

Я очень рад всех вас сегодня видеть здесь в мой третий день учений в Уфе. И как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум здоровым. И я, дающий учение, также должен породить правильную мотивацию. Мне необходимо передавать вам такое учение, которое будет полезным и практичным в вашей жизни, а не просто интересное учение. Также не ожидайте, что я буду передавать вам какое-то сверхъестественное, красивое учение – это тоже не так, я буду давать то учение, которое полезно для вас. У нас достаточно фантазий, зачем мне создавать у вас новые фантазии? Какая польза от этого? Я могу сказать, что в повседневной жизни большинство тех знаний, которые вы получаете, это фантазии, они не имеют практической пользы. Если бы те знания, которые вы получаете, по-настоящему были бы полезными, то к настоящему моменту вы бы уже обрели какой-то уровень покоя ума. Подготовить истинную речь очень трудно, а подготовить красивую речь не так трудно. Потому что в речи истины нам необходимо жить в соответствии с тем, о чем мы говорим. Кроме этого, в речи истины все, о чем вы говорите, должно основываться на достоверном материале. И это также не должно быть просто чем-то достоверным, многие высокие мастера прошлых времен, основываясь на этом учении, на практике должны были достичь высоких реализаций. А если говорить о красивой речи, то здесь просто выражается какая-то фантазия. Если, например, я выражу какую-то фантазию, которую вы не могли себе даже вообразить, то вы скажете: «О, это очень красивая речь». Но какой толк от этого? Ничего полезного в ней нет.

Очень важно получать достоверное учение – это называется «мудрость». Вам нужно понимать, что в наши дни подлинное, достоверное учение – это большая редкость. Владение большим количеством информации вовсе не обязательно решит проблемы в вашей жизни. Иногда слишком большое количество информации создает больше проблем. Посмотрите, в нашем мире люди, которые представляют опасность для общества и для самих себя, называются «умными людьми». Они все умные, у них достаточно информации. Что касается невинных людей, живущих где-нибудь в деревне, то они не представляют опасности. Потому что не владеют большим количеством информации, не имеют слишком много интеллектуальных знаний. Иногда такой избыток интеллектуальных знаний может представлять опасность и для вас самих, и также для общества. То есть вам нужно понимать, что не все интеллектуальные знания являются мудростью. В чем разница между мудростью и интеллектуальными знаниями? Те знания, которые помогают укротить ваш ум, которые помогают обрести покой ума, называются «мудростью». Если интеллектуальные знания вместо того чтобы приносить покой ума, делают вас более несчастными, то это не мудрость. В этом разница.

Есть история о том, как однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете есть особая мудрость, и он хотел найти эту мудрость. В Тибете он встретил группу молодых монахов и завел с ними разговор. Так он говорил с ними о Марсе, Юпитере, сказал о том, что мы, американцы, первыми побывали на Луне. Не россияне, а мы – американцы первыми побывали на Луне. Все молодые монахи были очень удивлены, спрашивали: «А что, это действительно так?» Так он рассказывал о других планетах, о Марсе, Юпитере, говорил, что теперь мы готовим полет на Марс. И тут он подумал: «Какую же мудрость я смогу здесь найти, ведь эти люди не знают даже самого элементарного». Но среди этих молодых монахов был один пожилой мудрый монах. И он сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Американец ответил: «Пожалуйста, любой вопрос». Монах сказал: «Я очень рад, что вы так много всего знаете о Марсе, Юпитере, но из всех этих знаний, которыми вы обладаете, вы можете назвать хотя бы одно знание, которое приносит вам покой ума?» Американец подумал и сказал, что нет у него такого знания. Тогда монах переспросил: «Какая же тогда польза от этих знаний?» Если бизнес не приносит прибыли, какая польза от такого бизнеса? Если знания не приносят покоя ума, какая польза тогда от

этих знаний? Американец понял, что перед ним не обычный человек, а очень мудрый человек и обратился к нему с просьбой: «Пожалуйста, научите меня, дайте мне такие знания, которые помогли бы мне обрести покой ума, такую мудрость, за которой я приехал сюда». Поэтому, что касается того учения, которое вы получали вчера, позавчера и уже в течение многих лет, – используйте его и тогда совершенно точно оно принесет вам покой ума. Вчера я говорил вам о восьми дебютных ошибках, старайтесь сократить эти восемь дебютных ошибок в своей жизни и я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что сразу же стратегия в вашей жизни полностью изменится. Не слишком радуйтесь похвале и не слишком сильно расстраивайтесь из-за критики. Вначале невозможно вообще перестать радоваться похвале, но вначале хотя бы не слишком ей радуйтесь. В первую очередь вам нужно понимать, что похвала не делает вас лучше, а во-вторых, она создает невидимую рану в вашем уме, если вы привязаны к ней. Поэтому, если вас кто-то хвалит, никогда не привязывайтесь к этой похвале с пониманием того, что эта привязанность создаст для вас больше проблем. И не ждите, что вас кто-то похвалит, не делайте ничего такого, чтобы вас похвалили, это тоже пустая трата времени. Это дебютная ошибка, мы столько усилий тратим на такую пустую вещь. Например, многие люди тратят лишние деньги на новую машину, хотя знают, что старая машина функционально не уступает новым моделям. Но они готовы тратиться на новую машину только ради престижа, чтобы показать другим уровень своего благосостояния. Это все ерунда. Из-за этой дебютной ошибки вы не только в жизни теряете свое время впустую, но также впустую тратите деньги. Что касается будущей жизни, то это превращается в большое препятствие для карьеры вашей будущей жизни.

Что касается обретения безупречно здорового состояния ума, то привязанность к похвале и восьми мирским дхармам является самым главным препятствием и мешает вашему уму повернуться к Дхарме. Хотя вы хотите развивать свой ум, но из-за этих восьми дебютных ошибок вы не можете добиться развития, вы говорите: «Я хочу развиваться, но не могу», и ошибка заключается в этих дебютных ошибках. Это восемь мирских дхарм. Из-за этих восьми дебютных ошибок современные люди говорят: «У меня не хватает времени». Конечно, не будет времени, если все силы тратить на пустые слова, ничего полезного в них нет. Вы сами виноваты в том, что у вас нет времени. Если вы уменьшите эти восемь мирских дхарм, то у вас появится много свободного времени. Времени нет у тех, кто совершает эти дебютные ошибки. Я могу привести вам один очень ясный пример, это произошло во времена Будды.

Один человек был достаточно богат. Это подлинная история, исследуйте эту историю так же как проводят исследования ученые, и вы увидите, что в этой истории вы можете много чему поучиться. Вы в своей жизни поступаете точно так же, как человек в этой истории, но не замечаете таких своих ошибок. Чужие ошибки легко наблюдать, вы точно так же поступаете, но не осознаете этого. Совершаете те же ошибки. Человек был достаточно богат, у него было достаточно денег и хорошей еды. Этот человек спокойно лежал под деревом, и у него в уме возникла дебютная ошибка – одна из дебютных ошибок. Он подумал: «Я недостаточно богат. Если я стану самым богатым человеком в этом городе, вот тогда я буду счастливым», – в его уме возникла такая иллюзия. Он подумал, что если станет богатым, тогда станет по-настоящему счастливым, а в противном случае это просто кошмар. Некоторые женщины тоже так думают, сначала они счастливо живут, а потом думают: «Мужа нет, если у меня будет муж, тогда я буду счастлива. А мужа нет – это кошмар». Вы сами себе тюрьму создаете, зачем вам муж? Когда мужа нет, это еще лучше. Это иллюзия, что будет лучше. Вам сейчас спокойно и хорошо, вы свободны. Это раньше женщины зависели от мужчин, они не были защищены законом, обязательно муж нужен был, который бы защищал их. Сейчас время другое, двадцать первый век, вы можете сказать: «Необязательно иметь мужа». Когда мужа нет – это хорошо, когда муж есть – это тоже хорошо. Это не самое главное. Самое главное – это здоровый ум. Надо ругать свой ум: «Я несчастна не потому, что мужа нет, а потому что здорового ума нет», – тогда вы правильно все понимаете, у вас правильный образ мыслей: «Мой ум больной, поэтому у меня проблемы, а не потому, что

мужа нет, не потому, что у меня денег нет». Если бы деньги приносили счастье, тогда бы все богатые люди танцевали от счастья на улице, но такого нет, они очень страдают. Это нелогично. Нет ни одного примера того, чтобы человек со здоровым умом плакал или страдал.

Чем более здоровый ум, тем больше счастья он приносит. Поэтому, когда вам в голову приходят такие неправильные мысли, вы должны говорить себе: «Ошибка, дебютная ошибка». Тот человек не распознал эту дебютную ошибку и, совершив эту дебютную ошибку, как в шахматах, упустил благоприятную возможность. И дальше он подумал: «А что же мне сделать, чтобы стать самым богатым человеком в городе?» И он сделал следующий ход после совершения такой дебютной ошибки. Сначала он совершил дебютную ошибку, а потом продолжил: «Что сделать, чтобы стать самым богатым?» У него разыгралась фантазия. У него был большой участок земли, и он подумал, что если он срубит все деревья на этом участке, продаст их и затем на этом месте вырастит богатый урожай, то так он сможет стать самым богатым человеком: «Тогда все в деревне будут меня уважать, все будут хвалить, я буду героем, необычным человеком», – вот так у него фантазия разыгралась. Потом он занял у соседа топор. Весь день рубил деревья – но как много может один человек сделать за день? Так, он не мог продолжать рубить деревья и решил вернуть топор соседу, а в это время сосед ужинал, и поэтому тот оставил топор снаружи. Для тех из вас, кто уже слышал раньше эту историю, слушайте ее снова как эксперимент и тогда вы сможете породить большую убежденность. Когда у вас разовьется убежденность, то это будет прогресс, в этом случае в вашем уме происходит определенное лечение. И тогда, если в вашем уме появится такая дебютная ошибка, вы сразу же поймете: «А, это дебютная ошибка. Это одна из восьми мирских дхарм».

Что такое восемь мирских дхарм? Вот, например, мысль о том, что мой принц приедет за мной на белом коне и увезет меня – это тоже одна из восьми мирских дхарм. Это дебютная ошибка, фантазия. Далее, мысль о том, что если я что-то обрету, то я стану счастливым – это тоже одна из восьми мирских дхарм. Или иногда вы можете подумать, что если куда-то уедете, то тогда станете счастливыми – это тоже дебютная ошибка, мирская дхарма. С этим больным умом, куда бы вы ни уехали, проблемы везде будут одни и те же. Так, если вы думаете, что уехав куда-то, сможете решить ваши проблемы, то это ошибочный образ мышления. Или думать, что если вы кем-то станете, тогда вы станете счастливыми – это тоже дебютная ошибка. Даже если вы станете популярной певицей или популярным человеком, или человеком, обладающим какой-то властью, – проблемы не прекратятся – если ум больной, вам станет еще хуже. Все это называется «дебютными ошибками». Когда у вас возникает проблема, и вы думаете, что если что-то обретете, то тогда решите эту проблему и так далее, все это ошибочный образ мышления. Это неправильное понимание, это ошибка. Какой бы мирской способ решения ни пришел вам на ум, скажите себе: «Все это ошибочный образ мышления. Главный способ избавиться от проблем – это обрести здоровый ум». Нужно обрести здоровый ум, и тогда эта проблема будет полностью решена. Эта проблема также зависит от внешних факторов, вам нужно уменьшать эти внешние факторы, но главное – вам нужно понимать, что в основном она зависит от внутреннего фактора. Внутренний фактор – это нездоровый образ мышления. Если вы замените его на здоровый ум, то в этом случае, даже если будет присутствовать некоторый внешний фактор, он никак вас не беспокоит, а наоборот, поможет сделать ваш ум сильнее. Поэтому Шантидева говорил, что если вы постараетесь покрыть всю землю кожей, вам не хватит на это кожи. Но если вместо этого вы кожей покроете ступни своих ног, то это будет равносильно тому, что обтянуть всю землю кожей. И это очень важное положение, вам не следует его забывать. Я сам использую это положение и могу сказать, что с его помощью мои проблемы решаются очень легко.

Даже при сильной болезни мой ум спокоен. Болезнь – это временно. Если она лечится – лечите ее и не беспокойтесь. Если она неизлечима, тоже не имеет смысла беспокоиться. Если доктор скажет, что я болен раком и эта болезнь неизлечима – все равно я останусь

спокоен. Не буду кричать или плакать – от этого только хуже. Лучше спокойно это принять, сказав себе: «Это карма. У меня есть рак – это карма, пусть больше никто не страдает от этой болезни. Сегодня я болен раком, пусть эта болезнь от всех живых существ перейдет ко мне, пусть я буду болеть, но другие пусть не страдают», – ваше тело будет испытывать дискомфорт, но зато ум будет счастлив. Это я говорю вам из опыта. Я не рассказываю сказки, фантазии, все это реально, это истина. Если вы так будете делать, даже если в больницу попадете, ни одной капли жалости не будете вызывать, спокойствие будет на вашем лице. Когда я первый раз приехал в Россию, то заболел и попал в российскую больницу. Там у меня один друг-азербайджанец появился, он все время злился, ругал медсестер. Потом он меня увидел – я всегда смеялся, спокойно сидел, и он спросил: «Что здесь хорошего в больнице, что ты все время смеешься, что здесь хорошего?» Я ему ответил: «Когда ты болен, лучшее место для тебя – это больница. В пятизвездочном отеле они не будут заботиться о твоём здоровье, а будут заботиться только о твоих деньгах. Но здесь даже еду готовят для нашего здоровья. Здесь я как король: если мне что-то нужно, я могу нажать на кнопку, придет медсестра, и я попрошу все, что мне нужно». Я ему сказал, что для больного человека лучшее место – это больница. Может быть, ему понравились эти слова. На следующий день я шел по коридору и видел, как он разговаривает с группой других людей. Он говорил: «Когда вы больны, лучшее место – это больница». Итак, одна здоровая мысль делает больницу очень приятным местом, но если у вас нездоровый образ мышления, то больница будет для вас тюрьмой.

Поэтому в вашей жизни ваши проблемы и счастье очень сильно зависят от состояния вашего ума и того, как вы их интерпретируете. Поэтому Эйнштейн, когда проводил исследования, пришел к выводу, что все относительно. Все зависит от того, как вы это интерпретируете. Поэтому он изложил теорию относительности. Проблема или не проблема – зависит от того, как вы на это смотрите. Он видел: что является для одного человека страшной проблемой, совсем не проблема для другого. Он понял, что все относительно. Объект не может быть источником проблемы, все зависит от человека. Он был очень умным, и он понимал такие вещи. Поэтому в вашей жизни ваше состояние ума играет очень важную роль. Если ваш ум думает нездоровым образом, то я могу сказать на сто процентов, что сразу же у вас возникнут проблемы.

Сейчас мы вернемся к теме. Хотя этот человек был достаточно счастлив, лежал под деревом и спокойно отдыхал, но как только в его уме зародился нездоровый образ мышления, тут же начались его проблемы. Итак, кто-то украл этот топор и на следующее утро сосед спросил у этого человека: «Где мой топор?» Тот ответил: «Я оставил его рядом с твоей дверью». Сосед сказал: «Нет, там топора нет». И у них завязался спор. Пришла его жена и сказала: «Ты – глупец, все время совершаешь одни и те же ошибки». Все начали его ругать. Он рассчитывал на похвалу, но наоборот, получил критику. Потом он убежал в лес и там увидел, что под деревом сидит очень умиротворенный Будда и медитирует. Когда он посмотрел на Будду, то Будда показался ему очень спокойным, умиротворенным и обладающим большим количеством времени. Потом он подумал: «Наверное, этот человек очень счастлив». Будда кивнул головой и сказал: «Да, я очень счастлив». Человек спросил: «Почему ты счастлив, а я нет?» И здесь, когда Будда ответил, он раскрыл дебютную ошибку, он сказал: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком в городе, я счастлив». Этот человек совершил дебютную ошибку, начав неверно мыслить. От мысли: «Если я стану самым богатым, то стану счастливее», – от этой дебютной ошибки все пошло не так. Далее Будда сказал: «Поскольку я не хочу стать самым богатым человеком, мне не нужно выращивать богатый урожай. Поскольку мне не нужен богатый урожай, мне не нужно рубить деревья. И поскольку мне не нужно рубить деревья, не нужно одалживать топор у соседа». Посмотрите, как в шахматах, все ходы взаимосвязаны. Шахматы придумал один монах. Все это указывает нам на взаимосвязь одного с другим: «И поскольку я не одалживал топор, то я не терял его и сосед меня не ругал за это. И поскольку у меня нет жены, жена меня тоже не ругала. Поэтому я счастлив». Это моя любимая история, очень

интересная. В сутрах излагается множество историй, но вот эта – моя любимая история, поскольку она очень ясно демонстрирует механизм возникновения дебютных ошибок. Я знаком с шахматами, и вы тоже знакомы, эта история – то же самое. Это не просто эмоции, чтобы я что-то эмоциональное рассказывал, плакал, и вы тоже плакали – слишком эмоциональное я не люблю. Во многих религиозных людях, что мне не нравится, есть излишняя эмоциональность. Он что-то эмоциональное рассказывает, плачет, потом все тоже плачут, но потом эмоции быстро уходят. Первые два часа человек проводит под влиянием эмоций, а затем вернется к себе прежнему. Но когда вы узнаете механизм, у вас не проступают слезы – вы меняетесь внутренне. Это изменение стабильно. Вы будете стабильно понемногу становиться лучше.

Поэтому, что касается восьми мирских дхарм и вашего дебюта, то, как только в вашем уме появляется какая-то из восьми мирских дхарм, вам нужно сказать себе: «Это ошибка». В особенности, когда вы занимаетесь практикой Дхармы, никогда не позволяйте этим восьми мирским дхармам проявиться в вашем уме. Но для вашего образа мышления они очень привычны, и поэтому, если вы не будете осторожны, то восемь мирских дхарм довольно часто будут возникать у вас в течение дня. Если вы не понимаете, что в вашем уме возникла мирская дхарма, это значит, что вы вообще не проводите такого исследования. Вообще ни о чем не думаете, внутрь себя не смотрите, только на других людей обращаете внимание: «А, он очень любит себя хвалить. А, он деньги любит». А про себя вы говорите: «Я не такой», – потому что вы ничего не понимаете о себе. Вы точно такие же, все одинаковы. Мы любим говорить: «О, этот человек очень жадный, он очень бессовестный, он хвалить себя очень любит», – но вы точно такие же. Вы примечаете их ошибки, а свои не видите. Что касается других людей, то это не ваше дело. Никогда не вмешивайтесь в то, что говорят другие люди, что они думают, – это не ваше дело. Это ваше первое правило: не вмешиваться в дела других людей. Что они говорят, что они думают – это не ваше дело. Направлять шпионов, чтобы они проверили, чем там занимаются эти люди, это пустая трата времени. Недавно я видел один американский фильм. Это такой мирской фильм, он об одном убийце, но при этом этот убийца говорил, что если вы хотите быть профессионалами, то нужно следовать пяти правилам. Я думал: «Какие у убийцы могут быть правила?» Он говорит: «Первое правило – это не вмешиваться в дела других людей, это станет препятствием для вашей профессии». Они через свой опыт это понимают. У вас есть свои дела, поэтому лезть в чужие дела – это препятствие. Я подумал: «Это интересно, даже мирские люди, даже убийцы мыслят философией буддизма». Первое правило – не лезть в чужие дела. Этот человек не так глуп. Это очень правильно. Его мотивация неправильна, его действия неправильны. Но это его правило – это очень хорошее правило. Поэтому с этого момента для вас очень важно не вмешиваться в дела других людей и далее всегда следить за собой – это ваше второе правило.

Всегда следите за тем, о чем вы думаете, шпионьте за собой. За другими людьми следить не нужно, а за собой нужно: «А-а, о чем это ты думаешь, хитрец», – потом вы увидите, что наш ум очень коварный, хитрый. Говорит красивые слова, но внутри думает о другом. Он говорит: «Ой, я мало знаю» – это тоже неправда. Он знает, как люди реагируют на слова, и если он скажет: «Я мало знаю», то люди сразу же скажут: «Нет-нет-нет, вы очень много знаете». Поэтому, даже когда буддийский монах говорит: «Я мало знаю» – мне это не нравится, я понимаю его мотивацию. «Вы так много знаете, а я очень мало знаю». Излишняя скромность – это тоже внутренняя хитрость ума. Он думает: «Если я так скажу, меня будут хвалить». Человек должен быть искренен, чист как кристалл. Если вы хотите, чтобы вас похвалили, говорите прямо: «Хвалите меня». Но так никто не говорит, потому что это некрасиво. Ваш ум, скорее всего, постесняется так открыто просить похвалы. А если ему стыдно, тогда зачем вообще допускать такие мысли? Нужно быть честным и говорить все прямо, а не позволять своему уму хитрить. Пригрозите своему уму говорить правду, без всяких хитростей. Так постепенно в вашем уме перестанут возникать скрытые мотивы.

Поэтому Мастера Кадампа, стоило им о чем-то подумать, они сразу же говорили об этом. Например, геше Бен, как он боролся с восемью мирскими дхармами? Хитрость ума он сразу распознавал.

Однажды геше Бен сидел среди монахов в последнем ряду и хозяин дома после прочтения молитвы разливал подношение этим монахам – йогурт, этот йогурт казался очень вкусным, но при этом хозяин наливал слишком много людям в первом ряду. Геше Бен подумал: «Йогурт кажется очень вкусным, но если хозяин будет разливать так много, то когда дойдет до меня, мне уже не достанется», – он сразу же поймал себя за такую нездоровую мысль: «Я, я, я, мне не хватит». И когда хозяин подошел к нему, он перевернул свою чашу и сказал: «Я уже получил свой йогурт». Вот так надо бороться, тогда будет прогресс. Пустыми словами, чтением мантр, просьбами у божеств здорового ума не получить. Вы сами должны быть инициативными. Вот так надо с самим собой бороться. Это ваша практика. Если вы не сделаете свои восемь мирских дхарм слабыми, то вы можете медитировать даже четыре часа – это будет пустой тратой времени. Я знаю, что вы, русские люди, можете четыре часа сидеть, медитируя, вы – экстремальные люди, я знаю.

Я слышал о том, что как-то проводилось соревнование, кто дольше сможет высидеть в сауне и победил один русский мужчина – но при этом он умер. Ради славы и репутации он сидел в сауне и думал: «Умру, но буду первым». Первое место он занял, но при этом умер, какой в этом смысл? Настолько глупый человек. Дебютная ошибка сделала его глупым. Я сейчас тоже россиянин и хотел бы сказать, что у нас есть такая слабость – мы слишком сильно радуемся похвале, это опасно, поскольку другие смогут нас как-то использовать в своих целях. В повседневной жизни все время следите за собой, за своим образом мышления, за своими действиями, и если проявляется позитивный образ мышления, здоровый, то говорите: «Это хорошо, правильно», а если проявляется нездоровый образ мышления, то ругайте себя. Это ваша практика. Это не мешает вашим повседневным делам. Вначале не занимайтесь медитацией по три часа – это пустая трата времени. Что касается формальной практики, то занимайтесь ею полчаса или час, этого достаточно, а главный упор делайте на неформальную практику. Следите за своим телом, речью и умом. Каждый раз, когда появляется мирская дхарма, вам сразу же нужно применять противоядие. Тогда у вас будет очень много времени и вам всегда будет очень комфортно, вы будете чувствовать себя свободными. У йогов вообще нет мирских дхарм – они такие счастливые, свободные, могут говорить, что захотят, потому что у них здоровый образ мыслей – они не могут сказать ничего дурного, им нечего скрывать. Если у вас есть какие-то секреты, тогда это очень опасно. Так, если вы боитесь, что однажды о вашем секрете узнают другие люди, вы пытаетесь скрыть его и для этого десять раз лжете, а чтобы скрыть эти десять случаев лжи, вы лжете сто раз и так далее – как долго это может продолжаться? Сейчас вернемся к теме.

Для того чтобы развивать свой ум, существует три разных способа развития ума. В дополнение к не совершению дебютных ошибок то, что вам необходимо делать, – это вовлекаться в три вида деятельности: слушание, размышление и медитацию для развития ума. Это три очень важных процесса для развития ума. Просто следить за своим умом и не допускать восьми мирских дхарм в своем уме – этого недостаточно, в дополнение к этому вам также необходимо активно вовлекаться в слушание, размышление и медитацию. И среди этих трех вначале самое важное – это слушание учения. Почему необходимо слушание, размышление и медитация? Вначале я хотел бы сказать, что многие обыватели, а также философы исследовали источник наших проблем и говорят, что многие проблемы возникают из-за бедности. Вы также с этим соглашаетесь, поэтому очень много усилий прикладываете к заработку денег и накоплению материальных объектов. До какой-то степени нужно сказать, что наши проблемы возникают из-за бедности, но не все проблемы возникают из-за бедности. Это неполное открытие. О чем говорил Будда? Будда говорил, что источник всех наших проблем – не какой-то одной проблемы, а всех наших проблем, – это неведение. До тех пор пока есть неведение, всегда будут возникать проблемы. Если неведения нет, то невозможно, чтобы возникли проблемы – такова логика. Если вы

говорите, что источник проблем – это бедность, то значит, до тех пор, пока у вас есть богатство, у вас не должно быть проблем. Такова логика. Но здесь есть противоречие. У очень богатых людей даже больше проблем.

Что касается логики, то она не должна быть просто последовательностью слов, а всегда должна сводиться к реальным экспериментам, к прямому опыту. Если источник проблем – это бедность, то в этом случае все, кто беден, должны быть несчастными, а все, кто богат, должны быть счастливыми – такова логика, но это противоречие. О чем говорил Будда? Будда говорил, что источник всех наших проблем – это неведение. На сто процентов у всех, у кого есть неведение, есть страдание. Из-за неведения возникают омрачения. Омрачения в первую очередь делают самого человека несчастным, и далее также делают несчастными других людей. Нет ни одного человека в мире, который бы сказал: «Сегодня я так злился, так мне приятно было», – такого не встретишь. Даже атеисты говорят: «Ох, сегодня я так злился, так я несчастен, настроения нет, разговаривать не хочу, кушать не хочу». Это не только логично, но и находит свое подтверждение на опыте. Поэтому источник всех наших проблем – это неведение. А как можно устранить неведение? Посредством развития мудрости. Поэтому, что касается буддийской практики, то здесь нет более высокой практики, чем развитие мудрости. Самая высшая буддийская практика – это развитие мудрости. Если вы не развиваете мудрость, а вместо этого читаете мантры, в дамару бьете – в этом ничего полезного нет. Закрыв все окна, сидит и медитирует, не занимаясь развитием мудрости, – это тоже не буддийская практика. Это называется «самоистязание». Поэтому мой Учитель, который медитировал в горах тридцать пять лет, говорил: «Если медитация в горах не помогает вам развить мудрость, какой толк уходить в горы? Олень всю жизнь в горах живет и ничего особенного не приобретает». Он не говорил: «О, ты столько времени в горах провел, теперь ты святой человек», – вместо этого он говорил, что если медитация в горах не помогает вам развить мудрость, то в этом нет смысла. Главное – это развитие мудрости. Через медитацию нужно развивать мудрость, через слушание надо развивать мудрость, через размышление надо развивать мудрость, тогда вы будете на верном пути. Поэтому вам нужно понимать, что сущностная буддийская практика – это развитие мудрости, поскольку мудрость устраняет неведение, которое является источником всех наших страданий.

Нужно понимать, что существует три вида мудрости. Первый уровень мудрости – это мудрость, возникающая на основе слушания учения у вашего Духовного Наставника. Если вы читаете книгу и приобретаете определенную информацию, то необязательно эта информация должна стать мудростью, даже в том случае, если вы читаете буддийскую книгу. Получать информацию из буддийской книги – это необязательно значит получать мудрость. Если вы не знаете механизма, то эта информация о том, как сделать ваш ум спокойным, как сделать ваш ум мудрым, для вас бесполезна. Я знаю, что некоторые русские люди по двадцать лет учат буддийскую философию, в Москве и Петербурге, много слов знают, много старых книг перечитали, но ум остается очень-очень больным. Один такой пример. У моего переводчика Бориса Дондокова с одним человеком были не очень хорошие отношения, а тот жил в Санкт-Петербурге. На тот момент я был в Санкт-Петербурге и передавал там учение. Я сказал Борису, что завтра, когда ты встретишь этого человека, тебе нужно пожать ему руку. Борис Дондоков нахмурился: «Как же я протяну руку этому человеку?» Как будто я предложил ему что-то очень тяжелое – образ мысли показать. Я сказал ему: «Все-таки тебе нужно будет пожать ему руку». Он сказал: «Ну, хорошо, я это сделаю», – еле-еле согласился. На следующий день после учения я спросил его: «Ты встречал этого человека? Ты пожал ему руку?» Он сказал: «Да. Я его встретил, я протянул ему свою руку, а он мне в ответ руку не протянул – вместо этого он спрятал ее за спину». Он столько слов знает, считается умным – но какой толк от этого? Человек подал ему руку в знак примирения, а он ее не принял. Он столько всего знает, но руку подать не может – какой толк от всех его знаний? Поэтому я говорю, что, только читая книги, вы не

обязательно приобретете мудрость. Обязательно нужен Учитель, который поможет сделать упор на важные вещи. Это очень важно для вас.

Вас, россиян, очень важно подталкивать, иначе вы никогда не добьетесь прогресса. Я даю учение, потом чуть-чуть толкаю, и тогда вы еле-еле двигаетесь. Вас нужно подталкивать как Бориса Дондокова, тогда будет прогресс. Вы думаете, что этим мне делаете благо, но мне никакого блага от этого нет, вы сами себе благо делаете. Если я вам говорю: «Не радуйтесь похвале», то вы еле-еле с этим соглашаетесь, но это полезно для вас, а не для меня. Для меня ничего полезного в этом нет. Если вы потеряете интерес к похвале, вам станет гораздо спокойнее жить: вы перестанете впустую тратить время, выбирая, что одеть и прихорашиваясь у зеркала. Это экономия времени. Одевайтесь тепло, естественно – так вы будете еще красивее. Одевайтесь согласно погоде, тогда на сто процентов говорю вам, что все мужчины обратят на вас внимание. Не нужно косметики для лица: если у вас натуральная красота, натуральная речь, тогда, точно знаю, все мужчины захотят с вами познакомиться. Вы тратите время и деньги на косметику, мучаетесь на каблуках, столько времени проводите у зеркала, но, в конце концов, я знаю, что вы будете выглядеть только хуже. Я посмотрел, сколько времени женщины тратят в магазинах: то одно хотят, то другое, все магазины обходят, а в итоге, покупают самое худшее. Зачем столько времени тратить впустую? Женщины думают, что если они что-то неправильно выберут – это кошмар, но тут нет ничего страшного. Какая разница? Вам это очень полезно. Я бы хотел, чтобы все женщины в России вели себя очень естественно, тогда вы – дакини. Буддийские дакини очень естественны, натуральны, их красота натуральна – это очень красиво. У вас красивые лица, фигура, но вы не умеете одеваться. Когда вы стараетесь слишком много, то так вы, наоборот, портите свою красоту. Есть одна шутка, которую произносит Его Святейшество Далай-лама. В одном храме стояла позолоченная статуя и тот монах, который заботился об этом помещении, он также вытирал эту статую, но натирал ее так тщательно, что однажды она перестала быть золотой. Здесь тоже самое, если вы так тщательно заботитесь о своем эго, то вы все портите. Вместо того чтобы слишком заботиться об эго, заботьтесь о других – это очень полезно. Заботьтесь о других так же, как о себе. Все люди – ваши друзья, все должны быть счастливы. Это возможно. Я не говорю, что вам нужно сразу же начать заботиться о других больше, чем о себе, это непрактично. А сейчас вернемся к теме.

Первый вид мудрости. Когда Духовный Наставник дарует вам учение из сострадания и его учение основано на подлинных текстах, если он дает учение, опираясь на собственный опыт, тогда вы встретили источник мудрости. В первую очередь найдите такого мастера. Лама Цонкапа говорил: «Источник мудрости – это Духовный Наставник, и поэтому в первую очередь исследуйте духовных учителей, не принимайте их сразу же». Когда вы читаете текст, то вы можете неправильно его интерпретировать, потому что вы не знаете контекста, не знаете, в какой ситуации передавался этот текст, и поэтому вам трудно будет его интерпретировать так, чтобы он помог вам в укрощении ума. Поэтому без Духовного Наставника развить мудрость практически невозможно. Лама Цонкапа говорил, что если у Духовного Наставника мало знаний Дхармы, то вы останетесь на таком же уровне как и он, с очень маленькими знаниями Дхармы. А если Духовный Наставник обладает большими знаниями Дхармы, но при этом не живет в соответствии с этим учением, то и вы будете такими же, как он, просто сухими интеллектуалами. Какой учитель – такой ученик, это правда. Поэтому нужно искать хорошего учителя. Поэтому лама Цонкапа говорил, что вам необходим такой Духовный Наставник, который будет владеть знанием всей сутры и тантры и способен интегрировать все это для развития ума. Он может все аспекты сутры и тантры сжать до какого-то одного наставления, а какой-то один аспект практики может объяснять в подробностях целый месяц. Такой Учитель вам нужен, который может объяснять, и сжато и детально. И не только это. Он также сам должен практиковать и обрести какой-то уровень опыта. Если он не достиг высоких реализаций, то, как минимум, он должен обрести какой-то уровень опыта, и тогда далее, если основываясь на этом опыте, он будет давать учение, тогда оно будет полезным, тогда это настоящая мудрость.



Я как-то спросил у одного из моих друзей в Литве, бизнесмена, очень умного человека: «Вот если вы спросите совета у профессора университета, который сам бизнесом не занимается, но при этом владеет большим количеством информации о бизнесе, – его совет будет полезен или не будет?» Он ответил: «Нет». Это будет просто сухая информация. У него нет опыта занятия даже мелким бизнесом. Он будет говорить о каких-то больших вещах, но совершенно непрактичных. Как сказал лама Цонкапа: «Опыта нет». Сейчас в Россию приезжают некоторые тибетские ламы, которые говорят много пустых слов: «Я научу тому, как быстро стать буддой, как реализовать ясный свет, иллюзорное тело», – разные такие вещи говорят, и люди летают в облаках, но ни одной настоящей практики не получают – это опасно. Поэтому у учителя должны быть опыт и сострадание, он не должен просто окрылять людей фантазиями – пусть люди будут на земле. Поэтому я нахожу его ответ очень интересным, что без опыта даже в мирской области информация становится бесполезной. Механизм здесь очень похож. Так, вам необходимо найти такого Духовного Наставника, а себя сделать подходящими сосудами для получения такой мудрости. В реальности я не знаю, но в Тибете есть такая поговорка: «Если вы хотите набрать молока снежного льва, то для этого обычная чаша не подойдет – она разобьется, вам необходима драгоценная чаша». Это такая поговорка в тибетском стиле. И точно также, если вы хотите настоящей мудрости, то обычный сосуд вашего ума не сможет ее выдержать – он сломается. Вам необходим драгоценный сосуд, и тогда эта мудрость сможет остаться в нем. Поэтому в первую очередь вам нужно научиться, как сделать свой ум таким драгоценным сосудом. Это очень ясно объясняется в Ламриме, но без интерпретации вы не сможете найти такие знания.

Здесь мы говорим о квалификации ученика, который является подходящим сосудом для получения такой мудрости. Каково его первое важное качество? Это непредвзятый ум. Это очень важно. Если ваш ум предвзят, и вы говорите, что то, что говорил Будда, это правда, потому что я буддист, а все, что говорят другие мудрые люди, это неправда, потому что они не буддисты, то это предвзятый ум. С таким умом вы не сможете почерпнуть мудрость. Вам нужен такой ум, чтобы вы думали: «Кто бы ни говорил – Будда или кто-то другой, – самое главное, чтобы это было истинно». Поэтому я цитирую не только то, что сказал Будда, но например, мысли Эйнштейна мне тоже очень нравятся. Или Махатма Ганди – он не буддист, но мне очень нравятся его слова. Это истина. Неважно, кто говорит истину, если речь истинна – нужно соглашаться. «Не надо цитировать Махатму Ганди, он индуист», – это неправильная мысль. Он был очень хорошим человеком. В Библии Иисус Христос очень интересно говорит о любви и сострадании – мне это очень интересно. Итак, быть непредвзятым и искать истину – это очень важно. Это первое качество ученика.

Далее, важна скептичность. Скептицизм – это врата к открытию. Цинизм – это очень опасно, никогда не будьте циничны. Цинизм – это когда вы уже пришли к выводу и сказали, что все это неправда. Все это не так, потому что я этого не понимаю – это цинизм. Скептический настрой – это когда вы думаете: «Может быть, это и правда, но я все еще не уверен в этом». «Наверное, это правда, я еще не уверен, пока еще я этого не понимаю», – это скептицизм. Благодаря такому подходу, скептицизму, вы сможете открыть истину. До сих пор есть определенные положения в буддизме, с которыми я до конца не согласен, и говорю, что может быть это и правда, но пока понять я этого не могу. Я не уверен на сто процентов.

Далее, третье качество – это сострадание. Вам необходим какой-то уровень любви и сострадания, иначе вы будете очень сухими. Определенный уровень сострадания очень важен. Далее, четвертое – вам необходимо очень сильное намерение развивать свой ум. Вы понимаете механизм вашего ума, что негативные состояния ума – это источник всех ваших страданий, а позитивные состояния ума – это источник всего вашего счастья. Вы хотите заменить все негативные состояния ума на позитивные. И для этого вы получаете учение. Это означает, что вы понимаете, что являетесь больным человеком, страдающим от болезни омрачений. Это та минимальная квалификация, которая вам необходима. Тогда сосуд вашего ума станет драгоценным сосудом. И что касается молока мудрости снежного льва,

то эта мудрость сможет задержаться в вашем уме и будет полезна для вас, и если вы поделитесь с другими, то станет полезна и для других.

Теперь мудрость, возникающая на основе слушания учения. Во времена Будды большинство учеников Будды достигали реализаций в то время, когда слушали учение. Поэтому не думайте, что вы достигнете реализаций только с помощью медитации, а слушая учение, вы никаких реализаций не достигаете, – это большая ошибка. Если вначале в процессе слушания учения вы не обретете никакой мудрости, то в последующем при размышлении и медитации для вас будет невозможно обрести мудрость. Не думайте, что реализация – это когда вы становитесь необычным, сверхъестественным человеком, к вам приходит какая-то сила из космоса – это не так. Цель медитации не в том, чтобы что-то обрести. Недавно я написал такие слова: «Цель медитации в том, чтобы что-то потерять». Тогда вы можете подумать: «Какой же тогда смысл медитировать?» Логика здесь используется следующая: наш ум не может пребывать в состоянии покоя не потому, что у нас чего-то нет, – не в этом причина. Наш ум автоматически может пребывать в состоянии покоя, если внутри не будет беспокоящих факторов. И поэтому потеря омрачений – это величайшая реализация. Такова логика. Это моя логика. Если будет дискуссия, я готов ответить. Ваши утверждения должны быть такими – логичными. Вам нужно понимать, что цель медитации не в том, чтобы что-то обрести, а в том, чтобы что-то потерять.

Теперь, когда вы слушаете учение у своего Духовного Наставника с шестью осознаниями, со свободой от трех недостатков сосуда; когда ваш Духовный Наставник обладает полной информацией по всей сутре и тантре; когда он передает учение на вашем уровне, опираясь на подлинные тексты; и также дает объяснения учения с вашей точки зрения, с точки зрения ваших предрасположенностей, интересов и ваших способностей, если вы получаете учение у такого Духовного Наставника, то в вашем уме начнут происходить феноменальные перемены. Также он дарует учение с очень сильными чувствами любви и сострадания к вам. Также в свое тело он призывает всех божеств и просит их: «Пожалуйста, через меня помогите им, даруйте им благословение, раскройте их ум». Тогда могут начать происходить просто невероятные вещи. Тогда во время получения учения у вас что-то будет раскрываться в уме, и вы будете становиться совершенно другими людьми. Это называется «мудрость». Это называется «реализация». Каждый раз, когда я получаю учение от Его Святейшества Далай-ламы, я достигаю такой реализации. В наши дни есть интернет, и когда я слушаю учение по интернету, то я не обретаю такой уровень мудрости. Прямое получение учения от Учителя – это совершенно другое дело.

Я однажды исследовал одну статью, она касалась речи, то, что исследовали современные ученые. Они говорили о том, что когда мы произносим слова, то словами мы можем передать смысл лишь на тридцать-сорок процентов. Далее, также присутствует жестикация. Далее, также очень важно, чтобы общение было живым, поскольку если один живой человек передает информацию другому, то вместе со словами слушающий человек получит гораздо больше информации, чем от одних лишь слов. Это точно, это правда, у нас в Тибете так же говорят. Когда Учитель вживую через чувства, через разговор передает учение, то это во много раз эффективнее, чем что-то читать. Вживую – это называется «благословением». В это время открывается ум. Поэтому получать учение от живого мастера очень важно. Тогда вы можете задуматься: «Хорошо, я получаю мудрость благодаря слушанию учения, а зачем же мне тогда необходима мудрость, возникающая на основе размышления и медитации?» На это вам необходим точный ответ, иначе вы не сможете понять учение. Вам необходим логичный, точный ответ. Здесь вам нужно понимать, что та мудрость, которая возникает на основе слушания учения, полезна, но при этом не очень прочна. Эта мудрость сразу же исчезнет, если у вас возникнут проблемы. Вы слушаете учение, плачете: «Да-да, все это правда. Даже если на меня злиться будут, я не буду злиться в ответ», – обещаете себе. Потом спустя время на вас злится какой-то человек, и вы злитесь на него в ответ – где ваша мудрость? Она убежала. Поэтому мудрость, возникающая благодаря слушанию учения, очень хороша, но при этом подобна надписи на воде. Она

очень быстро исчезает. Благодаря слушанию учения вы учитесь писать, но при этом ваша надпись – это надпись на воде. Вы умеете что-то писать, но вы пишете на воде, поэтому это быстро исчезает.

Поэтому вам необходима мудрость, возникающая на основе размышлений, и это как надпись на песке. Без мудрости, полученной во время слушания учения, невозможно обрести мудрость, возникающую на основе размышлений, поскольку для размышлений не будет основы. Все, что я сегодня говорил, об этих вещах вы должны размышлять каждый день – думать, думать, думать. И тогда это уже превратится в надпись на песке. Она более надежная, но все равно быстро исчезает. Может прийти большая волна и смыть весь этот песок. Ничего не оставит. А мудрость, возникающая на основе медитации, это как надпись на металле. Тогда, какие бы проблемы ни возникали, эта мудрость всегда будет оставаться в самой глубине вашего ума. Таким образом, мудрость, возникающая на основе медитации, очень прочна. Тем не менее, эта мудрость невозможна без обретения мудрости, возникающей на основе размышления, и мудрости, возникающей на основе слушания, и мы говорим не о каком-то одном аспекте, а обо всех аспектах мудрости, они должны возникнуть на основе размышления. Все аспекты мудрости должны возникнуть на основе слушания учения, далее необходимо развить все аспекты мудрости на основе размышления, тогда вы сможете обрести также все аспекты мудрости на основе медитации. Какой-то одной мудрости недостаточно, вам необходимы все аспекты.

Какие это аспекты? В первую очередь вам необходима мудрость о том, как повернуть свой ум к Дхарме, полная мудрость. Это первый уровень мудрости. Далее, вам необходимо применять эту мудрость, жить в соответствии с этой мудростью – это называется «практика». Практика – это необязательно означает закрыться от всего мира. Даже когда вы смотрите телевизор, жить согласно этой философии – это тоже практика. Вы можете даже телевизор смотреть и испытывать сильное отречение, любовь: «Вижу ошибку этого человека – у меня тоже такая есть», телевизор для вас может стать зеркалом: «Ох, это очень некрасиво, я тоже так поступал, значит, я тоже так некрасиво выглядел». Когда вы видите, как Жириновский говорит: «Я умный», – вы понимаете, что это некрасиво, поэтому не станете так говорить в будущем: «Я вижу, как некрасиво выглядят люди, когда говорят такие вещи, я тоже так говорил, больше я не буду так делать», – это тоже практика. Наблюдая восемь мирских дхарм по телевизору в таких программах как «Дом 2», где эти восемь мирских дхарм очень ярко представлены, мы можем наблюдать свои ошибки, которые постоянно совершаем, но не замечаем.

Один монгольский геше, великий ученый, однажды, когда заметил ошибку у своего друга геше, почти уже покритиковал его за это, но перед этим закрыл свой рот и ударил себя. Его друг спросил: «Зачем ты себя ударил?» Он ответил: «Я хотел тебя покритиковать, но потом понял, что у меня есть точно такие же ошибки, какие есть у тебя. Зачем же мне тебя критиковать? Сначала надо устранить свои ошибки». Это хороший пример. Вот таким нужно быть. Из-за эго никогда не критикуйте других, но из сострадания, если вы видите, что человек совершает неверные действия, то вам необходимо критиковать его, поскольку, если вы его не покритикуете, кто же его тогда покритикует? Иначе это будет ошибкой. На одном уровне критиковать других – это ошибка, на другом уровне не критиковать других – это тоже ошибка. Как же вам провести границу между этим? Это очень логично, нужно сказать, что с эгоистичным умом никогда никого не критикуйте, это ошибка. Но если вы видите, что человек совершает одну и ту же ошибку снова и снова и у него могут возникнуть большие проблемы, тогда из сострадания покритикуйте его.

Его ошибка мне не мешает. Иногда мы думаем, что мешает и говорим, что это неправильно. «Я могу стерпеть маленькое неудобство от его ошибки, но ему она доставляет проблемы, поэтому из сострадания я указываю ему на эту ошибку», – в этом случае даже ругать будет правильно. Поэтому в буддизме не дается таких советов, что критиковать нельзя вообще или все время надо критиковать – все зависит от ситуации. Иногда хорошо сказать правду,

иногда очень хорошо не сказать правду. Это уже зависит от мотивации. Вы говорите: «Я – буддист, я должен быть честен, я буду всегда говорить правду», – это глупо. Если жена соседа спросила вас: «Ты видел моего мужа?» – а вы ответили: «Да-да, я буддист, я видел, как твой муж с другой девушкой чай пьет, смеется», – это глупо. Вы должны отвечать: «Не видел». Говорить правду, которая принесет проблемы семье, такую правду говорить не нужно. Время не пришло. Если врач расскажет больному в критическом состоянии всю правду – тот сразу умрет. Поэтому врач всегда говорит: «Все не так плохо, мы будем стараться вас вылечить». Потому что человек еще не готов выдержать правду. Поэтому всегда говорить правду необязательно. Я слышал о том, что на Западе и в России случается такое – жены и мужья разводятся из-за того, что говорят друг другу правду. Муж говорит жене: «Мне нужно тебе кое-что рассказать, больше не могу в себе держать». Жена говорит: «Что такое?» Он говорит: «Я совершил ошибку, если я тебе не расскажу, я не смогу спокойно спать». Жена говорит: «Что за ошибка?» Он говорит: «Ну, год назад я переспал с другой девушкой, я тебе не рассказывал», – это очень глупо. Если вы совершили ошибку, зачем надо рассказывать? Это эгоизм, потому что в этом случае вы думаете только о себе – вы рассказали и облегчили тем самым свое чувство вины, но каково будет вашей жене? Это очень эгоистично. Поэтому с самого начала не совершайте ошибок, но если совершили, скажите себе: «Больше я так не буду», если чувствуете что ошиблись. Но не нужно говорить об этом своей жене. Друг из Тувы рассказывал: муж с женой разводятся, он спросил, почему разводятся, тот сказал: «Я рассказал своей жене об измене». Друг ему сказал: «Дурак, зачем рассказал?» Самое главное, если вы совершили ошибку, это сожаление. Пообещайте себе больше никогда не повторять эту ошибку. Не нужно об этом рассказывать, все совершают ошибки. Самое главное – это больше не совершать эту ошибку. Итак, это мудрость, когда одно искусное действие решает проблемы, а какое-то глупое действие, наоборот, создает проблемы. Поэтому в первую очередь вам нужно научиться тому, как обретать мудрость посредством слушания учения.

Я дал вам достаточно мудрости, которая является практичной и может быть использована в вашей повседневной жизни, я не давал вам какую-то слишком высокую мудрость, выходящую за рамки ваших способностей. Существует множество разных уровней мудрости, и если говорить о мудрости высокого уровня, то в настоящий момент для вас она недостижима. Один такой пример это следующая мудрость: «Если вы будете заботиться о других больше, чем о себе, то для вас это самое лучшее». Но это непрактично для вас. Может быть, два дня вы сможете использовать такую мудрость, но спустя два дня обратно вернетесь к своему начальному состоянию, поскольку это слишком сильно для вас. Такое сильное лекарство вам не подходит. Поэтому, если Учитель говорит: «Заботьтесь о других больше, чем о себе и вы станете буддами, забудьте все концепции», – это все правильно, но пока это вам не подходит. Если вы последуете этим советам, у вас не будет работы, не будет еды, вы не сможете так жить. Поэтому в настоящий момент не заботьтесь о других больше, чем о себе, а думайте так: «Я и другие – одинаково важны». На это вы способны. Я важен, они тоже важны, я – не самый главный, все одинаковы: «Я должен быть счастлив – они тоже должны быть счастливы». Пятьдесят на пятьдесят – это на сто процентов возможно.