня этого нет, этого нет». Ваши мысли можно понять логически. Зачем нужно ясновидение? Зачем нужно знать чужие секреты? Самое главное – здоровый ум. Самое главное, чтобы ум немного стал здоровым. Когда ум становится здоровым, вашему врагу будет очень трудно вас обидеть. Потому что вы стали сильным. Враг должен мне сказать много плохих слов, чтобы я обиделся. Поэтому если ваш ум становится более сильным, то очень трудно вас как-то расстроить. Вы становитесь очень сильной футбольной командой. Сильной футбольной команде забить гол очень трудно, а слабой команде гол забить очень легко, потому что она слабая команда. Таким командам, как «Реал Мадрид» и «Барселона» очень сложно забить гол. Вот точно также, если ваш ум будет сильным, вас обидеть нелегко. Обижаться – это как забить вам гол. Вас никто не обидит, вы будете счастливы.

Поэтому когда ваш ум становится здоровым умом, даже если в вашей жизни возникает какое-то большое плохое условие, вы не огорчаетесь из-за этого. Если вы спокойны, то вы научились заниматься практикой, вы становитесь сильнее. А если вас огорчает даже

маленькое плохое условие, это признак того, что ваш ум слабый. Например, кто-то вам говорит, что ваши волосы красивые, а вы думаете, что это означает, что ваше лицо некрасивое. Если вы обижаетесь на такие слова, то вы очень слабые люди. Вас хотят сделать счастливыми, поэтому вам говорят, что волосы красивые, и это не значит, что ваше лицо некрасивое. Это ваш ненормальный больной ум. Но если вы будете заниматься практикой, и вам скажут, что у вас лицо некрасивое, вы не будете обижаться, а только улыбнетесь в ответ. Такое возможно путем практики. Пусть люди говорят, что угодно, вы не будете обижаться, вы будете смеяться. Это возможно. Это называется чудом. Я говорю, что в буддизме я вижу чудеса. Я вижу это на своем опыте. Как я поступал раньше, и каким через практику я стал сейчас? Это чудо! Человек меняется, при возникновении любой сложной ситуации я смеюсь. Я счастлив! Вы тоже можете этого добиться. Когда вы уберете все причины проблем, разовьете все хорошие качества, это называется нирваной. Вне вас нирвана не существует. Нирвана – это состояние ума. Ум становится совсем здоровым, вас невозможно будет обидеть, невозможно сделать несчастным, вы всегда счастливы. Это состояние ума называется нирваной. Вам пока далеко до этого, но немного сделать ум более здоровым – это возможно, потом вы будете знать, что нирвана достижима, через свой опыт. Вы скажете: «Если дальше я буду так практиковать, мой ум будет становиться все крепче и крепче, здоровее и здоровее, это на сто процентов так». В буддизме о нирване не говорится как о чем-то абстрактном, это безупречное состояние ума, вот что называется нирваной. Я расскажу вам, каким образом достичь нирваны и как сделать свой ум немного более здоровым. До нирваны вам пока далеко, пока вам это не нужно, а сделать свой ум более здоровым – это для вас реально, это то, что вы можете.

В первую очередь вам необходимо знать, почему в вашем уме негативные состояния ума: зависть, гнев – порождаются спонтанно, а позитивным состояниям ума проявиться очень трудно. Вам нужно знать, в чем состоит механизм. На то, что гнев, зависть и все другие омрачения у нас порождаются спонтанно, есть три главных причины, три главных фактора. Среди них первый фактор: все омрачения порождаются спонтанно из-за того, что у нас нет самодисциплины, контроля. Мы позволяем нашим речи, телу и уму делать все, что им хочется. Как, например, маленькие дети, если не придерживаются никакой дисциплины, то превращают дом в бардак. Дети делают что хотят, потому что они не знают, что от этого дома будет бардак. Почему в вашем уме бардак? У вас нет дисциплины в уме. Ваш ум как маленький взбалмошный ребенок, который делает все что хочет. Поэтому в уме бардак, поэтому возникает депрессия. Меня спрашивали многие журналисты, бывает ли у меня депрессия. Я отвечал, что у меня не бывает депрессии. Они не верили. Депрессия не возникает из-за того, что в уме есть дисциплина, контроль. Когда у ребенка есть дисциплина, дома нет бардака. Когда в уме порядок, как может возникнуть депрессия? И это можно легко остановить. На западе, в Европе, когда я говорю о том, что не страдаю от депрессии, мне никто не верит, но на самом деле все могут быть свободны от депрессии. Они говорят: «Как можно жить без депрессии?» У них шок, потому что я не испытываю депрессии, а у меня шок оттого, что они испытывают депрессию. Зачем нужно впадать в депрессию? Вроде в жизни все есть: дом, машина, – все есть, какая причина для депрессии? Потом я понял, что причина депрессии – это отсутствие самодисциплины, отсутствие морали, отсутствие этики. «Пускай ум делает что хочет», – вот это ошибка. Если вы не воспитываете своего ребенка, то для ребенка это плохо. Дисциплина необходима. Точно также вашему уму необходима дисциплина, и отсутствие самодисциплины – это одна из причин всех ваших проблем, депрессий.

Далее, вторая причина – это привычка к негативному образу мышления. Вы очень сильно привыкли к негативному мышлению, поэтому омрачения у вас порождаются спонтанно. Позитивным состояниям ума породиться очень трудно, мне приходится рассматривать эту тему с разных сторон, чтобы как-то взрастить в вас позитивный настрой. Создать привычку к позитивному мышлению очень трудно: мне с одной стороны нужно рассказать, с другой стороны нужно рассказать, и потом вы еле-еле соглашаетесь со мной. Но если одно неправильное слово услышите, то сразу в вас порождается негативная эмоция. Потому что наш ум очень долго привыкал к негативному образу мышления, из-за этого мы обладаем большим состоянием ума. Это второй фактор.

А третий фактор – это отсутствие мудрости. Из-за отсутствия мудрости позитивным состояниям ума породиться очень трудно, а все негативные состояния ума возникают из-за ошибочных состояний ума. Поскольку у вас отсутствует мудрость, а ваш ум все время очень активен, постоянно думает, то основная часть ваших мыслей – это ошибочные мысли. Даже в психологии говорится, что когда человек сильно злится, он необъективно все воспринимает, все преувеличивает. Когда человек к чему-то сильно привязан, объекты он воспринимает неправильно. Когда у нас негативные эмоции, мы все неправильно видим, и, в конце концов, от этого очень страдаем.

Поэтому эти три фактора необходимо изменить. Отсутствие самодисциплины нужно заменить на дисциплину, этику. Привычка к негативным эмоциям должна быть заменена на привычку к позитивному образу мышления, это называется медитацией. Медитация означает привыкание к позитивному образу мышления. Далее третье: вы меняете отсутствие мудрости на развитие мудрости. Поэтому Будда говорил о троичной тренировке ума: первая – это тренировка нравственности; вторая – тренировка развития концентрации, медитация; и третья – это тренировка мудрости, развитие мудрости.

А теперь в первую очередь мы с вами поговорим о первой тренировке – это тренировка этики, нравственности. Это очень важно в вашей жизни. И это не мешает вашим повседневным делам. Не оставляйте свои повседневные дела, это было бы большой ошибкой. Если у вас возникает интерес к буддийской философии, никогда не бросайте свою карьеру. Если вы игнорируете здоровье своего тела, то это тоже ошибка, не игнорируйте здоровье своего тела, не игнорируйте свою карьеру. Вам необходима ваша карьера, вам необходимо также как-то жить, вам необходимо здоровье вашего тела, и в дополнение к этому вам необходим здоровый ум, необходимы эти три момента. Вы же не говорите, что для вас самое главное – это красивая куртка, а туфли и шапка вам не нужны. Иметь только красивую куртку – это тоже неправильно. Куртка нужна, но и шапка тоже нужна, туфли нужны и носки нужны. Все это защищает ваше тело от холода, это все нужно. Точно также никогда не говорите, что для вас самое главное – это машина, другого для меня ничего не нужно. И также говорить, что самое главное для меня – муж или жена, это тоже неправильно. Все нужно. Не игнорируйте ничего из этого. Но среди этого самое важное – это здоровый ум, на втором месте – здоровое тело, и на третьем месте – богатство, имущество. Тогда вы правильно понимаете ценность объектов в вашей жизни. Очень важно знать ценность всему в вашей жизни. Некоторые люди умны, но не знают, что является ценным в их жизни. Это очень большая ошибка. Если люди не знают, что самое ценное в их жизни, они пойдут неправильной дорогой, и потом будут страдать.

Итак, самым ценным, самым важным в вашей жизни является здоровый ум, и это не то, что говорю я, это говорили все великие подлинные мастера прошлых времен. Они сами имели такой опыт и поняли, что в жизни самое важное – здоровый ум. Здоровый ум – это самое главное. Тогда вы не будете тупым. Хотя и медленно будете думать, но все равно вы будете умным, хотя и медленно думающим. Некоторые люди быстро думают, но при этом неправильно. Их называют тупыми, но быстро думающими. Они все равно тупые, потому что не знают ценности жизни.

А теперь что касается самодисциплины. Самодисциплина – это не тюрьма с различными запретами, что вам нельзя делать это, нельзя делать то. Здесь в отношении самодисциплины приводится такой пример: если ребенок находится в лесу, и он не знает, какие плоды в лесу ему следует есть, а какие не следует есть, то, как он поступает? Он ест все подряд. Из-за этого он страдает. Поэтому мудрый человек скажет, что ошибка состоит в том, что этот ребенок ест все, что может найти. Тогда он дает ребенку такой совет: «Такие-то и такие-то плоды ядовиты, не ешь их. Ты можешь проверить это: как только ты их съешь, сразу у тебя появится болезнь. Чтобы понять это, ты можешь есть ядовитые плоды, но сразу начнешь болеть. Это яд. Другие плоды являются лекарственными, и если ты их съешь, то они не только вкусные, но также помогут обрести здоровье тела». Когда ребенок понимает это опытным путем, он говорит: «Я больше не хочу кушать ядовитые плоды». Даже если ему скажут: «Пожалуйста, съешь это, я тебе дам сто долларов», – ребенок скажет: «Нет, нет, это яд, я не хочу себя травить». Он не скажет: «Дай мне яд, я хочу это съесть». Потому что ребенок знает, что ядовитые плоды есть нельзя, и он сам говорит, что не хочет их есть. Это называется моралью, этикой. Говорить, что вы хотите, но вам нельзя, это не этика. Этика – это: «Я не хочу этого делать. Я могу, никто меня ругать не будет, но я не хочу, в этом нет для меня пользы», – вот это называется этикой. Тогда вы будете счастливы. У меня есть немного этики, поэтому я не испытываю терзаний: «Я хочу, но не могу», – я сам говорю, что не хочу этого. Вот это интересно. Это называется этикой. Постепенно вы поймете, что этика – это интересно.

На примере плодов понять это легко, но что касается действий ваших тела, речи и ума, то в отношении них это понять непросто. Вы не сможете посмотреть на это всего один день и сказать, что это яд. С действиями вашего тела, речи и ума так не получится, вам нужно анализировать, и лучше учиться на чужих ошибках. В буддизме говорится, что глупые люди учатся на своих ошибках, а мудрые люди учатся на ошибках других. Не обязательно самому есть яд, просто можно посмотреть на ядовитый фрукт и понять, что это яд, а на другой фрукт посмотреть и сказать, что это лекарство. Не обязательно кушать яд самим. Посмотрите на итог бесконтрольного ума: морали нет, этики нет, и поймите, что это бардак, это депрессия, потому что нет дисциплины. В течение одного дня вы летаете, кричите от радости, а на второй день возникает депрессия, и вы сами себя убиваете. Это безнравственность, неэтичность, жизненный бардак, скажите себе: «Я такой жизни не хочу». Посмотрите на нравственных, этичных людей, у них везде порядок, они очень счастливы. Посмотрите на Его Святейшество Далай-ламу, на великих буддийских мастеров, они всегда смеются, всегда счастливы, у них есть самодисциплина, есть контроль. Они не делают, что хотят, всегда анализируют: что нужно сделать, а что не нужно. Они знают, чего хотят и чего не хотят, и всегда счастливы. Скажите себе, что нужно учиться на чужих ошибках: как не нужно поступать, а как нужно поступать.

Но одного лишь этого знания недостаточно, вам необходимы более глубокие знания. В чем состоят более глубокие знания? Здесь более глубокие знания состоят в том, что вам необходимо знать, что все вредоносные действия вашего тела, речи и ума возникают из-за вашего ума. Все ваши позитивные действия, добрые действия возникают также в силу стояния ума. Эти вредоносные действия на уровне тела, речи и ума являются творцами ваших собственных страданий, и также страданий других людей. Поэтому создатель ваших страданий находится не где-то снаружи, это ваш собственный ум. Создатель вашего счастья – это тоже ваш ум. Итак, в буддизме говорится, что ваш ум является творцом вашего счастья, и ваш ум также творец ваших страданий. Теперь вы проникаете немного глубже. Тогда вы начинаете рассматривать свой ум, о каком уме именно идет речь, что представляют собой позитивные состояния ума, что такое негативные состояния ума. Как негативные состояния ума являются творцами ваших страданий, и как позитивные состояния ума создают ваше счастье. Как уменьшить негативные состояния ума, и как увеличить позитивные состояния ума. Это называется мудростью. Такие знания крайне необходимы.

Однажды один американский ученый отправился в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете существует особая мудрость. Там он встретился с группой молодых монахов, и спросил у них: «А вы знаете, что в наши дни американцы побывали на Луне?» Эти молодые монахи ответили: «Нет, мы этого не знаем». Он сказал, что вот мы побывали на Луне, у нас есть ракеты, мы также запускаем спутники, и так далее. Монахи отвечали, что они всего этого не знают. Он подумал, что эти монахи не знают даже самых элементарных вещей, я знаю гораздо больше, чем эти монахи. Он спросил: «А знаете ли вы, что в наши дни американцы запускали спутник на Марс?» Они отвечали, что нет. Он продолжал рассказывать, что Марс – это такая-то планета, Юпитер – такая-то планета, такого-то размера и так далее. Среди молодых монахов там присутствовал также один пожилой монах. Он был великим мастером. В конце пожилой монах обратился к этому ученому из Америки: «У меня к вам есть один вопрос». Этот ученый сказал: «Вы можете меня спрашивать о чем угодно». Этот монах сказал: «У вас так много информации о Марсе, Юпитере, разных ракетах, спутниках. Вы обладаете большим количеством разных знаний, назовите мне среди всех этих знаний хотя бы одно, которое вам помогает обрести покой ума». И ученый сразу закрыл рот. Потом он начал думать: «Какое же знание может сделать мой ум спокойным?» Он не нашел ни одного такого знания и сказал, что у него нет такого знания. Монах спросил: «Тогда зачем нужны вам все эти знания?» Для монаха, есть ли знания о Марсе, Юпитере или нет, ничего страшного, они далеко от него. Он спросил: «Вы все время используете свой ум, а вы знаете что-нибудь о своем уме?» Тот ответил, что нет. Монах сказал, что это очень немудро. Что касается того объекта, который вы всегда используете, вы о нем ничего не знаете, а те объекты, к которым вы не можете даже прикоснуться, вы так подробно изучаете. Зачем это нужно? Планеты от вас так далеко, и если у вас нет знаний об их размерах, это не так страшно. Не знать размеры планет – это не кошмар, планеты от нас слишком далеки. Эти знания помогут лишь на экзамене, чтобы получить пять баллов, но в жизни эти знания не принесут пользы. Поэтому в вашей жизни очень полезно изучать те объекты, которые вы используете все время. Второе – вам необходимо знать законы, правила, существующие в тех местах, где вы живете. Это тоже очень важно.

Теперь, что касается ума. Тот ученый понял, что перед ним находится его Духовный Наставник. Он сказал, что приехал сюда в поисках особой мудрости и теперь нашел своего Учителя. Далее, слушая это учение, он стал здоровым, добрым, мудрым человеком. Он был умным человеком, но не мудрым. Потом этот человек стал мудрым. Когда люди мудрые, они тихие, скромные. Когда люди немудрые, они слишком шумные, говорят: «Я это знаю, я это знаю», – это умные люди, но не мудрые.

Теперь что касается вашего ума. Наши негативные состояния ума являются творцами наших страданий. Не использование своих негативных состояний ума – вот что называется высшей этикой, нравственностью. В настоящий момент вы думаете, что ваши негативные состояния ума могут решить ваши проблемы. Это неправильно. Ваши негативные состояния ума никогда не решали ваших проблем, а наоборот, делали ваши проблемы только хуже и хуже. Поэтому Будда, когда проводил анализ негативных состояний ума, говорил о том, что ваши негативные состояния ума по сути – это яд. Также их сущность в том, что это глупое состояние ума. Когда вы находитесь под влиянием негативных состояний ума, в это время вы очень глупые. А когда вы становитесь немного добрее, вы сразу же становитесь умными людьми. Так, если вы хотите быть умными, будьте добрыми. Если вы не хотите быть глупыми, то не будьте негативными, не используйте негативные состояния ума, и это нравственность. Что касается причины ваших негативных состояний ума, то Будда говорил, что это ошибочное состояние ума. Они все время возникают из-за ошибочных состояний ума. И поэтому их сущность – это яд и глупость. Функция ваших негативных состояний ума состоит в том, чтобы вредить вам и вредить другим. Если вы это знаете, то эта информация принесет вам покой ума. Вначале я этого не знал, но когда я слушал и слушал это учение, то понял, что мой источник проблем внутри меня, а не снаружи.

Если я продолжаю использовать свои негативные состояния ума, то куда бы я ни отправился, везде у меня будут проблемы. Если я перестану использовать свои негативные состояния ума, то где бы я ни находился, я везде очень спокоен и счастлив. Это называется нравственностью. Использование только позитивных состояний ума и полный отказ от негативных состояний ума – это самая высшая этика. Этика не предполагает того, что вам необходимо носить какую-то определенную одежду, закрывать свое лицо и так далее. Это не этика, закрываете вы лицо или нет, одеваете вы определенную одежду или нет, разницы нет. Этика в том, чтобы не использовать негативные состояния ума и использовать позитивные состояния ума. Это универсальная этика, не буддийская и не православная этика, это универсальная этика. В буддизме рекомендуется такая этика. В буддизме нет ни единого такого слова, что у вас хорошая этика, если каждый день вы ходите в храм или молитесь по воскресеньям, в буддизме об этом не говорится ни слова. Молитесь вы в храме или не молитесь, какая разница? Самое главное – не использовать ваши негативные состояния ума. Зачем женщине, у которой много детей дома, ездить в храм? Дом – это храм. Дом, в котором вы живете и создаете в нем гармонию, будет вашим храмом. Храм внутри вас. Если вы развиваете позитивные состояния ума, то ваш храм находится в уме, ваши позитивные состояния ума – это храм. Иисус говорил много раз, что храм находится здесь, внутри. Люди этого не понимают, они думают, что есть храм вовне. Храм – это доброе состояние ума, это бог. Бог все создал, бог – это доброе состояние ума. Идея одинакова, что в буддизме, что в христианстве, они ведут к одной цели.

Теперь что касается нравственности. Различают три вида нравственности – это то, что предназначено для вашей практики. Теперь с этого момента вам необходимо практиковать три вида нравственности. Всего лишь три вида простой этики, а не сто видов этики.

Первый вид нравственности – это нравственность не причинения вреда другим. Эта самая первая этика. Рассматривайте себя в качестве примера и не вредите ни одному живому существу, в этом ваша фундаментальная этика. Куда бы вы ни отправились, нигде не приносите даже не малейшего дискомфорта другим существам. И в этом ваша этика. Такая этика сделает нашу страну Россию очень здоровой страной. Куда бы вы ни отправились, никто не создает кому-то проблем, зачем нам нужны такие люди? Тогда для полиции не будет работы. Когда внутри есть полицейский, полиция скажет вам: «Большое спасибо, теперь у нас нет работы». Раньше в Тибете не было полиции, просто там люди не вредили друг другу. Зачем же тогда нужна была полиция? На байкальском ретрите собирается более тысячи людей, но нет ни одного полицейского, все люди спокойные, находятся в гармонии, поэтому для полиции работы нет.

Итак, в первую очередь ваша этика состоит в том, что вы обещаете, что не будете вредить ни одному живому существу. Своим телом, своей речью и своим умом не вредите ни одному живому существу. Дисциплинируйте свое тело, речь и ум, и это называется самодисциплиной. Мастера традиции Кадампа говорили: «Когда ваше тело активно, следите за своим телом, потому что в этот момент ваше тело будет вредить другим». Далее мастера Кадампа говорили, что когда вы находитесь в кругу большого количества людей, следите за своей речью, вы можете сказать что-то такое, что может причинить боль другим людям. Так, контролируйте свою речь, не говорите что попало. Много не говорите. Проверьте этот момент и не говорите слишком много, но совсем не говорить – это было бы тоже неправильно, а говорите что-то полезное для других, чтобы другие также были счастливы. Умеренность в речи – это тоже очень важно. Это этика. Много говорить не нужно, но вообще не говорить – это тоже неправильно. Следовать золотой середине – это мораль, этика, этому нужно учиться, тренироваться в этом. Если человек очень мало говорит, нужно говорить себе, что нужно быть немного более открытым. А человек, который говорит слишком много, должен сказать себе, что он очень много говорит, нужно говорить меньше.

Далее, вам также нужно понимать, что если вы находитесь под контролем негативных эмоций, вам нужно останавливать действия своих тела, речи и ума. Когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, в этот момент ничего не говорите. Потому что если вы откроете рот в таком состоянии, то из вас выльется только яд. Потому что ум негативный. Поэтому лучше ничего не говорить, а сказать: «У меня болит голова. Сейчас я пойду спать». Дверь закройте и спите. Так, моя к вам просьба, когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, в этот момент ничего не делайте, а самое лучшее – отправляйтесь домой и поспите. Это ваша лучшая практика. Закройте все двери на ключ. Иногда сон – это самая лучшая практика. Если ваш ум находится под контролем негативных эмоций, то сон – это самая лучшая практика.

Итак, вам нужно знать, когда следует спать, а когда не следует спать. Все время спать было бы тоже неправильно. Когда у вас активными становятся позитивные состояния ума, тогда вам нужно побрызгать холодной водой свое лицо, чтобы не заснуть. Скажите, что сейчас ваш ум стал очень добрым, сейчас спать нельзя, нужно быть активным, это сезон. В сезон,

когда много клиентов приходит к вам с деньгами, вы говорите себе: «Не спи, это сезон для зарабатывания денег». Точно также, когда ваш ум добрый, нужно говорить, что пришел сезон для позитивных действий. Нужно заниматься практикой, поддерживать хороший разговор. Когда вы добрые, то много говорить – это ничего страшного. Все ваши разговоры будет приятно слушать. Когда вы добрый, в том, что вы много говорите, ничего страшного. А когда вы злые, то лучше ничего не говорите. Это этика, и это по-настоящему полезные советы. Поэтому в настоящей этике нет догм. «Ты должен ничего не говорить. Или ты должен много говорить», – это тоже не мудрость. Все зависит от ситуации. С добрым умом все, что вы делаете, все хорошо. Когда ум злой, недобрый, нужно лечь спать и ничего не делать. Это очень полезно и очень здорово. Это мой для вас совет. С этого момента поступайте таким образом.

И еще я хотел сказать, мастера Кадампа говорили, что когда вы находитесь в одиночестве, следите за своим умом. В этот момент в вашем уме будет возникать множество странных мыслей, и вы опять создадите проблемы сами для себя. Эта история произошла во времена Будды. Один человек был достаточно богат, он лежал на какой-то подстилке под деревом и отдыхал. Он был один, вокруг никого не было, и у него активно начал работать ум. Когда человек один, его ум начинает активно работать, в уме начинают появляться странные мысли. У него возникла мысль: «Я недостаточно богат. Если я стану самым богатым человеком, тогда все меня будут уважать. Все враги будут меня уважать, я буду все контролировать, и буду счастлив». Так у него появилась такая идея фикс: «Мне нужно стать самым богатым человеком в этом городе».

Также к девушкам приходят такие мысли: «Если я буду самой красивой, то я буду счастлива». Девушка смотрит в зеркало и видит, что она не очень-то красивая. Потом у нее появляется идея фикс: «Я должна стать очень красивой». Приходят мысли об операции, что нужно что-то сделать, чтобы стать самой красивой. Она делает операцию, но потом лицо не становится красивым. До операции лицо было красивое, а после операции лицо становится все хуже и хуже. Все это страдание. Это неправильные мысли приносят страдания. Идея становится идеей фикс, и человек становится ненормальным. Близкие подруги, родители дают ей советы, но она думает только о том, что она должна быть самой красивой. Это ненормальное состояние ума: «Я должна быть самой красивой». Это больной человек, он как будто сошел с ума. Такие люди становятся очень опасными. Также и у вас, когда возникают идеи фикс в отношении буддизма, это тоже неправильно: «Я хочу быть буддистом». Когда я вижу таких людей, я начинаю их бояться. Когда такой человек подходит ко мне с большими глазами, со словами: «Я хочу стать буддистом», – я говорю, что этого не нужно, будь просто хорошим человеком. Если он станет буддистом, это будет позор для буддизма. Поэтому я ему говорю, чтобы он стал просто хорошим человеком. Идея фикс очень опасна. Когда меня спрашивают о том, что нужно сделать, чтобы стать буддистом, я говорю: «Зачем тебе нужно становиться буддистом? Лечи свой ум, делай свой ум здоровым». Это подобно тому, что вы идете в больницу и говорите, что хотите остаться в больнице. Зачем вам нужно оставаться там? Это невозможно. Лучше, чтобы врач дал вам лекарство, чтобы вылечить свое тело, сделать его здоровым. Зачем иметь идею фикс, чтобы быть буддистом, или христианином, или мусульманином? Думать о том, что все должны стать мусульманами или буддистами – это глупо. Все великие мастера, которые приходили к вам, хотят открыть ваш ум, сделать вас добрыми, а не создавать идеи фикс сделать вас буддистами. Или идея, что мусульмане самые лучшие, что все должны быть мусульманами,

а тех, кто не мусульмане, их нужно убивать. Или кто не буддист, того нужно убивать. Это очень опасно. Это очень опасный яд. Так тоже не нужно. Этим я хотел вам сказать, что у вас не должно быть фиксированных идей в отношении буддизма.

Теперь вернемся к теме. У этого мужчины появилась идея фикс стать самым богатым человеком в этом городе. Когда эта неправильная мысль пришла, он начал думать, что это самое важное: «Я должен стать самым богатым». Итак, у него в голове крутилась только одна мысль: как бы стать самым богатым человеком в этом городе. Он начал придумывать множество разных хитрых комбинаций, чтобы быстро разбогатеть. Потом он начал думать, что он самый умный, что он нашел способ, как быстро разбогатеть. Итак, у него появилась такая идея. У него был большой участок земли, он подумал: «Я срублю все деревья на своем участке и продам их. На эти деньги я выращу богатый урожай, продам его и тогда стану самым богатым». Экономисты тоже так думают, это не новая идея. Об этом люди давно знали, но это не решает всех проблем. Он приступил к осуществлению своей идеи: одолжил топор у соседа и начал рубить все деревья. Но как же один человек может быстро срубить все деревья? Здесь теория очень сильно расходится с реальностью. Идея, что вы срубите все деревья, появляется легко, но по-настоящему это осуществить трудно. Если у вас нет опыта, то можно сломать топор, нужно знать, как правильно рубить. Поздно ночью уставший он пришел к соседу, а сосед в это время ужинал. Он подумал, что не надо беспокоить соседа, оставил топор снаружи и ушел. Кто-то пришел и украл этот топор. На следующее утро к нему пришел сосед, и спросил, где его топор. Он ответил: «Я оставил его рядом с твоей дверью». Сосед ответил, что топора там нет. Завязался спор, пришла его жена и начала его ругать: «Ты глупец, все время совершаешь такие ошибки». Все начали его ругать, и он убежал в лес.

В лесу он увидел, что один человек медитирует под деревом. Это был Будда. Это происходило во времена Будды. Он увидел Будду, который сидел очень спокойно, умиротворено и медитировал. Он подумал: «Этот человек выглядит очень счастливым». Когда он так подумал, Будда кивнул ему головой и сказал: «Да, я очень счастлив». Этот мужчина спросил у Будды: «Почему вы так счастливы, а я нет?» Будда ответил: «Потому что я не хочу стать самым богатым человеком в городе». Он ответил точно на его вопрос. «И поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в городе, мне не нужно выращивать богатый урожай. Поскольку мне не нужно выращивать богатый урожай, мне незачем рубить деревья. Поскольку мне не нужно рубить деревья, мне также не нужно было одалживать топор у соседа. Поскольку я не одалживал топор, я его и не терял». Тот был в шоке оттого, что Будда все знал о его жизни. Будда сказал: «Поскольку я не терял свой топор, то сосед меня не ругал. Поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала, поэтому я счастлив». Здесь Будда раскрывает механизм ваших проблем. Что касается механизма ваших проблем, то ваша ошибка состоит в отсутствии правильного мышления. Дебютная ошибка – это мысль, что если я стану самым богатым человеком в городе, то я буду счастлив. Это дебютная ошибка. Также если вы думаете, что станете самой красивой девушкой, и от этого будете счастливы, это тоже ошибка. Если у меня будет муж или жена, то я буду счастлив, – это также дебютная ошибка. Если мое желание не исполнится, то я буду несчастлив. Если я буду жить в другой стране, то я буду счастлив, – это тоже дебютная ошибка. Тогда какая мысль правильная? В чем тогда состоит правильный дебют?

Правильный дебют следующий: если мой ум здоров, то где бы я ни находился, я буду счастлив. Это правильный дебют. Когда ваш ум здоров, где вы находитесь, там вы и счастливы. Если вы богаты, то вы счастливы, если вы бедны, то вы тоже счастливы. У вас всегда есть хлеб. Когда у вас есть заслуги, деньги придут к вам сами собой. Самый главный дебют – это здоровый образ мысли. Если ум здоровый, богаты вы или бедны, вы все равно счастливы, есть у вас власть или нет, ничего страшного, вы счастливы. Это правильный дебют. Если вы совершаете такой правильный дебют, то на основе этого правильного дебюта вы будете совершать правильные ходы в жизни, и ваша жизнь будет становиться все более и более счастливой. Все ходы должны быть очень сбалансированы. Почему? Если вы слишком большой упор делаете на духовном развитии, но при этом игнорируете физическое здоровье и богатство, то это тоже ошибка. Вначале вам нужно также делать упор и на материальном состоянии, и на физическом здоровье, но самое главное – на здоровье вашего ума. Если есть такой баланс, то вы будете всегда счастливы.

Если придет другой учитель и скажет, что самое главное – это развивать свой ум, а богатство – это сансара, это не нужно, муж или жена тоже не нужны, то это тоже неправильно. Муж есть – это хорошо, нет – тоже ничего страшного. Если вам говорят, что муж не нужен, жена не нужна, то это тоже неправильно, это неправильный совет. У кого есть муж, жена, дети – это хорошо. О семье нужно заботиться, о здоровье тела нужно заботиться, но для меня самое главное – это здоровье ума. Все это запомнить легко. Вы можете поступать так: вы можете ходить на работу, зарабатывать какие-то деньги, вы можете заботиться о здоровье своего тела, почему же вы не можете позаботиться о здоровье вашего ума? Нужно сохранять баланс. Это сравнимо с ездой на велосипеде. Если будете сохранять баланс, то вы не упадете. Как сохранять баланс, зависит от ситуации. Совершайте ходы в соответствии с ситуацией. В первую очередь вам очень важно совершить правильный дебют. И основываясь на таком дебюте, на том, что в вашей жизни главное – это здоровый ум, что бы вы ни сделали со здоровым умом, вы будете счастливы. С таким правильным дебютом далее сохраняйте баланс, распределяйте усилия на обретение материального богатства, на физическое здоровье и на здоровье вашего ума. Это очень здоровая мысль, этот совет дает Его Святейшество Далай-лама, это величайший совет. Духовные люди живут со своей семьей в гармонии. Сейчас в нашем мире бывает так, что люди попадают в секту, там им говорят, что в семье родители не нужны, потом эти люди остаются без мужа, без семьи, детей, и тогда этим человеком управлять очень легко. Медитировать не нужно, семья не нужна. Это яд, это нужно знать. Настоящая духовная практика должна делать семью крепкой. Семья становится крепче, муж и жена уважают друг друга больше, любят больше. Это учение.

Далее второй вид нравственности – это нравственность накопления заслуг. Здесь вам необходимо дать такое обещание: «Каждый день я буду прикладывать определенные усилия для развития своего ума». И это нравственность накопления заслуг. Если вы не прикладываете усилий каждый день, то никогда не добьетесь прогресса. Регулярно делать практику понемногу, каждый день – это гораздо важнее, чем выполнять практику очень интенсивно в течение месяца. Я знаю, что люди в двадцать первом веке, когда чем-то захвачены, возбуждены, они готовы в течение месяца делать что-то интенсивно. Это ошибка. Если им сказать немного красивых слов, они говорят, что поняли. «Все, сейчас я буду медитировать», – двери закрывают, окна закрывают, потом сидят и читают мантры, – это ошибка. Если вам немного понравилось, то вы говорите, что именно это правильно. Это

ошибка. Потом вы идете в другое место, и говорите, что йога – это главное в жизни. Самое главное – это йога, и занимаетесь только йогой. Это ошибка двадцать первого века. На вас очень легко оказать какое-то влияние какими-то красивыми словами, и после этого вы становитесь зомбированы какой-то идеей. Это ошибка. Если вы будете потом заниматься в течение месяца, то никакого прогресса не будет, и для вас это становится неинтересно, это становится ненужным. Это ошибка. Поэтому у людей двадцать первого века в первую очередь нет стабильного мышления, они думают быстро, но у них нет стремления ума, ум быстро меняется. Сегодня думают одно, завтра уже думают совершенно другое. Не только вы, также и в Москве я встречал таких людей, пусть даже такой человек называет себя генеральным директором. Мысли у них так быстро меняются, нет стабильности ума. Потому что очень много информации, и они не знают, что является полезным. Нет постоянной практики каждый день, вот это ошибка. Сначала медитируют по методике одного мастера, потом приходит другой мастер, и они другой практикой начинают заниматься, поэтому прогресса никакого нет. Это ваша ошибка, о которой я хотел бы вам сказать. Я совершал такую ошибку, и не хотел бы, чтобы вы совершали эту ошибку. Я избавился от этой ошибки благодаря нравственности накопления заслуг. Нравственность мне очень помогла. Я делал стабильно одну практику каждый день, и это очень помогло. Что говорил Брюс Ли, мастер кунфу? Он говорил это, исходя из собственного опыта: «Я не боюсь сотни различных ударов, я боюсь, когда один и тот же удар наносится в одно и то же место постоянно».

Точно также и с вашими омрачениями. Ваша болезнь омрачений является источником ваших страданий, это ваш враг. Ваш главный враг, ваши омрачения боятся одного. Как Брюс Ли, они говорят: «Мы не боимся, когда вы выполняете сотни различных практик, тем занимаетесь, этим занимаетесь, мы этого не боимся». Если вы слишком перевозбуждены в течение месяца, ничего не едите и очень интенсивно занимаетесь практикой, ваши омрачения скажут, что мы этого не боимся, через некоторое время вы станете опять слабыми. Омрачения говорят: «Если каждый день вы занимаетесь небольшой практикой, но постоянно, вот этого мы очень боимся». Ваша болезнь омрачений тоже этого боится. Это касается и болезни тела. Если вы разные таблетки пьете, то болезнь смеется над вами, говорит: пусть пьет разные таблетки. Хоть сто разных таблеток будете пить, болезнь тела не боится этого. Болезнь боится тех таблеток, которые прописал врач. Если вы постоянно будете пить эти таблетки, то ваша болезнь этого будет бояться. Болезнь омрачений думает, что вы – ее слуга: «Сейчас мой слуга становится сильным, потому что начинает слушать врача, он начинает следовать рекомендациям врача, пить таблетки постоянно. Сейчас здесь для меня нет места, я уйду в другое место».

Так, я просто говорю о вашей стратегии. Если вы занимаетесь небольшим количеством практики каждый день стабильно, то это очень полезно для вашего прогресса. Перевозбужден я из-за чего-то или нет, я каждый день выполняю одно и то же количество практики. Это как врач говорит, что нужно постоянно пить такие-то лекарства, это полезно для вас. А не так, что если у меня есть настроение, я выполняю всю свою практику, а если нет, то не выполняю ничего. Это неправильно. Нужно пить все нужные лекарства в правильной дозировке. Это называется здравомыслием. Поэтому вам нужно пообещать, что каждый день вы будете читать ежедневную молитву, также, например, сто мантр Авалокитешвары. На сто мантр Авалокитешвары потребуется одна или может быть две минуты. В этом нет ничего трудного. Но каждый день благодаря этому вы очищаетесь, вас благословляет божество Авалокитешвара, вы также будете очищаться от болезней. Если вы

каждый день будете читать эту мантру, то тогда будет эффект. Если вы прочитаете эту мантру всего один день, то вы не увидите эффекта, но если вы будете выполнять эту практику постоянно, однажды вы обнаружите эффект. Я это знаю из своего опыта. Эта мантра очень сильная, она может вылечить даже болезни.

Однажды это случилось с бабушкой моего ученика из Агинска. Это правда. Читинский врач четыре раза ее обследовал и сказал, что у нее рак четвертой степени, ей осталось жить максимум шесть месяцев и минимум два месяца, больше нет. Она приехала обратно в Агинск, и продолжала делать практику, читать мантры, молитвы. Через шесть месяцев она не умерла, через год не умерла. Она каждый день постоянно занималась практикой, была спокойной и умиротворенной, развивала ум, а это влияет также и на тело. Потом она поехала обратно в Читу в больницу. Врач удивился и сказал: «Наверное, мы неправильно вам поставили диагноз, у вас нет рака». Они не знали, что она рак вылечила. Как можно без лекарств вылечить рак? И они пришли к выводу, что неправильно поставили диагноз. Это правда, недавно был такой случай. В буддийской философии говорится, что когда ум добрый, в нашем теле течет здоровая энергия, у человека здоровое тело, и он сам способен лечить любые болезни. Сейчас врачи во всем мире немного понимают, что есть альтернатива лекарствам, и это не какая-то капсула. Эта альтернатива – состояние ума. Кто развивает доброе позитивное состояние ума, тот не страдает, не болеет. Если вы читаете мантры с сильным чувством любви и сострадания, визуализируете белый свет и нектар, который очищает вас, то исчезают все ваши болезни. «Мои страдания – это ничего страшного», – она так думала: «Если умрет молодая женщина или ребенок, вот это страшно». Так она читала мантры, молитвы, и вылечилась. Сострадание – это самое сильное лекарство.

Поэтому если вы будете делать практику каждый день, то вы увидите результат, это я вам точно могу сказать. Вначале начните с двадцати или тридцати минут каждый день. Это вам нужно пообещать. Вначале вам себя нужно немного подталкивать к этому, потому что вы, как маленькие избалованные дети, не хотите этим заниматься. Вы как маленький ребенок, если ему не давать лекарства, он не будет их пить. А когда постепенно ребенок начинает пить лекарства, и выздоравливать, он говорит: «Мама, я хочу пить лекарство». Потому что ребенок пьет лекарство, и оно ему помогает. Он на своем опыте понимает, что это лекарство ему помогает. Он говорит: «Мама, дай мне лекарство, мне становится лучше». Потом ребенок уже сам хочет пить лекарство. Вы поступайте так же. Сначала вы немного себя подталкиваете, а потом уже сами хотите делать практику, думаете: «Вдруг мне станет хуже?» Потом уже вы хотите постоянно заниматься практикой каждый день. Это очень полезно. Итак, занимайтесь практикой каждый день, это нравственность накопления заслуг. Вам нужно пообещать каждый день двадцать или тридцать минут заниматься практикой в любой ситуации. Держите это обещание, тогда на сто процентов вы добьетесь прогресса.

Например, у капли воды нет силы. Но если капли падают в одно и то же место, капля за каплей, то они способны пробить насквозь даже камень. Даже капля воды способна пробить насквозь камень, если падает в одно и то же место, хотя они такие легкие. Также наши действия тела, речи и ума, если мы их посвящаем чему-то позитивному, они по-настоящему могут дать большой результат. Поэтому сегодня вам нужно пообещать, что каждый день вы будете заниматься двадцать или тридцать минут практикой, читать ежедневную молитву, читать мантры. Далее я вам также объясню, как вам выполнять практику. Это ваше

обещание, держите это обещание и тогда по-настоящему вы будете счастливы. Когда ежедневно я занимаюсь практикой, после практики я, как и вы, люблю посмотреть телевизор. Когда я заканчиваю практику, я пью чай, смотрю телевизор. Тогда я очень счастлив. Просто смотреть телевизор неинтересно. А когда сделаете практику, вы думаете: как хорошо, я все сделал. Вы пьете чашечку чая и смотрите телевизор. Это очень приятно.

В нашей жизни ситуация такова, что если у нас есть самодисциплина, если в жизни есть правила, то в этом случае нам интересно смотреть телевизор, интересно сходить погулять, также сидеть дома тоже интересно, и мыть посуду тоже интересно. Посуду мыть, дом убирать, – это тоже практика. Это бесплатная гимнастика для здоровья тела, муж, жена все вместе работают. У нас было такое правило: когда я был маленький, я никогда не видел, что работала только мама. Папа тоже маме помогал, дети тоже убрали дом. А когда заканчивали работу, мы все вместе садились за стол пить чай, потом отдыхали. Это счастье. Это правильно. Если в вашей семье есть правила, то это счастье. Одна из проблем в России состоит в том, что здесь правил нет, и все делают то, что им хочется. Все начали нарушать эти правила. Отец пиво выпил, ноги на стол положил, потом начал ругаться, потом мама смотрит и тоже начинает пить пиво, думает: «А чем я хуже?» И дети думают: «Чем мы хуже?» – и тоже начинают пить пиво. После этого в доме становится бардак. Никто не хочет мыть посуду, никто не хочет готовить кушать. Никто не хочет ничего делать, и в итоге все сидят голодные, дома бардак, везде вещи разбросаны. Вот это ошибка. Семь-десять минут достаточно, чтобы всем вместе убраться в доме, а потом всем счастливо отдыхать. Из-за десяти минут, из-за того, что никто ничего не делает, все несчастны. Из-за десяти минут все сидят в бардаке.

Здесь ошибка одна, что десять минут вы не можете поработать. Если каждый человек у себя дома наводит порядок, то дом будет чистым. Десять минут времени нужно, чтобы навести порядок в доме. Зачем нужно ездить в спортзал? У вас дома как спортзал, одни вещи кладете туда, другие сюда, это бесплатный спортзал и чистота в доме. У вас есть руки, ноги. Даже если вы уже пожилые, то движение тоже полезно. Если нет движения, то ваша жизнь закончилась. Какая польза оттого, что вы бегаєте на улице? Уборка в доме – для вас это очень полезно. Это мой для вас совет, это нравственность. Муж и жена должны одинаково проявлять инициативу. Вместе работайте, вместе отдыхайте, пейте чай – это счастье. Вам нужно понимать, что кого бы вы ни встретили, нужно думать, что может быть это ваша последняя встреча. Даже если это касается мужа или жены, думайте, что, наверное, это наша последняя встреча. Кто знает, завтра или послезавтра вы можете умереть или они могут умереть. Это непостоянство, никто не знает, когда умрет. Поэтому думайте: «Наверное, это последний раз наша семья собралась вместе. Поэтому я должен поступать так, чтобы были счастливы все члены семьи». Тогда вы будете с радостью что-то делать, потому что вы думаете, что, наверное, это ваша последняя встреча. Потом, если они вдруг умрут, вы не будете ни о чем жалеть. Мы поступаем так: мы думаем, что это еще не последняя встреча, а когда кто-то умрет, мы плачем: «Почему в последний день я его не встретил, даже чаем не угостил, чай не предложил, не сказал ему хороших слов. Все я занят, у меня нет времени. Почему я так поступал?» – но тогда это уже поздно.

Поступайте таким образом, я тоже так думаю, что кого бы ни встретил, может это наша последняя встреча. Когда я начал так думать, то вспомнил, что со многими у меня была последняя встреча из-за их смерти, или из-за переезда в другую страну. Я об этом думал и

осознал, как быстро все меняется, в том году были люди, а в этом году людей нет. И я понял, что многих я больше не увижу. Это правда, это факт. Так думайте, и тогда вы будете более чувствительны: «Наверное, это наша последняя встреча. Поэтому, что бы ни случилось, я сделаю его счастливым». Тогда вы будете понимать непостоянство и смерть. Я всегда думаю, что, наверное, это моя последняя встреча. Иногда простых людей я больше уважаю, чем буддистов-фанатиков. Я люблю людей не потому, что он христианин или буддист, а потому что он добрый. Для меня религия – это доброта. Это не красивые слова, это искренние слова. Иногда, если я вижу людей, которые одеты в буддийскую одежду, я не хочу смотреть им в лицо. Потому что внутри они неправильно думают. Они только позорят буддизм, я думаю: зачем они позорят буддистов? Так думайте.

Далее, когда вы учитесь, вы должны думать, что будете жить вечно. Учитесь накапливать мудрость, и когда вы накапливаете мудрость, думайте, что будете жить вечно. Почему? Потому что даже после смерти ваша жизнь продолжится. Поэтому, когда вы копите мудрость, думайте, что вы будете жить вечно, потому что вы все время продолжаете жить, и вам все время требуется мудрость. Не говорите, что вы уже пожилой, что вы бабушка, дедушка, поэтому вам учиться поздно, даже если вам сто лет, думайте, что вам нужно учиться. Думайте так: «Мне нужно учиться». Поэтому Ленин правильно говорил: «Учиться, учиться и еще раз учиться». Ленин давал много неправильных советов, но один его совет был правильным: «Учиться, учиться и еще раз учиться». Это он буддийский совет дал. У человека не бывает только плохих качеств, бывает и много хорошего. Но не бывает и идеально хорошо, это коммунистическая реклама. Я хотел бы сказать, что коммунистическая теория хороша, но на практике они совершили такую ошибку, что всех сделали одинаково бедными. Они сказали, что все будут одинаковыми. И это ошибка. Они сначала хотели сделать всех богатыми, но богатыми всех сделать очень трудно, а они обещали, что все будут жить одинаково. Они хотели, чтобы все жили богато, но это у них не получилось, тогда они решили сделать всех бедными. Потому что сделать всех бедными – это легко. Сделать всех одинаковыми – это было ошибкой.

Далее третий вид нравственности – это нравственность принесения блага другим. Вам нужно пообещать, что ваша жизнь предназначена не только для вас, но и для счастья всех живых существ. Мы так не думаем. Мы думаем, что только я самый главный, и это ошибка. Вы зависите от других. Ваше счастье тоже зависит от других. Если все страдают, а вы находитесь в одиночестве, даже если у вас есть миллиард долларов, вы не сможете быть счастливым. Зачем вам нужен миллиард долларов, это просто бумага. Если нет людей, а только обезьяны вокруг, и вы попросите обезьян помочь вам за деньги, то обезьяны ответят: «Зачем нам ваш миллиард долларов, у нас есть фрукты, деньги – это бумага». Если нет людей, деньги не смогут вам помочь. Поэтому все ваше счастье зависит от других. Когда вы молоды, вы зависите от других, далее в среднем возрасте также зависите от других, и когда вы стареете, вы снова зависите от других. Так всю свою жизнь вы принимаете доброту от других. Тогда делать что-то хорошее для других – это ваша ответственность. Что-то делать людям хорошее – это ваша ответственность. Если бы вы ни от кого не зависели, родились бы уже с большим телом, тогда, конечно, вы могли бы сказать, что вы ни от кого не зависите, никто мне не помогал, и я не буду никому помогать. Я вам скажу, что правильно, вы родились с таким большим телом, вас не нужно было кормить, конечно, вам тоже не нужно никому помогать. Но так не бывает, мы все одинаковы, мы родились младенцами, мы

не могли ни есть, ни пить, люди о нас заботились, любили нас. Это наша ответственность – делать добро всем живым существам.

В буддизме говорится, что третий вид нравственности принесения блага другим не должен быть просто догматичной идеей, фиксированной идеей, что вам нужно помогать другим. Вам нужно чувствовать, что вы всю свою жизнь принимаете доброту от других существ, поэтому вам нужно отблагодарить их за доброту, это ваша ответственность. Далее, в дополнение к этому, если вы делаете что-то хорошее для других, то сами обретаете еще большее благо. Ваша самая мощная духовная практика в самом начале – это радовать других людей. Это ваша практика – делать других счастливыми. Если вы мне скажете, что вы ходите каждый день в буддийский храм, читаете молитвы, то для меня это не так радостно. Если вы говорите мне, что каждый день вы видите бедных людей и помогаете им, я вам скажу: «Спасибо большое, вы правильно делаете». Если вы будете ходить в буддийский храм, какая от этого польза? Раньше буддийские монахи и также христианские монахи думали, что если люди приходят в храм, то они с пустыми руками не приходят, они что-то приносят, дают храму. Чем больше они будут приходить, тем больше для нас выгода. Поэтому они говорили людям, что им обязательно нужно приходить в храм. Это ошибка не религии, это ошибка людей. Такие люди в монашеских одеждах – это бизнесмены. Сейчас тоже такое есть. У христиан тоже такое есть: надевают монашеские одежды, а когда им дают деньги, они говорят: «Как хорошо, вы такой щедрый, постоянно приезжайте». Это позор для религии, это позор для христианства, буддизма. Буддизм не разрешает такого людям. Поэтому если вы бедным будете понемногу помогать, то я буду счастлив.

Итак, третий вид нравственности. Будда говорил, что это принесение блага другим. Будда не говорил, что это нравственность посещения храма. Об этом нет ни слова. Храм, который внутри вас, это ваш храм, храм где-то снаружи не существует. Храм, построенный из камней, это не настоящий храм. Настоящий храм внутри вас. Святые люди учат нас быть добрыми людьми, а не слугами монастырей. Сам Иисус Христос боролся против такой коррупции. Он сам боролся с коррупцией, а потом его ученики построили храм. Будда также был против такой коррупции. Потом его ученики от его имени в монашеских одеждах начали этот бизнес. Везде есть такая ошибка.

Поэтому каждый день делайте что-нибудь хорошее для других на уровне речи, тела и ума, это ваша нравственность. Просто улыбнитесь другому человеку, это ваша практика. Если вы пока многого не можете, просто улыбнитесь, чтобы принести счастье другим, это ваша практика. Когда я в первый раз приехал в Москву, я не знал русского языка. У меня тоже есть обещание каждый день делать людям что-то доброе, я не знал русского языка и думал: «Что мне нужно делать?» В метро сидели все скромно, а я всем улыбался. Люди думали, что какой-то ненормальный человек едет в метро. А я улыбался, и я выиграл. Сейчас я в метро улыбаюсь, и они мне в ответ тоже улыбаются. Это сильная доброта. Я знаю, если я улыбаюсь людям, они думают, что я странный человек. Но если кому-то плохо, улыбка им помогает. Если вы улыбаетесь с позитивными мыслями, это влияет на людей. Потом они сразу становятся лучше. Соседи с вами здороваются, им приятно, когда вы им улыбаетесь. Сначала вам будет дискомфортно улыбаться, это будет вас останавливать: «Не нужно улыбаться, зачем тебе улыбаться, если мне это невыгодно?» Вы скажите это: «Нет, если моя улыбка приносит кому-то счастье, то ты, это, не вмешивайся. У меня есть обещание приносить людям счастье, и я буду это делать».

Продолжайте делать счастливыми других людей, в конце вам это будет выгодно. Даже если вы любите диких животных, например, тигров, они к вам будут спокойно относиться. Вы можете контролировать негативные эмоции, потому что нет ничего сильнее любви. Кого бы вы ни увидели, любите этих людей, это ваша практика. Это ваше обещание. Не держите ни на кого обиды, прощайте всех, и кого бы вы ни увидели, любите этого человека, думайте, что может быть это последняя встреча. Я так думаю: наверное, это наша последняя встреча, я буду его любить. Любовь означает желать им счастья. Пусть они будут счастливы, пусть они обретут безупречное счастье. Это значит безупречно здоровое состояние ума. Это настоящее счастье. Сегодня он есть, а завтра его может и не быть, если у вас будет настоящий здоровый ум, то это будет приносить счастье этому человеку. Когда вы этого желаете людям, то куда бы вы ни пошли, вы будете счастливы. Это ваша практика. Кого бы вы ни встретили, любите этих людей, желайте им счастья. И это ваш третий вид нравственности – нравственность принесения блага другим.