

Я очень рад всех вас видеть, жителей Литвы. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Мотивацию укротить свой ум, мотивацию сделать свой ум более здоровым, это очень важная мотивация. С осознанием того, что вы страдаете от болезни омрачений, с желанием сделать свой ум более здоровым получайте учение. Мы уже совершили очень много дел для того, чтобы решить проблемы и обрести счастье, но мы все время старались это сделать через накопление чего-то, и это неправильный подход. Если вы стараетесь решить свои проблемы где-то во внешнем мире, через накопление чего-то во внешнем мире, то таким образом вы не сможете их решить. Вы будете решать какие-то маленькие проблемы, но также будут возникать другие большие проблемы. С точки зрения высокого уровня буддийской философии говорится, что решение проблем где-то во внешнем мире и обретение счастья через накопление чего-то, или через стремление стать кем-то или куда-то уехать – это неэффективные методы. Большинство наших мирских методов сводится к тому, что мы куда-то едем, хотим чего-то достичь, что-то накопить, – это наши мирские методы. В конце концов, это нам принесет все больше и больше проблем. В буддийской философии говорится, что лучший метод решения проблем, лучший метод обретения счастья – это оздоровление и очищение своего ума, а также, когда вы делаете свой ум очень добрым. Если вы сделаете свой ум очень добрым, то все остальные проблемы решатся сами собой. Здесь говорится о доброте не на один день, а о постоянной доброте. Если доброта становится природой вашего ума, то проблемы решаются сами собой. Дигнага говорил, что это возможно – если вы освоите умом доброту, то она может развиваться до безграничности. Чтобы это сделать, нам в первую очередь нужно уменьшить омрачения. Васубандху в труде «Абхидхарма» дает очень важный совет, для нас в настоящий момент он очень важен. Васубандху говорит: «Когда у людей вначале нет противоядия от омрачений и нет сильных любви и сострадания, каким образом эти люди могут уменьшить омрачения?» Это наша ситуация. Он говорит, что для нас самый лучший способ уменьшить омрачения – это держаться на расстоянии от шести условий, которые увеличивают омрачения. Я следую этому совету, и естественным образом омрачений становится все меньше и меньше.

Васубандху говорит о том, что наши омрачения не находятся в природе ума. Они возникают в силу стечения причин и условий. Что касается причины омрачений, то вы не можете ее устранить в настоящий момент, она находится в нашем уме. Для устранения такой причины требуется очень мощное противоядие. Но что касается проявления причин наших омрачений в уме, то это зависит от внешних условий. Если вы не позволяете причине омрачений встретиться с условиями, то даже, хотя у вас есть эта причина омрачений, омрачение не будет проявляться.

В этот раз я хотел бы поделиться с вами такой мудростью, сохраняйте эту мудрость в своем уме, используйте ее в повседневной жизни. День ото дня у вас будет становиться все меньше и меньше омрачений. Когда омрачений станет меньше, вы сразу же станете счастливее, более спокойными. Это очень эффективный метод обретения покоя не только в вашей жизни, но также в ваших семьях. Для того чтобы держаться на расстоянии от этих шести условий, вам не нужно в повседневной жизни сидеть в строгой позе. Например, если вы учитесь водить автомобиль, есть определенные правила – нельзя проезжать на красный свет, на определенные знаки и нельзя заезжать в какие-то опасные места. В настоящий момент мы можем быть хорошими водителями, которые водят автомобиль, но при этом мы плохо водим автомобиль нашего ума. У нас также очень слабый контроль над этим нашим автомобилем. Наша ментальная машина попадает постоянно в маленькие аварии, у нас возникают проблемы, а если это большая авария, то это кошмар. Нам очень важно знать, каким образом вести автомобиль нашего ума в повседневной жизни, в любых областях, тогда естественным образом проблем станет меньше. Это очень важные знания для вашей повседневной жизни.

Один американский ученый отправился в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете есть особая мудрость, он хотел узнать, что это за мудрость. Там он говорил с молодыми монахами. Он спросил у этой группы молодых монахов, знают ли они, что Земля круглая. Они ответили, что не знают. Он подумал, что это ничего незнающие, необразованные люди. Также он сказал: «В наши дни американцы летали на Луну, знаете ли вы об этом?» Монахи ответили, что не знают. Он говорил, что американцы летают на Луну, запускают спутники, в наши дни они стараются слетать на Марс. Он начал объяснять им, что представляют собой Марс, Юпитер и так далее. Вместе с молодыми монахами его также слушал один пожилой монах. Этот пожилой монах в конце сказал: «У вас очень много знаний о Марсе, Юпитере, о нашей планете, но у меня есть к вам один вопрос». Американец сказал, что можно задавать любой вопрос. Тот сказал: «У вас так много знаний, можете ли вы назвать хотя бы одно из своих знаний, которое приносит вам покой ума?» Ученый задумался и не нашел такой информации, которая приносит покой ума. Он ответил, что у него нет таких знаний. Монах сказал: «Какой тогда смысл во всей этой информации о Марсе и Юпитере, они от нас слишком далеко. Если вы про них что-то знаете, это хорошо, а если не знаете, то это не кошмар. Они слишком далеки от нас. Самое важное – это наш ум, вы его используете все время, есть ли у вас какая-то информация в отношении вашего ума? Что такое наш ум, каким образом он функционирует, как контролировать свой ум, как добиться покоя через развитие ума?» Американский ученый подумал, что перед ним находится его духовный наставник, и он стал его учеником.

Что касается современных научных знаний, то обладать ими очень хорошо, но, тем не менее, самые важные знания – это знания в отношении нашего ума, они должны быть у всех. Мы все время используем свой ум, поэтому для каждого человека очень важно обладать знаниями в отношении того, что представляет собой ум, каким образом он функционирует, каким образом сделать его более здоровым. Как живым существам, как людям, нам эти знания необходимы для того, чтобы сделать жизнь значимой. Эти знания подобны дыханию, нужны всем. Что касается знаний по физике, по математике, если они у вас есть, то это хорошо, они могут пригодиться вам в вашей профессии для того, чтобы как-то прожить в этом мире. Но первые фундаментальные знания, которыми необходимо обладать – это знания, касающиеся вашего ума. Вторичные знания – это знания в той или иной области для вашей профессии.

Я расскажу вам о том, каким образом вам удерживаться в своей повседневной жизни от шести условий, которые увеличивают омрачения. Будьте осторожны с этими шестью условиями. Если вы осторожны с шестью условиями, то естественным образом ваших проблем будет становиться все меньше, и ум станет более спокойным и счастливым. Первое условие, увеличивающее омрачения – это объекты зрительного сознания. Но не все объекты зрительного сознания являются объектами омрачений. Например, человек сам по себе не является объектом гнева или объектом привязанности. Но если вы смотрите на человека глазами гнева или глазами привязанности, то он становится объектом гнева или объектом привязанности. Поэтому своими глазами не смотрите через привязанность или через гнев. Тот же самый объект может стать объектом любви и сострадания.

Я объясню вам, почему один и тот же человек может быть как объектом гнева, или привязанности, так и объектом любви и сострадания. Например, такой объект, как Андрей. Кто-то может смотреть на него глазами гнева или привязанности, а кто-то может смотреть глазами любви и сострадания. Чаще всего, когда мы смотрим на людей, мы смотрим на них глазами привязанности или гнева, это очень неправильный способ видения живых существ. Мы не знаем, как смотреть на живых существ, это очень неправильный образ видения. Вы можете смотреть на любое живое существо глазами любви и сострадания. Если вы смотрите на всех живых существ глазами любви и сострадания, то они становятся объектами ваших

любви и сострадания. Тогда они становятся условиями для ваших любви и сострадания, и ваши любовь и сострадание станут сильными. Это по-настоящему возможно. У меня есть небольшой опыт в этой области, поэтому я могу вам говорить об этом.

В любой области красивая философия – это не самое главное, главное, чтобы эта философия опиралась на подлинный непосредственный опыт, и чтобы человек давал вам объяснения исходя из собственного опыта, и вы также, практикуя, добивались собственного опыта. Тогда это будет называться живой философией. В противном случае вы знаете, что существует очень много книг, в которых написано много красивых слов, но, тем не менее, они не сводятся к прямому опыту, тогда это просто сухая информация. Буддийская философия, в конце концов, должна сводиться к живому опыту. Любое логическое обоснование также должно сводиться к опыту.

Дигнага говорил о том, что если говорить о логических умозаключениях, то там одно слово цепляется за следующее слово, то слово – за следующее, и у этого не будет конца. Поэтому, в конце концов, вся логика должна сводиться к достоверному опыту. Я по-настоящему ценю этот логичный подход Дигнаги. Когда я начал изучать буддийскую логику, философию, я понял, что в буддизме придерживаются совершенно научного подхода. В некоторых случаях подход еще более строг, чем в науке.

Сейчас я расскажу вам, каким образом мы смотрим на живых существ глазами привязанности или гнева. Когда в корне ваша мотивация эгоистична, то куда бы вы ни отправились, везде вы будете смотреть на живых существ глазами привязанности или гнева. Главная ваша мотивация эгоистична, вы все время думаете: «Я, я, я самый главный», все, кого вы видите – это объекты для вашего использования. Например, если вы приходите на вечеринку, вы видите какого-то важного человека, мэра города или какого-то бизнесмена, и сразу же, смотря на него глазами привязанности, вы даете ему свою визитную карточку. Про какого-то другого человека вы думаете: «Это мой враг, он мешает достижению моих целей». Таким образом, вы на всех смотрите либо глазами привязанности, либо глазами гнева. Это возникает в силу эгоистичного подхода. Когда вы смотрите на живых существ с эгоистичным умом, то вы на всех них смотрите либо глазами привязанности, либо глазами гнева, либо просто пренебрегаете ими.

Совершенно другая ситуация, если вы отправляетесь на вечеринку с умом, заботящимся о других, а не с эгоистичным умом, думая, что вы и другие одинаково важны. Если для вас невозможно думать, что другие важнее, чем вы, то вы можете думать, что все одинаково важно. Все хотят счастья, и никто не хочет страдать. Когда вы смотрите на них с такой мотивацией, вы видите, как всем не хватает счастья, как все вокруг страдают. У них очень много проблем, в особенности проблем, связанных с омрачениями. Также им все время не хватает счастья. Сегодня они немного счастливы, но потом это счастье исчезнет. С умом, заботящимся о других, вы видите их реальную ситуацию. У вас не возникнет зависти. Вы знаете, что ваши друзья рады лишь на короткое время, а потом это счастье исчезнет. Подумайте: «Пусть же это счастье у них длится дольше, я знаю, что оно быстро исчезнет». Тогда у вас в уме никогда не появится зависть. Если вы видите, что ваш друг или подруга носят более дорогую одежду, более красивую, чем у вас, то, когда они смеются, радуются, вы будете знать, что это продлится не слишком долго. Вы подумаете, что у них так много проблем, но сегодня они очень счастливы, пусть они будут счастливы все время. Это то, что возникает в силу ума, заботящегося о других.

Для вас невозможно будет испытывать зависть к тому, кто носит более дорогую одежду, или к тому, кто едет на более дорогой машине, наоборот, вы будете сорадоваться. Это возможно. Благодаря такому учению я живу в соответствии с этим, это возможно, и это настоящее

счастье. Кто бы ни купил что-то новое, для меня это как «наша машина». Это, действительно, правда. Если ваши родственники или ваши друзья покупают новую машину, то это «наша машина». Он платит деньги, покупает машину, вы скажите ему, что это не только его машина, это «наша машина». Это правда, если у вас хорошие отношения, то вы можете попросить этого человека подвезти вас куда-то, вы можете с ним ездить.

Такой образ мышления – по-настоящему динамический образ мышления, это то, что называется динамическое мышление. Когда вы пять прибавляете к пяти, получаете десять, далее увеличиваете это как-то посредством каких-то математических уравнений, обманываете кого-то – это не динамическое мышление, это самообман. Динамичность – это когда куда бы вы ни посмотрели, везде вы видите объекты любви и сострадания. В тех ситуациях, когда люди испытывают зависть, вы испытываете сорадование, это называется динамичность. Они счастливы и вы радуетесь еще больше. Если вы научитесь тому, как радоваться счастьем других, то это будет невероятным счастьем. Попробуйте это, для вас это будет достижимо, для этого не нужно медитировать в течение двух лет, каждый день старайтесь развивать такой образ мышления и вы добьетесь этого.

Куда бы вы ни отправились, очень важно сохранять в уме такую установку, что я не самый главный, что я и другие одинаково важны. В действительности вам нужно думать, что другие важнее, чем вы, и это самый высший подход, это высший уровень динамичности, но в настоящий момент для нас это не сработает. Динамичный образ мышления – это когда мы думаем, что я и другие одинаково важны, зачем же нам думать, что я важнее, чем другие? Это называется динамичный образ мышления. Когда мы думаем, что я – самый главный, и, основываясь на таком образе мышления, строим какие-то хитрые комбинации, чтобы кого-то обмануть, это не является динамичным образом мышления, это самообман. Даже если вы никого не обманываете, но этот эгоистичный ум старается сделать вас самым богатым человеком, то это не динамично.

Однажды я понял, что думать таким образом, что я и другие одинаково важны, это по-настоящему динамичный образ мышления, поэтому, пожалуйста, думайте так же. Это настоящая динамичность, потому что благодаря этому возникает очень много позитивных мыслей. Из одной такой мысли возникает очень много позитивных мыслей, которые связаны с обретением счастья не только для вас, то также и для других. Это называется динамичностью. Например, в шахматной игре динамичным ходом называется такой ход, который для вас является очень хорошим с точки зрения обороны и также открывает множество направлений в наступлении. Этот ход называется динамичным ходом, потому что благодаря одному ходу открывается очень много всего хорошего.

Вам нужно помнить о том, что «я самый главный» – это очень глупый образ мышления, что нужно думать, что я и другие одинаково важны, это динамичный образ мышления. В силу этого у вас в доме воцарится покой. Если все будут думать, что мы одинаково важны, то не будет споров. Если отец скажет, что он самый главный, а мать скажет, что самая главная она, сын скажет, что он самый главный, и дочь скажет, что она самая главная, потому что она – дочь, то в этом случае в семье не будет покоя. Это очень примитивный, бедный образ мышления. Когда возникает такая мысль, вам нужно сказать себе: «Это примитивный образ мышления, я не хочу так думать, из-за этого возникают все проблемы, это очень глупый ход в шахматах моей жизни».

Утром вам нужно думать так: я и другие одинаково важны. С такой мыслью, что я и другие одинаково важны, кого бы вы ни увидели на вечеринке, вы можете смотреть с их точки зрения, каким образом им не хватает счастья и как они страдают. Вы сразу же почувствуете: «Пусть они будут счастливы, пусть они избавятся от страданий». Всех вокруг вы будете

видеть объектами любви и сострадания. Вы не будете видеть различных наций, различных религий. Здесь, когда я смотрю на вас, я не вижу разных наций, не вижу разных религий, я просто один человек и вы передо мной другие люди, которым не хватает счастья, которые страдают. Я не могу сказать, что вы простые, потому что, может быть, из вас кто-то очень высоко реализован. Так вы не будете националистами, не будете религиозными фанатиками.

Мы все люди, это наша настоящая идентичность, но вам нужно понимать, что это наша временная идентичность. Наша настоящая идентичность – это живое существо. Пока мы обладаем человеческим телом, мы говорим, что наша идентичность в том, что мы люди. Когда уходит это тело человека, мы остаемся просто живым существом. Когда далее вы обретае тело собаки, вы говорите, что вы собака, вы начинаете говорить о правах собак. Когда вы человек, вы говорите о правах человека, а если вы собака, вы думаете о правах собак, то есть наша идентичность все время меняется. Что касается такой идентичности, как принадлежность к той или иной религии или национальности, то это все надстраивается на самую основополагающую идентичность нас как людей. То, что мы люди, это наша временная идентичность. Далее в дополнение к этой временной идентичности надстраиваются другие еще более временные идентичности. Тут мы начинаем называть себя литовцем, христианином или буддистом, это еще более поверхностная идентичность. Не держитесь очень крепко за поверхностные идентичности, такие как «я буддист» или «я христианин», из-за этого тоже возникают омрачения.

Мы – люди, старайтесь стать более хорошим человеком, это очень важно. Я здесь даю учение для того, чтобы вы стали более хорошими людьми. В долгосрочной перспективе я хотел бы, чтобы вы стали более хорошими живыми существами, это наша постоянная идентичность, чтобы из жизни в жизнь вы были очень хорошими живыми существами. Куда бы вы ни отправились, чтобы вы везде приносили счастье и умиротворение. С этой целью вам сейчас нужно научиться тому, как правильно смотреть на других. На какое бы живое существо вы ни посмотрели, смотрите глазами любви и сострадания. Вы сможете смотреть на других глазами любви и сострадания, если в уме вы будете думать, что вы не самый главный, а что я и другие одинаково важны. Когда вы примете такое решение, что других большинство, а я один, поэтому другие важнее, чем я, то в этом случае вы сможете смотреть на других в еще большей степени глазами любви и сострадания. Тогда для вас любое существо будет очень близким. Куда бы я ни отправился, я никогда не чувствую одиночества, потому что здесь у меня еще одна большая семья.

В буддийской философии, в особенности в учении по бодхичитте очень ясно доказывается, что мы, все живые существа, являемся членами одной семьи. Это очень интересно. Когда вы убедитесь в том, что все живые существа являются членами одной семьи, куда бы вы ни отправились, вокруг вас все время будут члены вашей семьи. Для вас в настоящий момент это немного рано. Однажды вы поймете, что все живые существа – это члены одной семьи, вы были детьми других существ, другие были вашими детьми. Потому что существует бесчисленное множество предыдущих жизней. С точки зрения безначальных предыдущих жизней все живые существа были нашими матерями. Эти те факторы, которые могут вам доказать, что другие важнее, чем вы. Вы – всего один человек, а других – большинство. Поэтому совершенно точно, что большинство важнее.

Если для вас это возможно, то думайте, что другие, важнее, чем вы. Или, по крайней мере, думайте, что вы и другие одинаково важны. С такой фундаментальной мотивацией, куда бы вы ни отправились, везде вы будете иметь возможность смотреть на живых существ глазами любви и сострадания. Они тогда станут условиями для возникновения позитивных мыслей. Если вы, выходя на улицу, смотрите на других глазами привязанности или гнева, то другие живые существа становятся условиями для проявления ваших омрачений, вашей

привязанности или гнева. Это первое. Попробуйте, это очень полезно. Вам очень важно все время напоминать себе, что я не самый главный, что я и другие одинаково важны, тогда у вас в уме появятся динамичные мысли. Тогда вы будете счастливы, и все вокруг будет счастливы.

Второе условие – не слушайте слова, которые увеличивают ваши омрачения. Это символизирует обезьяна Махатмы Ганди, которая закрывает себе уши. Тем самым не говорится, что ничего вообще не нужно слушать, а говорится «не слушайте злого», не слушайте слова, которые увеличивают ваши омрачения. В наше время мы активно используем мобильные телефоны, у нас порождается очень много омрачений из-за того, что мы все время друг другу звоним. Например, вы очень счастливы и обедаете вместе со своими друзьями и родственниками. Тут вам кто-то звонит. Вы берете трубку, а вам говорят, что ваш друг такой-то и такой-то, сказал про вас то-то и то-то. Эти слова сразу же проникают в ваш ум и становятся ядом. Они являются условиями для возникновения омрачений, далее ваше омрачение говорит вам, что год назад он сказал про тебя еще то-то и то-то. Так у вас появится феноменальная злопамятность. У вас очень хорошая память в плохой области. Вы скажете, что десять лет назад он говорил еще то-то и то-то. И из-за этого вы расстроитесь.

Иногда вы можете специально позвонить другу. Вы счастливо сидите у себя дома, но вы сами хотите разрушить покой своего ума, берете свой телефон и спрашиваете у других людей, что о вас говорят окружающие. Ваши друзья начинают перечислять то-то и то-то, вы расстраиваетесь, разбиваете свой телефон. Кто лишает вас покоя ума? Вы сами, слушая то, что не следует слушать. Никогда не заказывайте такую пиццу из дерьма. Вы звоните по телефону, заказываете такую пиццу, вам ее приносят, вы начинаете ее разглядывать, смотрите – почему какая-то часть красного цвета, другая – другого цвета. Так вы иногда поступаете со своими омрачениями, когда вы разглядываете свои омрачения, это все равно, что разглядывать пиццу из дерьма. Из-за этого у вас начинает болеть голова, и всю ночь вы не можете заснуть. Мой совет – никогда не заказывайте такой пиццы из дерьма по телефону, никогда не спрашивайте у других, что о вас говорят люди, это все равно, что заказать пиццу из дерьма. Наоборот, если у вас спросят, хотите ли вы такой пиццы из дерьма, скажите: «Нет-нет, я не хочу, дома у меня есть очень вкусная пицца, мне не нужна омраченная пицца».

Если вам кто-то звонит, скажите, чтобы вам не звонили: «Ты – не мой шпион, я не плачу тебе денег, зачем ты мне говоришь, что тот-то и тот-то сказал про меня то-то и то-то, я не хотел бы этого слышать. Мои друзья меня любят, но когда они находятся под контролем омрачений, то вредят сами себе, они могут себе навредить, потому что они ненормальные. В этот момент они могут сказать что-то плохое про меня, но это не имеет значения, потому что говорят не мои друзья, а говорят их омрачения. Когда они находятся под контролем омрачений, они могут причинить себе боль, они могут даже убить себя. Они ненормальные в этот момент, поэтому могут сказать что-то плохое обо мне, зачем вы мне это рассказываете? В нормальной ситуации они по-настоящему любят меня. Любимый человек под контролем омрачений становится ненормальным, зачем же вы мне все это рассказываете?» Остановите это, тогда вы будете очень счастливы.

Если вам кто-то звонит по телефону и спрашивает – хотите ли вы такую пиццу, вы говорите, что не хотите, – и все, на этом разговор закончен. Это второе условие, очень интересное. Очень динамичный образ мышления – это не слушать те слова, которые увеличивают ваши омрачения. Даже если во имя религии какие-то слова увеличивают омрачения, не слушайте их. Например, кто-то говорит, что мы – буддисты слабые, нам нужно стать сильнее. Когда человек говорит это с такой гордыней, это нехорошие слова, они увеличивают омрачения.

Такие слова никогда не слушайте. Некоторые люди во имя религии дают какие-то нехорошие советы и приводят к большей агрессии. Во имя религии возникают такие вещи, как терроризм и так далее, это возникает из-за того, что они слушают неправильные советы. Это опасно.

Если что-то вам вредит, не слушайте это. Если что-то вызывает омрачения, не слушайте это. Таким должен быть ваш принцип. Тогда в машине своего ума вы не попадете в аварию. В этот момент, если кто-то говорит вам что-то плохое, вы скажете, что это красный сигнал, нужно остановиться и не двигаться. Когда вы едете в машине своего ума, вы не знаете, что является желтым сигналом, что красным или зеленым сигналом, вы едете, просто закрыв глаза, и попадаете в аварию. Это вам нужно понимать.

Третье условие. Не произносите слов, увеличивающих ваши омрачения. В особенности хвалить себя, все время говорить «я, я, я» – это очень опасно, никогда не произносите хвалебных слов в отношении себя. Например, если вы произнесете несколько таких слов, восхваляя себя, некоторые люди могут иногда начать вас слушать, подумают, что вы особый человек. У вас появится мысль, что это правильно и вам нужно говорить этого больше. Так проявится очень много омрачений, я такой, я сякой. Эти слова – восхваление себя, критика других. Критикуя других, вы думаете, что сами возвыситесь над ними. Это очень примитивный разговор.

Что касается вашей речи, то вам нужно говорить что-то такое, чтобы восхвалять других и при этом критиковать себя, это очень дипломатично. Это очень высокая речь. Куда бы ни отправился Его Святейшество Далай-лама, он все время хвалит других и критикует себя. Он говорит, что он очень ленивый человек, если спрашивают: «Каковы ваши реализации?» – он говорит, что у него нет никаких реализаций. Он никогда себя не хвалит. Он очень высоко реализован, но при этом никогда не говорит, что я такой-то и такой-то. Когда кто-то начинает хвалить Его Святейшество Далай-ламу, Его Святейшество чувствует себя неудобно. Это человек принципа, когда кто-то его хвалит, ему неудобно. Если у человека нет никакого веса, то он сразу же соглашается, говорит: «Да-да, я такой, не только это, вы все еще не поняли, что у меня есть то-то и то-то». Это неправильный дебют. Очень важно никогда не хвалить себя и никогда не критиковать других. Если это возможно, то критикуйте себя и хвалите других. Если вы себя критикуете, то у вас никогда не будет проблем, ваш ум будет очень спокойным, потому что вы будете чистым, как кристалл. О своих слабостях вы рассказываете другим, и вам нечего скрывать, вы прозрачны, как кристалл. Если вы что-то скрываете, у вас какие-то секреты, вы произносите слова лжи, чтобы как-то скрыть их, потом чтобы скрыть эту ложь, вы произносите еще ложь и так далее. Как долго вы сможете так произносить неправду? Однажды люди узнают, что это ложь. Очень важная стратегия – никогда не защищаться, говорить, что я такой-то и такой-то. Если люди называют вас плохим, скажите: «Да, я плохой», – это не имеет значения. То, кем вы являетесь – это очень важно, а что люди о вас говорят, что они о вас думают – это неважно.

Однажды геше Потова давал учение. Это учение проникало в самые сердца людей, и на его учении собиралось очень много народу. У другого геше было мало учеников, он даже просил других людей приходить на его учение, но они не приходили, потому что его учение не проникало в сердца людей. У него появилась зависть. Он подговорил одну женщину, сказал ей, что завтра во время учения геше Потове вам нужно будет стать посреди лекции и сказать геше Потове, что это его ребенок, протянуть ему ребенка и сказать, чтобы он позаботился о своем ребенке. Он сказал, что если женщина так сделает, он ей заплатит за это. На следующий день, когда геше Потова давал учение, эта женщина встала. На учении было очень много людей. Она сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок, пожалуйста,

позаботьтесь о нем». Геше Потова сказал: «Хорошо, принесите его сюда». Он положил ребенка на колени и продолжил учение. Он не стал говорить: «Я чистый монах, почему вы говорите такое про меня?» Он просто оставил ребенка и продолжил учение. Женщине стало очень стыдно, что геше Потова настолько добрый, такой чистый, совершенно не защищался. Она заплакала, встала, и сказала: «Геше Потова, простите меня, это не ваш ребенок, меня подговорили сказать такое». Геше Потова сказал: «Ну, тогда заберите его». Он не сказал: «Смотрите, я чистый». Для него не было разницы – какие слова о нем говорят, чистый он монах или не чистый – это просто слова. Для него самое главное то, кем он являлся.

Например, вот эти часы. Я знаю цену этим часам. Если кто-то скажет, что это очень плохие часы, китайские, стоят только десять долларов, я не разозлюсь из-за этого. Я знаю ценность этих часов, поэтому просто соглашусь, скажу: да, это плохие часы. Если кто-то скажет, что это очень дорогие часы, они стоят пять тысяч долларов, я не обрадуюсь из-за этого. Потому что они не стоят пять тысяч долларов, они стоят двести. Они стоят не десять долларов и не пять тысяч долларов, они стоят двести долларов, поэтому эти слова не имеют значения для меня, потому что я знаю ценность этих часов. Я не скажу: «Он назвал эти часы плохими, сказал, что они стоят всего десять долларов, я убью этого человека». Или, что другой человек очень хороший, сказал, что часы стоят пять тысяч долларов. Разницы для меня никакой нет, эти слова для меня одинаковы. Потому что и то и другое необъективно.

Похвала – это преувеличение, критика – как недооценка. Вы точно знаете себя объективно, знаете, кем являетесь. И это самое главное. Если вы хорошо знаете цену самому себе, то, что о вас будут говорить другие люди, не будет как-то влиять на вас. Критика будет влетать в одно ухо, и вылетать из другого. Похвала – точно также. Это не будет никак на вас влиять, эти слова будут одного вкуса. Это стратегия буддийской практики. Из-за похвалы вы не взлетите, из-за критики вы не падете духом – это то, что называется терпением. Ни то, ни другое не побеспокоит вас, это называется терпением. Терпение возникает благодаря пониманию своей подлинной ценности и пониманию ситуации других людей. Есть очень много факторов, если вы все их знаете, то для гнева нет причин. Это чудесное учение Будды, результаты которого я могу видеть в повседневной жизни. Вы тоже можете достичь таких результатов. Не произносите слов, которые увеличивают ваши омрачения, а если вы слышите такие слова, то укрепляйте терпение. Это третье условие.

Четвертое условие. Не приучайте себя к негативному образу мышления. Из-за этого омрачения становятся только сильнее и сильнее. Очень важно быть позитивным. Старайтесь остановить привычку к омрачениям, которая у вас есть. Для этого очень важно знать тройной анализ омрачений. В буддийской философии анализируются наши омрачения, как в науке анализируется какая-то конкретная болезнь. Когда ученые анализируют болезнь, в первую очередь они исследуют то, откуда она возникает. Далее они рассматривают, в чем сущность этой болезни. И после этого также рассматривают функцию этой болезни. Посредством такого тройного анализа они далее проводят поиск противоядия.

В буддизме две с половиной тысячи лет назад проводился точно такой же анализ. Наши омрачения подобны болезни. Эта болезнь гораздо хуже, чем туберкулез или что-то подобное. Когда проводится анализ омрачений, в первую очередь анализируется – откуда возникает эта болезнь омрачений. Если она находится в природе ума, то от нее невозможно исцелиться. Как, например, жар является природой огня, поэтому невозможно отделить жар от огня. Если омрачения находятся в природе нашего ума, то, сколько бы вы ни старались, вы никогда не смогли бы отделить омрачения от вашего ума, поскольку они пребывали бы в его природе. В первую очередь нам нужно знать – находятся они в природе ума или нет, и откуда они возникают. В буддизме говорится в отношении всех омрачений, что не существует ни одного омрачения, которое пребывало бы в природе ума. Это не природа ума,

это не часть нашего ума. Это как пришельцы с какой-то другой планеты. Все омрачения не являются частью нашего ума, а все позитивные состояния ума являются частью нашего ума. Позитивные состояния ума – это как органы нашего тела, а омрачения – это как болезнь этих органов. Это очень интересный момент.

Когда вы узнаете об этом, ваш ум становится немного более динамичным. Вы понимаете один очень важный момент, то, что позитивные состояния ума являются частью вашего ума, а омрачения, которые очень сильны в настоящий момент, это как болезнь нашего ума. Скажите, что они не являются частью меня, тогда вы поймете, что по природе вы не плохие. Нет ни одного живого существа, ни одного человека, который по природе был бы плохим, они все по природе чисты. Омрачения – это как их болезни. Поэтому в буддийской философии говорится, что нет ни одного живого существа, которое было бы плохим по природе. Просто временно, когда становятся активными их омрачения, они начинают совершать вредоносные действия. Тогда они сами несчастны. В первую очередь они сами становятся несчастными и далее делают несчастными других людей. Это очень важный фактор, который вам нужно знать, тогда вы никогда не будете злиться.

Если ваш муж или жена под контролем гнева говорят про вас что-то плохое, то в первую очередь вам нужно понять, что ваш муж или жена несчастны. Он или она стали первыми жертвами своего гнева. Далее вы становитесь второй жертвой. Когда вы это понимаете, вы испытываете сострадание, думаете: «Мы оба оказались жертвами его омрачений. Как я могу устранить его гнев?» Заливая его водой любви и сострадания. В этой ситуации ваши любовь и сострадание должны становиться сильнее. Я практикую это, и это работает. У меня тоже есть жена. Когда ваши супруги под контролем омрачений, несчастны, демонстрируйте воду любви и сострадания и они успокоятся.

Если в ответ на гнев продемонстрировать гнев, то гнев станет еще сильнее, это очень опасно, так он сожжет всю вашу семью. Кто бы ни оказался под контролем огня гнева, вам нужно залить его водой любви и сострадания, успокоить. Тогда в семье будет покой. Это очень важно. Все должны об этом знать, обещайте, что в трудные времена вы будете вместе, вы это обещали, когда женились. Самое трудное время – это когда один из вас оказывается под контролем омрачений, гнева. В это время ваша ответственность – проявить любовь и сострадание. В этот момент как-то проигнорировать человека, уйти – это неправильно. Оставайтесь в этот момент с этим человеком, проявите свою любовь и сострадание, это очень важно.

Некоторые говорят, что если кто-то начинает злиться, то просто закройте дверь, уйдите, не слушайте, это нехороший совет. Настоящая леди или настоящий джентльмен – это когда в трудные времена он или она проявляют любовь и сострадание, остаются вместе и слушают. Вам произнесут какие-то слова, вы послушайте, но не спорьте, это очень опасно. Когда кто-то под контролем омрачений, в этот момент он ненормален. Например, он скажет, что это черная чашка, потому что они видят белую чашку как черную. Вы скажите, что да-да, она черная. Это как пьяный человек. Если кто-то выпил водки и называет чашку черной, зачем вам спорить с ним, говорить: «Нет-нет, глупец, как ты можешь называть ее черной», – просто скажите: «Да-да, ты очень умный, она черная». Если муж или жена под контролем омрачений говорят что-то подобное, то скажите: «Да-да, ты прав», – согласитесь с этим. Просто засните, а на следующее утро покажите эту чашку и скажите: «Вчера ты говорил, что чашка черная, где здесь черный цвет? Покажи мне». В этот момент человек будет нормальным и скажет: «Прости меня, я выпил слишком много алкоголя омрачений, я был не в себе».

Это то образование, которое вы не получите в университете. Что касается молодого поколения, бывает часто так, что из-за одного маленького слова разгорается большая пламя и сжигает всю семью. В Европе, Америке многие семьи так расстаются, потому что не обладают таким фундаментальным образованием. Они не знают, как жить вместе, как поддерживать друг друга. Это важнее, чем думать том, как принести побольше еды домой. Если вы приносите домой очень много еды, много одежды, но при этом нет даже малейшей заботы друг о друге, то все это просто ненужные вещи, как игрушки маленьких детей. Если взрослые не уделяют детям никакого времени, внимания, просто приносят какие-то игрушки, отдают им и уходят, это тоже ошибка. Это ошибка, которая совершается в XXI веке. Из-за таких ошибок семьи не могут сохраняться, люди не могут уживаться друг с другом из-за большого индивидуализма. Это яд.

В буддизме говорится, что омрачения возникают из ошибочных состояний ума. Нет ни одного омрачения, которое возникало бы из достоверного состояния ума, они возникают из ошибочного состояния ума. Это означает, что если у вас возникло омрачение, то вы что-то неправильно поняли. Это неправильное, неясное понимание. Это означает, что если ваше понимание ясное, если нет никаких недопониманий, то и для омрачений также нет причины, это очень интересный момент. Как только вы поймете, в чем причина омрачений, а причина омрачений – это недопонимание, если вы обладаете ясным пониманием, то у вас не остается места для омрачений. Если у вас очень ясное понимание, и кто-то попросит вас разозлиться, вам будет невозможно разозлиться. Вы скажете, что это невозможно, вы не можете разозлиться, потому что нет ни единой причины разозлиться.

Сущность ваших омрачений – это глупое и ядовитое состояние ума. Это сущность ваших омрачений. В буддийской философии это очень ясно доказывается. В отношении любого вашего омрачения его сущность – это яд, это большая глупость. Когда в вашем уме становятся сильнее омрачения, вы сразу же становитесь более глупыми. Тогда все, что вы видите – это только свой нос и вы не видите дальше своего носа. Когда вы говорите, что дальше носа не видите, значит, вы стали очень глупы. В этом сущность ваших омрачений.

Функция ваших омрачений, не омрачений других людей, а ваших омрачений, – только одна. Это в первую очередь вредить вам и далее – вредить другим. Как только проявляется ваше омрачение, в следующий же миг, сразу пропадает покой вашего ума. Кто разрушает покой вашего ума? Ваши омрачения. Потому что у омрачений есть только одна функция, – это в первую очередь разрушать покой вашего ума и далее – разрушать счастье других людей, в этом функция ваших омрачений. В буддийской философии проводится исследование омрачений, и говорится о том, что ваши омрачения не могут сделать вас счастливыми даже на один миг. Они не могут принести вам подлинного счастья. У вас может появиться галлюцинация, что вы счастливы, но в действительности омрачения не делают вас счастливыми.

Таков анализ ваших омрачений с точки зрения их причины, сущности и функций. Когда вы начинаете это понимать, то вы приходите к выводу, что это яд и не хотите себя приучать к этим омрачениям. Как только появляются омрачения, вам сразу же нужно их отбрасывать. Шантидева говорил, что если вы сидите и вам на колени падает ядовитая змея, вы знаете, что если эта змея вас укусит, то она навредит вам, если вы это очень хорошо понимаете, то еще до того, как она вас укусила, вы сбрасываете ее. Омрачения опаснее ядовитой змеи, но когда они падают на ваши колени, вы начинаете играть с ними, и после этого они кусают вас. В этом ваша ошибка. Поэтому, как только возникают омрачения, смотрите на них как на ядовитую змею, и сразу же сбрасывайте их. Старайтесь помнить о том, что омрачения очень опасны. Это нелегко, но по мере того как вы постепенно приучаете свой ум к этому, ваш ум перестанет привыкать к омрачениям, начнет бояться омрачений.

Вы не бойтесь того, чего следует бояться, и бойтесь много того, чего не следует бояться. В этом наши человеческие ошибки. Мы все время в панике, в паранойе, чего-то боимся. Если у нас спросить – чего мы боимся, мы ответим, например, старения, но это глупый страх. Вы боитесь что-то потерять – это глупый страх. Любое рождение заканчивается старением и умиранием, такова природа, вам нужно принять ее. Этого не стоит бояться. Мы боимся многого, чего не стоит бояться. А чего следует бояться, мы не боимся. Это омрачения. Омрачения очень опасны, но мы этого не боимся. Создавать негативную карму – это очень опасно, это навредит другим и навредит нам самим, но этого мы не боимся. Результаты негативной кармы – это миры ада, голодных духов. У нас есть шанс родиться там, но мы этого не боимся. Мы не боимся того, чего следует бояться. Какие страхи очень полезны? Это страхи перед низшими мирами, перед адом, страхи перед омрачениями, – они очень важны.

Наш страх очень похож на страх человека, страдающего от туберкулеза. Если человек болеет туберкулезом, он не боится настоящей болезни туберкулеза, он не боится бактерий. Он боится кашля, высокой температуры. Как только температура начинает расти, он сразу же начинает бояться, говорит, что у него поднимается температура, сразу же начинает принимать множество лекарств, если начинает немного кашлять. А что касается бактерий туберкулеза в его легких, то о них он совершенно не беспокоится. Настоящий страх не должен быть страхом перед кашлем, кашель может повышаться или стихать, это не имеет значения, потому что он будет возникать снова и снова, до тех пор, пока в легких есть бактерии. Вам нужно понимать, что всему виной бактерии в ваших легких. До тех пор, пока вы не избавитесь от этих бактерий, даже если вы не кашляете, все равно вам грозит опасность. Это подобающий страх.

Точно также в вашей жизни вы не бойтесь бактерий омрачений. Если вы немного счастливы, то это вас как-то перевозбуждает, а если у вас небольшие проблемы, то вы сразу же расстраиваетесь. Когда стареете или расстаётесь с желанными объектами, вы расстраиваетесь, но все это симптомы подобной туберкулезу болезни омрачений. Поэтому в буддизме говорится – бойтесь болезни омрачений, не бойтесь мирских вещей. Некоторые мастера говорят – не бойтесь никого, бойтесь самих себя, своих негативных состояний ума, – это самое худшее, не бойтесь никого другого.

Когда вы начинаете думать таким образом, то немного дистанцируетесь от негативного образа мышления. Вы заменяете его привычкой к позитивному образу мышления. Когда вы мыслите позитивно один раз, второй раз, постепенно ваш ум становится очень спокойным. Когда ваш ум позитивен – это настоящее счастье. Затем, после того, как у вас был определенный опыт пребывания в позитивном состоянии ума, в таком счастливом состоянии, как только возникает какая-то негативная мысль, вам она неприятна, – это все равно, что вы зашли в туалет. Вы чувствуете, что находитесь в туалете, там очень неприятно пахнет. Если кто-то начинает говорить о чем-то негативном, вы чувствуете, что оказались в туалете, говорите, что не хотите это слушать. Это правда, нашему уму не нравится негативное мышление. Глубоко внутри наш ум любит позитивный образ мышления. С позитивным состоянием глубоко внутри наш ум полностью расслабляется. Наш ум полностью расслаблен, если это позитивное состояние ума. Когда ваш ум полностью расслаблен, то ваше тело тоже расслабляется. Когда расслабляется ваше тело, то в нем начинает циркулировать особая энергия. У нас есть способность, потенциал самим излечиваться от болезней. В Тибете в прошлые времена такое было доказано. Если какие-то болезни невозможно было исцелить, то применяли медитацию. Человек длительное время пребывал с позитивным состоянием ума – это называется медитацией. Для медитации необязательно сидеть в строгой позе, если длительное время вы пребываете в позитивном

состоянии ума – это называется медитацией. Например, вы смотрите телевизор, и что бы вы ни видели, у вас появляются чувства любви и сострадания, позитивные эмоции, вы плачете – это тоже медитация.

Медитация означает освоение. Освоение позитивного образа мышления – вот что такое медитация. Если вы сели в строгую позу и думаете, что он сказал то-то, она сказала то-то – это негативная медитация. Или вы думаете, что хотите стать особенным человеком, благодаря медитации, научиться летать, тогда в Литве вас начнут показывать по телевизору – это медитация с омрачениями, это не медитация. Вы можете медитировать, даже смотря телевизор. Даже если вы готовите пищу, вы можете медитировать. Приготовление пищи с позитивным состоянием ума, приучение себя к позитивному состоянию ума – это медитация. Вы можете ходить на работу с позитивным состоянием ума, и это будет медитацией, одновременно с этим вы будете получать хорошую зарплату, экономика также будет улучшаться.

Особенно, когда медсестры или доктора, никогда не разлучаясь с добротой в сердце, помогают пациенту, при этом не думают о деньгах, а думают о том, чтобы пациенту стало лучше – это тоже медитация. Никогда не думайте, что если выпишите хорошее лекарство пациенту, то он излечится от болезней, и уже не будет вашим пациентом. Существует очень много разных болезней, не беспокойтесь об этом. Каждый год в нашем мире появляется множество новых болезней, поэтому не думайте таким образом, а думайте – как бы мне излечить этих людей от болезней. Это очень важный образ мышления. Если доктора думают неправильно, то это очень опасно, это очень тяжелая негативная карма. Больные люди платят последние деньги, вам нужно чувствовать сострадание. У пациентов есть дети, если вы не вылечите пациентов, то у них в семье будут проблемы, поэтому вы хотите излечить их как можно скорее. Если у вас есть такая инициатива, то вы очень хороший доктор. Также в этом случае, вы – духовный практик.

Это очень важно, приучайте себя к позитивному образу мышления. Как только возникает какая-то негативная мысль, сразу же отклоняйте ее, говорите: «Ты, мысль, мне не нужна, ты – примитивный образ мышления». Мы используем такое слово, как примитивный, но по-настоящему примитивным является такой негативный образ мышления. Он примитивен, потому что с безначальных времен и по сей день, мы используем эти омрачения. Это наша старая примитивная привычка. Замените ее на позитивный образ мышления. Все время приучайте себя к позитивным мыслям, тогда вы все время будете счастливы.

Каждый раз, когда я сюда приезжаю, я напоминаю вам это учение, и вы снова приучаете себя к этому. Это очень важная практика. Это не мой совет, это совет Васубандху, невероятно высокого мастера. Он сам практиковал это, достиг результата, передавал такие советы. Я следую этим советам, они по-настоящему меняют мою жизнь. Если вы последуете им, они также изменят и вашу жизнь. Тогда вы сможете давать такие советы и другим людям без имени какой-либо религии, вы будете просто рассказывать людям – как не допускать условий, увеличивающих омрачения. Как пресечь шесть условий, чтобы уменьшить омрачения, и тогда эти люди тоже получают благо от этого. Постепенно эти знания станут универсальными, а не просто буддийскими. Я хотел бы, чтобы такие знания были не буддийскими знаниями, а были универсальными знаниями. Чтобы у жителей нашей планеты, у людей был такой образ мышления для того, чтобы сделать ум более здоровым.

Я думаю, что таких знаний на других планетах не существует. В Тибете мы обладаем полными знаниями о том, как превратить наши обычные тело и ум в безупречные тело и ум; сделать наши тело, речь и ум безупречными телом, речью и умом, которые называются состоянием будды. Это возможно, – трансформировать обычные тело, речь и ум в

безупречные тело, речь и ум. Когда начинает трансформироваться ум, то постепенно трансформируется речь, когда трансформируется речь, трансформируется также и тело. В тантрах говорится о таком явлении, как ваджрное тело, о том, что наше тело может превратиться в ваджрное тело, тогда оно не будет умирать, не будет болеть, не будет стареть. Это наше грубое тело умирает, а наше тонкое тело может трансформироваться в ваджрное тело. Если это внутреннее тонкое тело превратится в ваджрное тело, то оно будет находиться за рамками рождения и смерти. Оно будет способно эманировать миллиарды разных тел. Вы также сможете направляться в миллиарды разных вселенных, затем возвращаться обратно, это возможно. Эти знания полностью существуют в тибетском буддизме.

Вначале начните с этого сейчас, с того учения, которое я вам дал. Не перепрыгивайте сразу же к иллюзорному телу, это непросто. Такое ваджрное тело существует, и медитация на ясный свет тоже существует. В настоящий момент сделайте свой ум немного более позитивным, и не встречайтесь с негативными условиями. Тогда у вас появится очень хороший фундамент для такой практики. Такое возможно, у вас у всех есть потенциал стать буддой. У всех есть одинаковый потенциал, разницы нет. Будда стал Буддой. В настоящий момент мы обычные, но мы обладаем точно таким же потенциалом, разницы нет.

Мы из-за своей лени не имеем прогресса. Также из-за отсутствия мудрости мы не прогрессируем. Также из-за того, что мы не меняемся, остаемся такими же, как раньше. Сохраняем очень примитивный образ мышления, все время думаем: «Я, я, я, я – самый главный», – но так думают все, так думают даже животные. Это примитивный образ мышления. Думать так, что другие важнее, чем я, могут только динамичные люди. Для этого требуется очень хорошая мудрость, тогда позже вы сможете сказать, что другие важнее, чем я, и станете по-настоящему динамичными людьми. Тогда все остальные реализации придут к вам сами. Итак, привычка в позитивному образу мышления очень важна.

Далее пятое условие – это не водиться в компании дурных друзей. Негативные друзья – это те друзья, которые увеличивают ваши омрачения. Очень важно водить компанию в кругу друзей, которые оказывают на вас позитивное влияние. Например, друзья по Дхарме, которые говорят – давайте медитировать, давайте изучать философию, давайте читать книги. Общайтесь с теми, кто оказывает на вас позитивное влияние, это друзья по Дхарме. Вы все здесь, потому что ваши друзья по Дхарме сказали вам: «Пойдемте на лекцию». Я знаю, что когда вы отсюда уйдете, вам позвонят другие друзья и позовут вас в бар, это называется нехорошие друзья, от них нужно держаться на расстоянии. Сакья Пандита говорил, что такие негативные друзья не имеют рогов на голове. Они могут улыбаться, но при этом ведут вас в неправильном направлении, это негативные друзья.

Друг по Дхарме, который ведет вас в позитивном направлении, прочь от курения, прочь от употребления алкоголя, помогает вам приучать себя к позитивному образу мышления, и что бы он ни сказал, это становится для вас условием возникновения позитивных состояний ума. Когда вы их слушаете, если это друзья по Дхарме, то вы слушаете что-то приятное. У меня есть друзья по Дхарме в монастыре, и когда я с ними встречаюсь, мы можем разговаривать до четырех часов утра. Все наши разговоры – это позитивные разговоры, это медитация. Мы шутим, говорим о чем-то, анализируем, ведем диспуты. Кто-то отстаивает свою точку зрения, говорит – это не так, мы анализируем все глубже и глубже. Мы сидим до четырех часов утра, и время проходит совершенно незаметно. Это медитация.

Друзья по Дхарме очень хороши, вы практикуете, но при этом даже не замечаете этого. Если также вы выполняете коллективный ретрит, то это очень хорошо. На Байкале каждый год мы проводим коллективные ретриты, и для всех это очень легко. Даже когда приходят

новые ученики, они говорят, что первые два дня может быть трудно, но постепенно они общаются, разговаривают все больше и больше, и, в конце концов, уже безупречно выполняют медитацию. Когда новые ученики общаются с группой людей, которые уже знают, как медитировать, они обсуждают с ними вопросы медитации, и постепенно начинают получать удовольствие от медитации. Поэтому друзья по Дхарме очень важны. У вас есть Дхарма-центр, все члены Дхарма-центра являются для вас друзьями по Дхарме. Это очень полезно для такого большого города, чтобы это помогало вам сохранять позитивные состояния ума. Будьте осторожны с негативными друзьями. Поддаться негативному влиянию гораздо легче, чем позитивному влиянию.

Жили-были два попугая. Один из них говорил очень красиво, второй говорил очень грубо. Владелец попугая, который говорил грубо, обратился к владельцу попугая, который говорил очень вежливо. Он сказал: «Ваш попугай говорит очень красиво, очень вежливо, позвольте моему попугаю одну неделю пожить с вашим попугаем, чтобы он научился у вашего говорить красиво». Тот хозяин согласился, эти попугаи жили вместе одну неделю. Через неделю, когда сняли покрывало с клетки, они обнаружили, что вместо того, чтобы попугай, который говорил грубо, научился красивым словам, наоборот, вежливый попугай начал говорить грубо.

Поэтому мы в Тибете говорим о том, что вначале негативное влияние более эффективно, поэтому будьте очень осторожны с негативными друзьями. Держитесь на расстоянии от негативных друзей, которые увеличивают ваши омрачения, вам нужно любить их, но не держитесь близко к этим людям. Потому что из-за них вы попадаете под негативное влияние. Это очень важная стратегия – держаться на расстоянии от негативных друзей, которые увеличивают ваши омрачения. С другой стороны ближе держитесь к своим друзьям по Дхарме, которые развивают у вас позитивный образ мышления.