

Я очень рад всех вас видеть в мой второй день пребывания в Уфе. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией обрести здоровый ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Если с такой мотивацией вы слушаете учение, то само получение учения станет для вас очень мощной практикой. В то время когда вы получаете учение, вы накапливаете мудрость, и это драгоценнее, чем накопление заслуг. Что касается той мудрости, которую вы получаете во время слушания учения, то вам важно знать, как использовать ее в повседневной жизни, тогда она будет очень значимой. Например, если говорить о знаниях, которые вы получаете в университете, то если вы их используете, в этом случае они помогают вам решить определенные проблемы, обрести какое-то временное счастье. Но если вы их не используете, то они остаются просто сухой информацией. Что касается такой духовной мудрости, то если вы ее используете, ценность ее очень высока. А как вы сможете ее использовать в повседневной жизни? Это произойдет в том случае, если вы обретете не только знания, но также поймете весь механизм. Поэтому каждый раз, когда вы получаете учение, для вас очень важно стараться понять механизм и суть этого учения. И также соотносить его со своей повседневной жизнью и понимать, каким образом с помощью этого учения вы можете развивать свой ум и устранять негативные состояния ума. Каждая получаемая информация очень полезна для того, чтобы сделать свой ум более здоровым, и для укрощения ума.

Итак, мой Духовный Наставник говорил, что все восемьдесят четыре тысячи томов учения Будды предназначены для укрощения ума. Как я говорил вам вчера, мы рассматривали причину, сущность и функцию ваших негативных состояний ума. И когда вы понимаете это, то у вас возникает интерес – как же их уменьшить. И далее вы также анализируете причину, сущность и функцию позитивных состояний ума, чтобы у вас породился интерес к развитию позитивных состояний ума, которые не развиты. Вы начинаете задумываться о том, каким образом их развить. Тем, которые уже развиты, вы не позволяете деградировать, а те, что не деградируют, вы хотите развивать все дальше и дальше. Это ваша практика. И поэтому в первую очередь вам необходимо проанализировать свои позитивные состояния ума, поскольку в настоящий момент вы не понимаете, насколько они ценны. Может быть, для вас сто долларов ценнее, чем такие позитивные состояния ума. Потому что наш ум сразу же видит ценность сотни долларов, но при этом ментально не может разглядеть ценность позитивных состояний ума, поэтому мы их не ценим. Вам нужно понимать, что позитивные состояния ума дают вам очень большой результат из жизни в жизнь. Это ваше настоящее сокровище.

Поэтому в первую очередь вам нужно проанализировать, какова причина ваших позитивных состояний ума. И когда вы проводите анализ причины позитивных состояний ума, то благодаря пониманию того, в чем состоит причина позитивных состояний ума, вы приходите также к пониманию того, что они могут развиваться безгранично. Когда вы анализируете причины негативных состояний ума, то понимая, что это недостоверное состояние ума, вы знаете, что, какими бы сильными ни казались эти негативные состояния ума, рано или поздно они все рухнут. Потому что их основа – это ошибочное состояние ума. Вы не будете глупы все время, однажды вы поймете реальность, и тогда у омрачений не останется основы. И поэтому с пониманием причины вы знаете, что какими бы сильными ни казались вам ваши негативные состояния ума, однажды вы их устранили, поскольку они не имеют достоверной основы. Это приведет вас к такому вдохновению, пониманию того, что для вас возможно полностью избавить свой ум от омрачений.

Все эти объяснения Дигнага приводит в тексте «Праманаварттика» и говорит о том, что если вы осваиваете позитивные состояния ума, то они могут развиваться безгранично. Таким образом, Дигнага доказывает то, что освобождение достижимо, и это очень важно. Мудрые

люди до того, как приступать к какой-либо деятельности, вначале исследуют, возможен результат или невозможен. Стремление к невозможным вещам приводит к пустой потере времени. И о чем бы красивом ни говорили люди, в первую очередь очень важно исследовать, реалистично это или нет. Далее второе – вы смотрите, практично это или нет. То есть, можете вы этого достичь или нет. Что-то может быть правдой, то есть в принципе возможно, но при этом для вас недостижимо. Например, если говорить о человеке, если ему шестьдесят лет, то ему играть в хоккей на чемпионате мира непрактично. Итак, существует множество проектов, которые нереальны, далее существуют те, которые являются реальными, но для вас они непрактичны.

Дигнага написал текст «Праманаварттика». Я точно не знаю, кто его составлял: Дигнага или Дхармакирти, но это не имеет значения – если не Дигнага, тогда это был Дхармакирти. Итак, он написал текст по логике «Праманаварттика», и после этого также читал другие тексты по логике и обнаружил, что они были очень хороши. У него возник такой вопрос: «Вот эти тексты, написанные высокими мастерами, очень хороши, очень полезны, зачем мне нужно было составлять свой текст?» То есть он был настолько скромн. Раньше люди писали тексты ради блага других людей, а не для конкуренции. Когда люди видели этот текст, они думали о том, как хорошо написано. «Зачем тогда я писал свой текст, чем он будет полезен?» – так подумал Дигнага. И он просто швырнул этот текст в воздух. Итак, он швырнул текст, но этот текст не упал на землю. Он взглянул вверх и увидел, что Тара держит этот текст. Тара взглянула на него и сказала: «Не думай таким образом, твой текст принесет очень много блага в будущем. Все те тексты, которые написаны другими мастерами, хороши, но твой текст принесет больше пользы в будущем, потому что ты писал его с очень сильными чувствами любви и сострадания. И поскольку он написан с очень сильными чувствами любви и сострадания, то в будущем этот текст станет глазами для тех людей, кто заинтересуется Дхармой. Поэтому он будет очень ценным». И это правда.

Что касается меня, если бы я не встретил такой текст как «Праманаварттика», то мое понимание Дхармы не было бы особо логичным, не было бы очень точным. И мое понимание Дхармы оставалось бы просто абстрактным. То есть, я бы что-то говорил эмоционально, плакал бы, вы бы слушали это, у вас тоже текли бы слезы. Затем я уезжал бы, на мое место приезжал бы кто-то другой и тоже говорил что-то эмоциональное, вы бы слушали его. То есть, у вас не было бы своего направления. Лама Цонкапа говорил, что те, кто не владеет логикой, подобны бумаге. Если ветер летит в одну сторону, то и бумага летит в эту сторону, ветер подул в другую сторону, и бумага уже летит в другую сторону, – у нее нет своего направления. И поэтому в нашем мире те, кто является руководителями средств массовой информации, могут заставить людей думать все, что им хочется, потому что люди подобны бумаге. Когда я был в Литве, то заметил, что там люди совсем по-другому думают. В России совсем по-другому мыслят. Потом я понял, что происходит – люди не знают фактов. Я был в шоке, когда узнал, что в Литве люди думают, что Россия будет оккупировать Литву, Латвию. Они все в панике. Кто навел эту панику? Это американцы. Пусть у людей есть образование, даже профессорское у некоторых, но все равно нет логики. Зачем нам нужна вся эта территория? У нас есть своя достаточно большая территория. Если бы Россия территориально была как Япония, и нам не хватало бы земли, тогда, конечно, была бы мысль: «Владимир Путин хочет земли». Логика нет, но они боятся, что Россия придет и заберет все.

Поэтому логика очень важна, если у вас есть логика, то люди никак не смогут оказать на вас влияние, у вас будет своя позиция. Я живу в России, был в Литве, у меня были свои мысли. Тому, что говорят в Литве, я не верю, тому, что говорят в России, я не верю. Для нас очень важно знать истину. Дигнага в тексте «Праманаварттика» не только объяснил правила логики, но также объяснил, что Будда является достоверным существом. И таким образом

он доказал, что освобождение достижимо. А какую логику он использовал, доказывая, что освобождение достижимо? В первой главе «Праманаварттики» он также доказал, что существуют будущие жизни, прошлые жизни, здесь используется очень тонкая логика. У меня сейчас нет времени на то, чтобы рассматривать все эти доказательства, и я рассмотрю одно, которое связано с причиной позитивных состояний ума, и которое доказывает, что освобождение ума достижимо.

Причина позитивных состояний ума – это достоверное состояние ума. Дигнага доказал, что невозможно, чтобы на основе ошибочного состояния ума породилось какое-то позитивное состояние ума. Позитивные состояния ума должны порождаться только на основе достоверных состояний ума. И поскольку все позитивные состояния ума основаны на достоверных состояниях ума, то Дигнага говорил о том, что они могут развиваться до безграничного состояния, а любое состояние ума, если оно основано на ошибочном состоянии ума, не может развиваться до безграничного состояния. Поэтому Дигнага говорил, что о каких бы негативных эмоциях ни шла речь: о гневе, зависти и так далее, сколько бы вы их ни осваивали, вы могли привыкать к ним кальпы и кальпы, и до сих пор также сохранять их, но при этом они не могут развиваться до безграничного состояния. Они не могут стать природой ума, это невозможно. Почему? Потому что эти негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума, и поэтому они не могут развиваться до безграничности. С безначальных времен и до сих пор мы привыкали к таким негативным состояниям ума, но при этом мы видим, что в нашем уме не всегда присутствует гнев, и не всегда есть зависть. Например, наступают такие моменты, когда у вас вместо привязанности наступает состояние непривязанности. Если вы начинаете до какой-то степени видеть реальность, то вместо привязанности у вас, наоборот, может возникнуть непривязанность. Если вы к кому-то испытывали ненависть, но затем вы начали замечать какие-то достоинства этого человека, то, наоборот, это ваше состояние гнева может смениться на состояние любви. И это показывает, что все негативные состояния ума основаны на ошибочных состояниях ума, и как только вы немного начинаете видеть реальность, то сразу же порождается позитивное состояние ума, а эти негативные состояния ума становятся слабыми. Их основа ошибочна, поэтому они не могут развиваться до безграничности.

Для меня это очень интересно. Иногда негативный ум может быть таким сильным, что вы задумываетесь: «Как же мне бороться с ним?!» Иногда, когда возникает какая-то сильная эмоция, вы задумываетесь о том, как же с ней бороться. Потом вы думаете, что это просто видение. Вы знаете его настоящее слабое место. Поэтому, если вы это слабое место немного потрогаете, то оно может упасть. Мы видели подобное в кино: есть очень большой металлический монстр, можно подумать, что это вообще страшно, но люди знают, что у него за спиной есть одно слабое место, задевают за его слабое место и эта груда металла остается без движения. Так же и человеческий ум, когда вы знаете его слабое место, то вы ничего не боитесь. Поэтому вообще не нужно бояться омрачений. Никогда не бойтесь своих омрачений, – вы однажды на сто процентов сможете одержать победу, потому что мы знаем, в чем заключается слабость омрачений, – в том, что они основаны на ошибочных состояниях ума. Поэтому они не могут стать природой ума, и поэтому омрачения не пребывают в природе ума. Они временны. Ваши омрачения временны, также проблемы ваши временны и болезни временны. Когда вы сделаете свой ум безусловно здоровым, то ваше счастье будет бесконечным.

Далее Дигнага объяснил то, что если вы своим умом осваиваете позитивные состояния, то они могут развиваться до безграничности, и таким образом он доказал, что освобождение достижимо. Какую логику он использовал? Он говорил, что в отношении позитивных состояний ума, если вы осваиваете их длительное время, то они развиваются до безграничности. Потому что, когда вы их осваиваете длительное время, в первую очередь он

говорил, что это происходит потому, что они обладают прочной достоверной основой, и в дополнение к этому, когда вы своим умом осваиваете позитивные состояния, то позже они уже не зависят от дополнительных усилий, и поэтому могут развиваться до безграничности. Дигнага приводил такой пример в отношении физических упражнений, например, прыжков в длину, что есть определенная граница, дальше которой вы не сможете прыгнуть. Поскольку в первую очередь основа непрочна – это грубое тело, и второе – как бы долго вы ни осваивали это упражнение, все равно требуются повторные усилия. Поэтому вы не можете развиваться до безграничности. Это очень интересное положение. Таким образом, все ваши позитивные состояния ума имеют прочную достоверную основу, и далее, если вы их осваиваете с помощью шаматхи, то позже они уже не требуют дополнительных усилий, и поэтому любовь и сострадание могут стать природой вашего ума, и также мудрость познающая пустоту. Поэтому везде, где есть ум Будды, везде есть такие качества как любовь и сострадание, мудрость познающая пустоту, и нет таких примеров, чтобы где-то пребывал ум Будды, но при этом не было бы любви и сострадания, или не было бы мудрости познающей пустоту. Все эти позитивные состояния ума стали природой его ума, так же как в примере с огнем и жаром.

Поэтому Будда Майтрея в тексте «Уттаратантра» говорил о том, что все позитивные качества ума пребывают в уме по природе, а все негативные качества являются временными. Что это означает? Это означает, что какими бы слабыми ни были наши любовь и сострадание, тем не менее, они являются частью нашего ума. И они могут стать природой нашего ума, развиваться до безграничности. Ваши негативные эмоции: гнев, зависть и так далее, какими бы сильными они ни были, они подобны болезни ваших легких. Как болезни они не являются частью вашего ума, поэтому они временны. И когда вы принимаете лекарства, то можете полностью вылечиться от этих негативных состояний ума, вы можете их полностью отделить от ума, так что ум станет совершенно здоровым. В буддизме главным образом речь идет о том, каким образом обрести безупречно здоровое состояние ума. Когда ваш ум безупречно здоров, то это безупречное счастье.

А теперь сущность позитивных состояний ума. Сущность позитивных состояний ума – это лекарство и мудрость. Как только в вашем уме порождается какое-то позитивное состояние, вы сразу же становитесь мудрыми. И поэтому, что делает вас мудрым? Это ваши позитивные состояния ума. Но как только в вашем уме проявляются омрачения, вы становитесь глупыми. Кто делает вас глупыми? Это ваши негативные состояния ума. Это очень ясно. Чем больше вы используете в повседневной жизни негативные состояния ума, тем более глупыми вы являетесь. А чем больше вы используете позитивные состояния ума, тем более вы мудрые люди. Это знать очень важно. Если вы больше привыкли к негативным состояниям ума, то вы будете более несчастными. А если вы в большей степени осваиваете позитивные состояния ума, то у вас будет больше счастья. Таким образом, если вы хотите счастья, то осваивайте позитивные состояния ума. Если не хотите быть глупыми, то не позволяйте омрачениям возникать в вашем уме. Такую решимость вам нужно породить, это очень важно.

Я так думаю, у меня есть такая решимость, это очень помогает. Потом, когда придут омрачения, вы скажете: «О, это делает меня тупым, я и так достаточно тупой, а когда ко мне приходят омрачения, то я становлюсь еще тупее, я этого не хочу». Потом нужно сказать себе, когда вы хотите выпить водки: «Я достаточно тупой, зачем мне нужно становится еще тупее?» Водка и омрачения очень похожи. Водку выпиваете и становитесь сразу тупее. Когда вы впускаете омрачения, вы также сразу же становитесь тупыми. Потом ваши проблемы станут только больше. В семье, где царят омрачения, гармония невозможна, ваша ситуация становится все хуже и хуже. Потом муж и жена не могут находиться вместе, не могут смотреть друг другу в лицо, потому что ум у них стал тупым. Когда оба зависимы

друг от друга, и не могут смотреть друг на друга, то это тупое состояние ума. Если у вас присутствует мудрость, то даже если вы увидите врага, то для вас это прекрасно. В семье у вас все прекрасно, даже враг для вас прекрасный, потому что враг – это хороший тренер, благодаря нему мой ум становится сильнее. Как хорошо! И когда вы видите своего врага, вы здороваетесь с ним: «Здравствуйте, мой тренер». Это не шутка, это по-настоящему произойдет, если вы будете использовать свои позитивные состояния ума. Это называется «практика».

Поэтому в буддизме практика – это не обязательно сидеть в позе лотоса, закрыть все окна, не это. Работать нужно, свое дело делать нужно обязательно. Карьера нужна, забота о здоровье своего тела нужна, источник дохода должен быть, потому что иначе, что вы будете кушать? И одновременно нужно делать свой ум здоровым. Для меня деньги – это не главное. Если чистый путь найду – хорошо, если нет, то ничего страшного, кусок хлеба буду кушать. Но грязным путем, обманным путем я никогда жить не буду. Вот такой принцип важен. Чистый путь вы всегда найдете. Поэтому забота о своей жизни обязательна нужна. Вам необходимо заботиться о вашей карьере, это очень важно. Также необходимо заботиться о своем здоровье, это также важно. Вы не должны говорить, что я – духовная личность и все остальное не имеет значения. Некоторые духовные люди в качестве такого веяния моды говорят, что материальные объекты – все это сансара, все это необязательно, а необходима только духовная медитация. Это плохой совет. Если я скажу своему сыну: «Материальные вещи не нужны, образование не нужно, карьера не нужна», тогда у него будут проблемы. Некоторые люди говорят, что это все не нужно, это все сансара. Это неискренние слова. Они думают, что если для вас богатство станет неважным, то вы им все отдадите, это называется «духовный бизнес». Поэтому будьте осторожны. Настоящий духовный наставник не будет рад вашим материальным подношениям, а больше будет рад вашему ментальному развитию. Об этом говорит Его Святейшество Далай-лама. Это правда. Поэтому настоящему духовному наставнику неважно, сколько у вас денег, зачем ему нужны ваши деньги? Вашим подношением будет то, что вы стали немного лучше, именно этому он будет очень рад. Тогда, даже если вы мне скажете не приходить, я обязательно приду, потому что у меня есть надежда на то, что вы становитесь лучше. Вот это настоящий Учитель.

Поэтому в своей жизни ничего не игнорируйте, это очень опасно. Материальные вещи не игнорируйте, нам они необходимы, поскольку мы зависим от них. И здоровое тело нам совершенно точно необходимо, иначе мы умрем. Эта драгоценная человеческая жизнь не будет очень длинной, как же вы сможете развивать свой ум? Материальные вещи, а также здоровое тело – это не самое главное, но при этом они нам необходимы. Вам нужно понимать, что самое главное – это здоровый ум. Это золотая середина. Вот так нужно понимать.

Итак, теперь рассмотрим функцию ваших позитивных состояний ума. Их функция в том, чтобы в первую очередь сделать счастливыми вас и далее делать счастливыми других людей. Поэтому – это настоящее сокровище. Каждый день порождайте позитивное состояние ума – это ваша практика. Если вы в прошлом получали много учения, то вспоминайте то учение, которое вы получали в прошлом, и делайте свои позитивные состояния ума все сильнее и сильнее, и в этом состоит ваша практика Дхармы. Это ваша практика. Это хорошо – заниматься формальной практикой, но такая неформальная практика также очень важна. Проведя такой анализ, вы говорите, что теперь я хотел бы очень постараться устранить свои негативные состояния ума и взрастить позитивные состояния ума, – это моя цель. Это возможно и я знаю об этом.

А теперь, как же мне добиться этого? За один день это не осуществить, этим необходимо заниматься с правильной стратегией и хорошим планированием. Что касается правильной стратегии, то многие мастера прошлых времен говорили следующее: «В первую очередь из всех сил старайтесь повернуть свой ум к Дхарме. Это первая практика». Что это означает? В настоящий момент наш ум не поворачивается к Дхарме. Почему? Потому что наш ум видит восемь мирских дхарм как объекты счастья и так устремляется к восьми мирским дхармам. До тех пор пока в уме есть привязанность к восьми дхармам, ваш ум не может повернуться к Дхарме. Если ваш интерес к восьми мирским дхармам станет немного меньше, равно настолько же у вас возрастет интерес к Дхарме. Вам нужно знать, что представляют собой восемь мирских дхарм, которые являются главным препятствием, мешающим вашему уму повернуться к Дхарме. А также нужно знать, каково противоядие, которое устраняет эти восемь мирских дхарм из вашего ума. Вот что по этому поводу говорил лама Цонкапа: «Размышление о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти устранил привязанность к этой жизни. Привязанность к этой жизни – это привязанность к восьми мирским дхармам».

Поэтому ваша цель медитации на драгоценную человеческую жизнь и на непостоянство и смерть – это уменьшить привязанность к этой жизни, к восьми мирским дхармам, поскольку этого не происходит, то это означает, что ваша медитация на драгоценную человеческую жизнь совершенно бесполезна, бессмысленна, и также медитация на непостоянство и смерть бессмысленна. Это все равно, что выпускать стрелу, не зная цели. Если вы не знаете цели, то, сколько бы вы ни стреляли, у вас не возникает мысли, что болит рука. Сначала нужно знать цель. Какова цель медитации на драгоценную человеческую жизнь? Какова цель медитации на непостоянство и смерть? Главная цель – это убрать привязанность к восьми мирским дхармам. Главная цель – это устранить восемь мирских дхарм из своего ума. Почему нам необходимо устранить восемь мирских дхарм из нашего ума? Потому что с интересом к восьми мирским дхармам вы полностью потеряны в этой жизни. Вы подобны собаке, которая ищет кусок мяса с ядом. Она ничего не видит вокруг, только эта мысль в голове. Утром глаза открывает и первая мысль о восьми мирских дхармах: «Люди должны меня хвалить ради денег, ради временного счастья, ради славы и репутации». Поэтому в первую очередь вам важно знать, каковы эти восемь мирских дхарм. И вначале старайтесь уменьшить эти восемь мирских дхарм, поскольку эти восемь мирских дхарм являются главной причиной, по которой у вас возникает депрессия. Из-за этих восьми мирских дхарм даже в этой жизни у вас очень много проблем и депрессии.

Посмотрите передачу «Дом 2». Там это очень ясно видно. Из-за восьми мирских дхарм возникают конфликты. Вроде бы у них есть там дом, есть еда, деньги дают. Там не должно быть проблем по идее, но из-за того, что у них ум ненормальный, они находят проблемы из пустяка. Потом они плачут, говорят, что не хотят жить. Я думал, зачем это? Дом есть, теплая одежда есть, еда есть, зарплата хорошая, но нет счастья. Потому что там царят восемь мирских дхарм. Из-за одного грубого слова не могут спать ночью. Это и есть мирская дхарма. Если у вас нет привязанности к восьми мирским дхармам, и вам говорят, что вы тупой, толстый, уродливый, то вы сидите спокойно. Потому что у вас нет раны. Восемь мирских дхарм – это рана нашего ума. Поэтому вы хотите, чтобы люди на вас смотрели и думали, что вы красивы. Тогда из-за одного слова, что вы уродливы, вы будете злиться. Это вы сами себе создали эту рану. Потому что вы хотите людям казаться красивой, это для вас очень важно. «Здоровый ум – это неважно, а красота – это все», так вы думаете. «Ради этого я умру, и ничего страшного». Но тот, кто так думает, этот человек тупой. Настоящей красоты нет. Шантидева говорил: «Что есть красота?» Один тупой человек увидел, что с косметикой вы стали красивее, и от этого вы рады. Он тоже факты не видит. Из своего опыта я могу вам сказать, что если вы уменьшите восемь мирских дхарм, то обретете очень большой покой. У меня есть восемь мирских дхарм, но их стало меньше. Когда их

становится меньше, ум становится счастливее. «Что люди говорят про меня, что думают, это для меня неважно. Самое главное – это здоровый ум». Вот так нужно думать. Почему йогины очень счастливы? Они надевают, что хотят, они такие свободные, потому что нет восьми мирских дхарм. Они очень естественные, натуральные. Когда Его Святейшество Далай-лама встречается с Папой Римским, я на них смотрю, и они напоминают мне двух маленьких детей. Нет такого, что один говорит, что он христианин, а другой буддист, что они важные. Нет, Папа кричит: «О, Далай-лама!» и они обнимаются. Встречаются двое мальчиков, они очень чистые, у них нет восьми мирских дхарм. Один вообще не думает, что сейчас общается с буддийским духовным лидером, не думает, что христиане другие будут обижаться. Для него нет разницы. Вот такой он чистый. Когда нет восьми мирских дхарм, то человек полностью свободен от тюрьмы.

Когда я вижу женщин с очень сильной мирской дхармой, они даже нормально ходить не могут. Они в тесных туфлях ходят, это как в тюрьме. Это мирская дхарма. Когда у вас мирских дхарм немного меньше, вы спокойно идете так, как вам удобно. Почему вы говорите, что у вас нечего надеть? Потому что у вас есть восемь мирских дхарм. «Вчера я надевал эту одежду, если я сегодня это же надену, то это кошмар. Я должен надеть новые вещи, если их нет, то это кошмар!» Я пять лет надеваю свою одежду, для меня нет в этом кошмара. В течение пяти лет я не говорю, что это я уже вчера надевал, что будет, если я и сегодня это надену. Я надеваю это по своему выбору, при этом люди ничего не думают по этому поводу. Что вы думаете обо мне, я об этом тоже забываю. «Что пять лет надевает Геше-ла, я уже забыл», – вот такая у вас должна быть реакция. Поэтому, женщины, если вы хотите быть экономичными, то не думайте о том, что надевают другие люди, это не главное. Главное, чтобы одежда была теплой, удобной. Что для вас удобно, то и надевайте. И не беспокойтесь о том, что люди будут говорить. Потом они ничего не будут говорить. Если вы будете говорить, что у меня есть другое, но оно что-то не то, зачем это нужно рассказывать? Не объясняйте ничего, тогда вы свободны, зачем здесь нужно чувствовать неудобство? Вы сами себя заточаете в тюрьму. Я хотел бы сказать, что если хотя бы немного вы освободитесь от этих восьми мирских дхарм, это невероятная свобода. Это свобода освобождения из тюрьмы. Эти восемь мирских дхарм в первую очередь сажают вас в тюрьму.

Далее второе – из-за восьми мирских дхарм у вас возникает очень много ненужных проблем. На пустом месте возникают проблемы из-за восьми мирских дхарм. В нашем мире существует множество проблем из-за болезней тела. Это из-за кармы, мы ничего не можем сделать. Проблемы из-за землетрясений. Вы тоже согласны, это приносит много бед. Это проявление кармы с предыдущих жизней. Но также множество проблем – это проблемы, созданные вашим умом из-за этих мирских дхарм. Из-за неправильного образа мышления, из-за этих восьми мирских дхарм у вас возникают эти проблемы, вы создаете проблемы на пустом месте. Вы превращаете проблемы размером с муху в проблемы размером со слона из-за этих восьми мирских дхарм. Если вы уменьшите восемь мирских дхарм, то сразу же у вас перестанут увеличиваться проблемы. То есть, проблемы размером с муху вы не будете превращать в проблемы размером со слона. У вас не будет возникать проблемы на пустом месте, а что касается остальных проблем, которые являются результатом той кармы, которая была накоплена в предыдущих жизнях, – например, здоровье тела и так далее, то таких проблем, созданных умом, уже не будет. Это уже большой прогресс. Что касается депрессии, то у вас уже не останется депрессии. Ваша депрессия возникает в основном из-за восьми мирских дхарм.

А теперь вам нужно знать, что представляют собой эти восемь мирских дхарм, каковы ваши восемь дебютных ошибок. Вам нужно уменьшить их, и сразу же в уме вы добьетесь прогресса. Геше Бен вначале делал очень большой упор на устранении восьми мирских

дхарм. И поскольку он устранял восемь мирских дхарм, то его ум с легкостью поворачивался к Дхарме, и полностью повернулся к Дхарме. Когда ваш ум повернут к Дхарме, то ваш ум далее может перейти на следующий, второй уровень, – это с умом, повернувшись к Дхарме, вступить на путь. Это происходит очень легко. И здесь вам также необходимо подробное учение о том, каким образом, повернувшись умом к Дхарме, вступить на путь. Тогда вы добьетесь определенной стабильности в своей жизни. И для этого вам необходимо подробное учение по четырем благородным истинам, по двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. И с помощью шаматхи вы вступите на путь.

Далее третье – это при вступлении на путь вы устраняете ошибки на пути. Какие ошибки? Когда вы вступаете на путь, то может возникнуть одна ошибка, есть опасность, что вы устремитесь к собственному освобождению. Потому что когда вы вступили на путь, вы пребываете в невероятном умиротворении. И ваш ум будет заинтересован в том, чтобы полностью погрузиться в состояние полного индивидуального покоя. И это очень большая ошибка. Поэтому вам необходимо устранить эту ошибку, стремление к собственному освобождению. А для этого очень важно получить учение по бодхичитте и по развитию сильных любви и сострадания.

И четвертый уровень – это то, каким образом все ошибочные состояния ума растворить в сфере пустоты. Здесь существует подробное учение по теории пустоты, как развить випашьяну. Что касается мудрости, познающей пустоту, то есть познание пустоты с помощью грубого ума, а есть познание пустоты с помощью тонкого ума. В тантрах говорится о том, каким образом использовать свой наитончайший ум для познания абсолютной природы феноменов. Все эти наставления помогут вам устранить все эти ошибочные состояния ума в сфере пустоты, и, таким образом, устранить все ограничения, реализовать весь свой потенциал, достичь состояния будды на четвертой стадии. Но не приступайте сразу же к практике четвертого уровня, на которой ошибочные состояния ума растворяются в сфере пустоты, поскольку для вас это не достижимо.

Первое самое практичное для вас – это повернуть свой ум к Дхарме. Однажды Геше Бен, когда медитировал в горах, узнал о том, что на следующий день к нему придет спонсор. Когда он об этом услышал, то на следующее утро он сделал свой алтарь более красивым, убрался в комнате лучше, чем обычно. После этого он сел и задумался: «Почему у меня на алтаре сегодня подношения более красивые, чем вчера, и почему в комнате чище, чем обычно?» И он ответил себе: «А, это потому что мой спонсор придет. Это мирские дхармы мне говорят о том, что если придет спонсор и увидит, что у меня в комнате очень красивый алтарь, то спонсор даст больше подношений». Тогда он набрал горсть песка и швырнул его в алтарь. А в это время в горах медитировал один йогин, с помощью ясновидения он увидел все это и сказал: «Сегодня один йогин швырнул горсть песка в лицо восьми мирских дхармам. Вам я выражаю свое уважение». Вот так нужно поступать.

Итак, восемь мирских дхарм. Я не буду эту тему раскрывать подробно, а прочитаю такое стихотворение, которое было составлено мастерами Кадампа. Первая строка: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике».

Что такое восемь мирских дхарм? Первое – это радоваться похвале, и второе – расстраиваться из-за критики. Это мирские дхармы. Это очень большие дебютные ошибки. Если вы спросите Жириновского, ошибки это или нет, он скажет, что это не ошибки, это правильно: «Это нормально. Наоборот, если делать так, то люди будут больше хвалить». Потому что он не понимает тонкой взаимозависимости. Может, на самом деле он знает все это, просто специально так себя ведет на телевидении. Политиков понять очень трудно,

поэтому я не могу судить о том, знает он это или не знает. Если вы радуетесь похвале, то это дебютная ошибка, потому что из-за этого возникает очень много проблем. Если вы надеваете одежду ради похвалы и что-то делаете ради похвалы, то в этом случае у вас возникают все подобные проблемы и вопрос: «А что же мне надеть в этот раз?» Из-за этой дебютной ошибки у вас возникают проблемы. С самого начала не радуйтесь похвале и поймите то, что похвала создает рану в вашем уме, из-за которой в будущем у вас возникнет больше проблем. Поэтому, когда люди вас начинают хвалить, скажите им: «Не хвалите меня, пожалуйста. У меня и так очень много ран, зачем вы мне создаете еще больше ран? Потом из-за этого я буду страдать еще больше». И поэтому вам нужно понимать, что похвала создает невидимую рану. Если вас кто-то похвалил, и вам это понравилось, то из-за этого у вас возникает невидимая рана в уме. Если вас кто-то похвалил, и вы на это никак не отреагировали, если у вас не появилось привязанности, то тогда в уме раны не будет. Это очень ясно.

Я продемонстрирую вам это на таком примере, эксперименте. Сидит один мужчина и одна женщина, приходит к ним третий человек и говорит: «Вы, два уродливых человека, что вы здесь делаете?» Что касается мужчины, то у него эти слова влетят в одно ухо, вылетят из другого уха и особой боли не причинят. А у девушки лицо сразу станет красным от злости, больно будет, сильно сердце будет биться. Почему такое происходит? Не потому, что мужчина святой, а потому, что эти слова не попали в его рану. У него есть другая рана. Если же эти два человека сидят вместе, и подходит третий человек и говорит: «Вы, два труса, что вы здесь делаете?» Для девушки эти слова влетят в одно ухо и вылетят из другого, ей не будет никакой разницы оттого, что ее назвали трусом, она будет лишь смеяться. Тогда как у мужчины, наоборот, лицо станет красным. Если это будет сказано татарину, то будет еще хуже. Я умру, но я не позволю так оскорблять себя и мою семью. Башкирский мужчина скажет, что он докажет, насколько он храбр, он даже не побоится умереть. Потому что он тупой. Привязанность к храбрости создает такую рану в уме, и поэтому слова очень болезненны. Что касается причины, то вы можете очень ясно увидеть, что эта женщина получала очень много комплиментов в отношении того, что она красива, у нее возникла привязанность, из-за которой возникла невидимая рана в уме. Это ее слабое место. Когда мужчина был маленьким, его отец всегда говорил ему, что он храбрый, ничего не боится. Он отвечал: «Да, я ничего не боюсь». Из-за этой привязанности возникла невидимая рана. Если сказать певице, что у нее очень страшный голос, что она поет некрасиво, то хуже таких слов для нее нет. Потому что у нее это рана, больное место, потому что она привязана к этому комплименту. Это на сто процентов так.

Что касается учителя, то если ему сказать, что у него некрасивый голос, для него это не имеет значения, назвать его трусом – тоже не имеет значения, назвать некрасивым – для него тоже ничего страшного. Но если вы скажете, что его учение неинтересное, тогда у него лицо станет красным. Почему? Потому что его ученики говорят, что у него очень интересное учение. Даже если неинтересно, они говорят, что все равно интересное учение. Поэтому, если он привязывается к этому, то он тупой. Поэтому учителю тоже, когда ему говорят, что ваше учение интересное, не нужно к этому привязываться. Ему нужно думать: «Если это полезно вам, то я рад. Если для вас это бесполезно, тогда что толку от моих красивых слов, моей красивой речи?» Вот так нужно думать. Его Святейшество всегда так делает. Если это для вас приносит пользу, то это самое главное. Его Святейшество никогда не говорит: «Я никогда не готовлюсь к учению, говорю спонтанно».

Поэтому всем нужно быть осторожными с восемью мирскими дхармами – как только вы привяжетесь к какой-то похвале, она создаст невидимую рану в вашем уме, из-за которой в будущем возникнет очень много проблем. Эта рана, это ваше слабое место всю жизнь будет создавать вам проблемы. Когда вы пойдете на вечеринку, и вам, не подумав, кто-то что-то

скажет, то для вас это больно. Почему? Потому что у вас есть невидимая рана. Человек со здоровым умом, наоборот, будет смеяться над шуткой, потому что у него здоровый ум. Если человеку с больным умом сказать, что у вас очень красивое лицо, то он подумает, что значит волосы у него некрасивые, фигура некрасивая. Вот это пример больного ума. Девушке нужно говорить, что у нее волосы красивые, фигура красивая, она будет радоваться, а потом ее друг от этого устанет. Поэтому мой вам совет: похвала вам создает некоторое небольшое удовольствие, немного приятна для вас, но при этом причиняет вам больше вреда. Поэтому никогда не радуйтесь похвале. Это наша дурная привычка. Что касается комплементов, то мы так рады, когда их слышим, и это все равно, что мы расчесываем рану на своем теле. Из-за этого рана становится все больше и больше. Потом, когда вы станете старыми, вам будет очень трудно. Вы наймете человека, который будет за деньги делать вам комплименты. В Америке есть такая актриса, которая все время получала комплименты в свой адрес, а потом она перестала получать комплименты. Тогда она решила, что будет платить человеку, который будет ей делать комплименты. Эта девушка постоянно говорила: «Дама, вы очень красиво выглядите. Сегодня вы выглядите очень хорошо, у вас такая фигура стала красивая». А эта женщина спрашивала девушку: «Правда?» Это все обман. Поэтому, сколько вы будете обманывать сами себя? Все это одна ошибка, это привязанность к похвале. Поэтому скажите себе, что с сегодняшнего дня вы не будете привязываться к похвале. Если это произойдет, то вы вылечите одну свою рану. Полностью устранить привязанность очень трудно, но вначале устранить привязанность к комплинтам не так трудно. Если к одному маленькому комплименту убрать привязанность, то вы станете немного счастливее. Так понемногу нужно избавляться от привязанностей. Все привязанности сразу устранить очень трудно, невозможно. Говорить об этом легко, но сделать очень трудно. Поэтому для начала нужно понять, что комплименты не сделают вас счастливыми.

Почему не нужно радоваться комплинтам? Потому что в первую очередь похвала не делает вас лучше. Если кто-то вас похвалит, то вашу ситуацию это не улучшит. Наоборот, это навредит вам. Поэтому, зачем же радоваться похвале? Это временное противоядие. Более мощное противоядие от восьми мирских дхарм – это медитация на непостоянство и смерть. У вас в настоящий момент нет такого противоядия как медитация на непостоянство и смерть. Поэтому в первую очередь думайте о том, что это лекарство, которое вам нужно принимать каждый день, думайте в первую очередь о том, что похвала не делает вас лучше, а во вторую очередь вредит вам. Вам нужно понимать, что все ваши нездоровые состояния ума, большинство из них, возникают из-за привязанности к похвале. И поэтому с этого момента я изо всех сил буду стараться не радоваться похвале. Это ваша практика.

Если вас будут хвалить друзья на работе, скажите им, чтобы не хвалили. «Не нужно меня хвалить, это меня лучше не делает. Если я к этому буду привязываться, то это увеличит мою невидимую рану. У меня достаточно ран, зачем создавать раны еще больше». Вот так думайте, это лекарство. Это называется практика. Вы думаете, что практика – это сидеть в определенной позе, но нет, это не так. Для уменьшения привязанности к похвале такая практика очень полезна. Я так делаю. Сначала это похоже на то, как маленького ребенка щекотят, – немного приятно. Потом говорите, что это меня лучше не делает. Это, наоборот, увеличит невидимую рану моего ума. Зачем это нужно? Один раз не радуется похвале, второй раз не радуется. Потом ваша привычка к похвале станет меньше. Это как если вы один раз покурили, второй раз, третий, потом не можете уже без сигарет. Также получаете один комплемент, второй, потом вы думаете, кто же мне сделает еще комплемент. Потом позвоните своей подруге, спросите, что она делает, а она не сделает вам комплимент, и вы огорчитесь. И это нанесет вам рану. Если вам скажут, что вы одеты сегодня не так хорошо, то вы скажете этому человеку: «До свидания». Все это детская игра. Все это возникает из-за привязанности к похвале. Это очень важно, делайте это, но это нелегко.

Второе, не расстраивайтесь из-за критики, вместо этого вы должны радоваться критике. Почему? Потому что критика не делает вас хуже. Если бы вас кто-то называл толстым и на следующее утро вы, действительно, становились бы толстым, тогда были бы какие-то основания расстраиваться из-за этого. «Вчера у меня была такая красивая фигура, а мой сосед назвал меня толстым, из-за этого я стал толстым». Такого не бывает. Что угодно пусть вам говорят, из-за этого вы не будете толстыми. Из-за чего вы несчастны? В первую очередь, что касается критики, если кто-то вас называет толстым, вы от этого толстым не становитесь, – зачем же расстраиваться из-за этого? Второе, если вас кто-то критикует, он делает ваш ум сильным. Критика – это очень хорошее упражнение для вашего ума, помогающее ему стать сильным. От критики немного неудобно, но это сделает ваш ум сильным. Вы скажете, что как хорошо, это как бесплатная сауна. Как в примере с американской актрисой, вам бы нужно платить человеку, который бы вас критиковал, и это очень полезно для вашего ума. Если вас критикует много людей, говорите им: «Спасибо большое». Так, если вас кто-то критикует, то со временем вы начнете получать удовольствие, когда слышите критику, так же как от сауны. Вначале, когда вы сидите в сауне, вы не можете дышать. Потом вы понимаете, что это полезно для вас. И сидите в сауне подольше. Потом вы не можете жить без сауны. Потом вы спрашиваете: «Где сауна, я хочу в сауну». Сначала вы думаете, что критику выносить трудно, потом вы думаете, что критика – это полезно, а потом думаете, что сегодня меня никто не критиковал, у меня не было сегодня бесплатной сауны. Такое возможно. И эти два положения очень важны.

В первую очередь критика вам не вредит, во вторую очередь она вам помогает, поэтому вы должны радоваться критике. И это подобно лекарству, вам нужно давать такое лекарство своему уму постоянно. До тех пор пока ваш ум не станет взрослым, давайте ему это лекарство. У многих в наше время тело стало взрослым, а ум остался как у маленького ребенка. Люди ведут себя как маленькие дети – их немного похвалят, они летают, немного покритикуют – у них портится настроение. Даже профессор, у которого есть два диплома, может вести себя как маленький ребенок. Это из-за того, что нет тренировки. У него есть много информации, но ум он не тренирует, даже умный ум – это детский ум. Как такой человек может решить все свои проблемы? Поэтому мастера Кадампа говорили: «Не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике». Из-за похвалы возрастают омрачения, а критика помогает вам очищаться от ошибок.

Далее – это третья и четвертая мирские дхармы. Не радуйтесь богатству и имуществу, а радуйтесь меньшему количеству богатства и имущества. Мастера Кадампа говорили: «Не радуйся богатству и имуществу, потому что, в первую очередь, у вас возникнет проблема от неполучения богатства и имущества». Вторая ваша проблема – это неспособность держать это под контролем и вы не сможете спокойно спать. Но также из-за богатства у вас есть опасность потерять свою жизнь. Также вы не можете за деньги купить все, что хотите, оно ограничено. Что вы на него можете купить? Покой ума вы на деньги не купите. Если у вас очень много денег, то вы можете купить кольца для пальцев, но у вас всего десять пальцев. У вас одно тело. У американцев дома полные гардеробы вещей, но тело одно. Какой в этом смысл? Вам нужно понимать, что если бы деньги приносили счастье, то все богатые люди танцевали бы на улице. Но очень ясно, что нищие люди могут танцевать на улице, а богатые даже боятся выйти на улицу. И благодаря такому образу мышления, вы можете понять, что в вашей жизни богатство и имущество – это не самое главное. Думайте, что это препятствие для развития моего ума. Поэтому я не буду полностью гнаться за богатством и имуществом, если у меня есть его достаточно, то тогда этого достаточно. С того момента, как у вас наступает удовлетворенность, вы становитесь по-настоящему богатыми. Накапливая материальные объекты, вы никогда не станете богатыми. Вы всегда смотрите вверх и всегда видите того, кто богаче вас, поэтому вы всегда будете оставаться бедными. Но с того

момента как у вас появится удовлетворенность и вы посмотрите вниз, то вы поймете, что у вас всего достаточно. Тогда вы не будете слишком радоваться наличию богатства и имущества, и не будете слишком расстраиваться из-за отсутствия имущества и богатства. Я написал недавно следующие слова: «Никто не владеет всем, все владеют чем-то. Сегодня больше может быть у вас, завтра другие могут владеть большим. Итак, никогда не позволяйте таким временным факторам менять вашу позицию». И здесь речь идет о мирских дхармах. Бывает так, что у вас становится немного больше богатства, имущества, и вы сразу же становитесь высокомерными, смотрите на других сверху вниз. Такое отношение к людям очень опасно.

Сегодня большим можете овладеть вы, завтра большим овладеют они, и из-за этих временных факторов, большего количества денег или меньшего количества денег, никогда не меняйте своей позиции. Вам нужно смотреть на других не глазами, которые видят, что у них есть, оценивающими, сколько у них денег. Вам нужно смотреть на них с точки зрения человека. И также, если у вас становится больше денег, то проявляется высокомерие, а если у вас их становится мало, то вы падаете духом. У вас возникает чувство, что вы вообще не человек. Так бывает у некоторых бизнесменов: если им немного улыбается удача, у них возникает радость, как будто они короли. Потом, если они встречаются с неудачей, то они становятся подобными крысе, которая упала в воду. Становятся совсем другими людьми. Эти люди имеют очень бедный ум. Вот эти факторы – большее количество денег или меньшее количество денег, никак не должны влиять на вашу собственную позицию, вы должны оставаться такими же, как обычно. Когда у вас много денег, нужно оставаться скромным, когда мало денег, тоже нужно быть скромным. Поэтому, если у вас много денег, и вы ездите на «жигулях», то потом, когда вы потеряете деньги, у вас не будет проблемы с тем, чтобы ездить на «жигулях». С «мерседеса» на «жигули» пересаживаться очень тяжело. Один мой друг из Москвы – очень богатый еврей. Он всегда ездит на «жигулях». Я спросил: «Почему?» Он ответил, что даже если я такую машину потеряю, то ничего страшного. Это умный человек. Я, исходя из собственного опыта, могу сказать, что у меня много знакомых евреев и большинство из них очень хорошие люди, но некоторые слишком привязаны к деньгам, для них деньги – это все. Это самое главное, самое главное – деньги. Ради денег они могут всех продать. Могут даже родителей продать – это очень опасно.

Далее, пятая и шестая мирские дхармы. Это слава и репутация. Это радоваться славе и репутации и расстраиваться из-за отсутствия славы и репутации. Никогда не думайте, что если станете популярным человеком, то станете счастливыми, – это очень большая иллюзия. Радуйтесь отсутствию славы и репутации, поскольку это очень полезно для развития вашего ума. Миларепа говорил: «Как бы громко ни звучал гром, – это всего лишь пустой звук». Слава и репутация – это тоже всего лишь пустые слова. Поэтому не теряйтесь в этом и не думайте, что если станете популярным, то это будет здорово, – это ошибка. Если вы будете становиться популярнее, но ситуация с вашим здоровьем ума и физическим здоровьем будет все хуже и хуже, то это кошмар. Что эта популярность для вас, что вам от этого? Самое главное – это здоровое тело, здоровый ум, это важно. Когда вы думаете, что это важно, а слава и репутация – это не так важно, то вы поступаете правильно. Если ради славы и репутации вы жертвуете здоровьем тела, здоровьем ума, то вы тупой. Какую ошибку допустил Стив Джобс? Он создал корпорацию Apple и заработал очень много денег, но какую ошибку он допустил? Это то, что зарабатывая деньги, он не заботился о своем здоровье, и пожертвовал своим здоровьем. В конце у него были миллиарды долларов, но при этом не было физического здоровья, и он умер. Он говорил врачу, что даст миллиарды долларов, только дай мне здоровье, но врач сказал: «Поздно». Он сказал: «Я сделал большую ошибку, я не заботился о здоровье тела, я думал, что деньги – это самое главное». Стив Джобс сам признал, что это была его ошибка. Многие люди так думают. Когда вы видите, что деньги немного вам помогают, и думаете, что деньги – это самое главное, то это

ваша ошибка. Слава и репутация – это пустые слова. Если вы обретет славу и репутацию, то, в конце концов, произойдет падение и будет очень больно. Это дебютная ошибка. Поэтому радуйтесь, если ваше ментальное состояние становится все лучше и лучше, а не слава и репутация.

И далее последнее, это седьмая и восьмая мирские дхармы. Это – не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временным страданиям. Если вы хотите долгосрочного счастья, то тогда не теряйтесь во временном счастье. Если вы потеряетесь во временном счастье, то не сможете обрести долгосрочное счастье. Вы до какой-то степени знаете об этом, когда воспитываете детей. Если дети ходят в школу, то в какой-то момент вы им говорите: «Все, больше не нужно смотреть телевизор, нужно делать уроки и ложиться спать». Почему? Не потому, что вы им не желаете счастья, а потому, что вы знаете, что такое временное счастье как-то испортит их карьеру. Поэтому говорите: «Учись, рано нужно вставать, телевизор долго смотреть нельзя, должна быть самодисциплина». Мы до какой-то степени придерживаемся самодисциплины, но при этом очень ограничены, не видим на далекие дистанции, не смотрим на период из жизни в жизнь. Вы можете немного пожертвовать временным счастьем, если видите, что можно достичь большего временного счастья. Все равно это тоже временное счастье. Поэтому вам нужно жертвовать временным счастьем для развития ума. Так что, не теряйтесь полностью во временном счастье. А что касается временных страданий, то вам нужно получать от них удовольствие. И временное страдание делает ваш ум сильным. Так вам нужно принимать временное страдание. Никогда не бегите от своих временных страданий. Это все равно, что бежать от своей тени. Но от временных страданий убежать невозможно. А если вы примите временное страдание, то это будет все равно, что погружение в воду. Если вы погрузились в воду, то дождь страданий вам не помешает. Это очень интересная психология.

Вы не можете полностью перестать радоваться временному счастью, но, по крайней мере, скажите себе: «Я не буду слишком радоваться временному счастью, потому что это лишит меня золотого шанса развивать свой ум». Я не говорю, что вам вообще не нужно получать удовольствие, вам нужно получать удовольствие, но при этом знать границу, когда этого достаточно. Нужно знать границы, тогда этого достаточно. Если вы не знаете границы, то не сможете развивать терпение. Потеряться с головой во временном счастье тоже опасно. Это как с едой – вы ее едите, а потом говорите, что достаточно. Совсем наесться до полного желудка тоже не нужно, а то будет болеть живот. Немного поели и говорите, что достаточно. Когда вы счастливы – остановитесь и это то, каким образом вы можете получать удовольствие. Если вы знаете, как получать удовольствие, то вашему счастью не будет конца. Если вы не знаете, как получать удовольствие, то ваше счастье очень быстро закончится. Например, если вы в чай кладете слишком много сахара, то тогда позже все остальные сладости уже не будут для вас сладкими.

В чем ваша ошибка? В том, что вы с самого начала кладете слишком много сладкого. Потом все сладкое уже не кажется сладким. Все относительно. Нет самосущего счастья. Это дебютная ошибка. С самого начала нужно класть немного сахара, потом все сладкое будет очень сладким. Хорошо? Это такое искусство – получать удовольствие, я даю вам такое учение. Если вы выпьете что-то горькое, то тогда сладкое для вас станет еще слаще. Поэтому принимать что-то горькое тоже очень хорошо. Поэтому страдания – это очень хорошо, а после страданий вы будете знать, что счастье – это настоящее счастье. Поэтому страдания помогают. Нет самосущего счастья. Поэтому в нашей жизни, когда появляются страдания, нужно думать, что как хорошо, после этого я буду знать, что счастье – это счастье. Когда вы слишком счастливы, скажите себе, что слишком радоваться не нужно, достаточно. Вы не должны быть подобны собаке. Что касается получения удовольствия, то вам нужно понимать, что счастье в сансаре подобно меду на лезвии ножа. Если вы не знаете,

как слизнуть с лезвия ножа мед, полностью теряетесь, и с привязанностью это делаете неосторожно, то вы порежете свой язык. В буддизме не говорится, что слизывать мед – это ошибка, то есть, не говорится, что вообще не нужно получать удовольствие. Будда говорил, что вам нужно слизывать мед, но при этом вам нужно понимать, что он располагается на лезвии ножа и вам нужно знать, как это делать правильно. Некоторые люди думают, что когда в буддизме говорится: «Не радуйтесь временному счастью», то это значит, что вообще не нужно получать никаких удовольствий, но это не так. Просто говорится, что не теряйтесь во временном счастье. Совсем не нужно теряться, немного порадовались – достаточно. Вам нужно знать границы и тогда вы всегда будете счастливы.

Сегодня для вас я написал один совет. Обычно я пишу такие четверостишия, краткие стихотворения для всех своих учеников. И это я написал в Уфе, сейчас я скажу его вам. Вы первые, кто услышит эти слова. Эти слова далее услышат все мои ученики и также все мои друзья, в том числе и в Индии, они находят их очень полезными. А что касается этих наставлений, то в будущем они выйдут в качестве книги, которая будет называться «Сокровище мудрости». Это изречение, которое я написал в Уфе, сейчас я вам продекламирую. В разных местах я пишу разное. А здесь я написал следующее:

«Не давайте слишком много обещаний, когда вы счастливы,
Не принимайте решений сразу же, когда вы в печали,
Не говорите много, когда вы в гневе,
Всегда будьте осторожны, когда заходите за границы».

Также в отношении получения удовольствий – не заходите за границы, иначе возникнут проблемы. В отношении разговоров – также не выходите за определенные границы. Когда вы смотрите телевизор, нужно знать границы. Если выйдете за границы, то вы поймете, что там нет счастья. Поэтому всегда будьте осторожны, когда выходите за границы.

Далее следующее, такая самодисциплина называется «этикой». Она является источником счастья и силы ума. И сегодня это мой подарок для вас. Постарайтесь запомнить это, поскольку эти слова полезны. Это не просто какие-то красивые изречения, это не что-то надуманное, а это основано на моем опыте. Сейчас мне пятьдесят три года и за эти пятьдесят три года нет такого места, где бы я ни был. Я посещал множество различных мест, даже бывал в тюрьме, давал учение для заключенных. Был также и в больнице. Что касается мест, куда ходят хулиганы, я посещал и такие места. Когда я был маленьким, я ходил вместе с хулиганами. Моя мама всегда говорила: «Не нужно дружить с хулиганами», тогда я маме отвечал: «Я пойду с ними, но я не буду так себя вести, этим людям нужно помогать, а хорошим людям помогать не нужно. Я должен знать, что они думают, почему они хулиганят. Какая причина, о чем они думают, – я должен это знать». Потом мама мне ничего не говорила. Поэтому у меня есть много друзей, которые сами хулиганы. У некоторых из них грубый характер, но внутри они очень хорошие люди. А есть также много знакомых дипломатов, которые внешне держатся очень формально, а внутри грязные люди. А хулиганы внутри чистые, не совсем чистые, но не такие уж плохие. То, что они говорят, они так и думают. А этих дипломатов я не понимаю, что они думают и что они говорят – это разные вещи, они противоречивы. И благодаря всему такому опыту моей жизни я пишу такие изречения с надеждой, что они помогут вам. Также я как йогин медитировал в горах и знаком со многими другими йогами. Я знаю не только буддийских йогин, но также и индуистских. Я также разговаривал с ними и был шокирован тем, что их решимость просто

невероятна. У нас, буддистов, так много знаний, но люди слабые. У индуистских йогов немного знаний. Мы с ними разговаривали, и я понимал, что у них знаний философии не так много, но решимость была сильна. Одному из них я говорил: «Как ты будешь жить в горах, там нет еды, одежды, много чего нет?» А он мне отвечал: «Когда я родился, я родился один. Когда буду умирать, я буду умирать один, зачем мне много всего?» Вот такой сильный ум был у этого индуистского йогова. Потом я подумал, что мне стыдно за буддистов. У них есть так много знаний, но ум слабый, не могут отбросить привязанность к этой жизни. Все равно, когда сидишь в горах, эта одежда нужна, когда я уходил в горы, то брал много вещей. А индус взял только одну вещь. Я ему завидовал белой завистью, как хорошо, что у него такой сильный ум. Я его уважаю. У меня одна философия, у него другая философия, но его решимость, его дух сильны. Я говорил: «Как хорошо, пусть у меня тоже будет такой сильный дух как у него». У меня была к нему белая зависть.

Итак, увидимся с вами завтра. Теперь с этого момента вам нужно бороться со своими восемью мирскими дхармами. Итак, не радуйтесь похвале, а радуйтесь критике.

До свидания.