

Я очень рад всех вас здесь, сегодня видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Эта мотивация должна быть связана с заботой об укрощении ума, с тем, чтобы сделать свой ум здоровым. Это лучший способ позаботиться о себе, это лучшая любовь к себе. В буддизме не говорится, что мы не должны себя любить, но наш мирской образ любви к себе – это глупая любовь к себе. Это когда мы думаем, что я самый главный, а остальные не важны, это глупая любовь к себе. И это не любовь, это привязанность, это эгоизм. Такое состояние ума никогда не заботится о себе. Наоборот, оно разрушает вашу карьеру, уничтожает ваше будущее. Если у вас большое эго, то нет хороших отношений с другими людьми, и никто не захочет находиться рядом с вами. Даже кошки и собаки будут разбегаться от вас. Поэтому эгоистичный ум – это не забота о себе, это не любовь к себе, а это ваш враг. Это привязанность к «я».

В буддизме говорится, что когда вы себя любите, каким образом вам нужно себя любить? Любовь – это забота о себе. И вам нужно заботиться о себе. Когда человек не может позаботиться о себе, как он сможет позаботиться о других? Лучший способ позаботиться о себе – это позаботиться о своем ментальном здоровье, о здоровье ума. Это лучший способ о себе позаботиться. Второй способ позаботиться о себе – это заботиться о своем физическом здоровье, о здоровье тела, не пить водку, не курить, правильно питаться. Это любовь к себе. Если человек пьет водку, курит, не может даже позаботиться о здоровье своего тела, то, как он может заботиться о здоровье своего ума? Ради маленького счастья он потеряет свое будущее. Это не забота о себе.

Для заботы о здоровье своего тела нужно придерживаться правильной диеты, не курить, не пить алкоголь, это очень важно, это забота о себе, если вы на самом деле хотите о себе позаботиться. Если вы по-настоящему себя любите, то заботьтесь о себе. У вас есть две вещи – это тело и ум, заботьтесь об этих двух. Заботиться о своей одежде, о славе и так далее – это глупый способ заботы о себе. Это самый низший способ заботы о себе. Так, когда вы пьете все, что хотите, и также не заботитесь о своем уме, если ваш ум больной, тело больное, а вы надеваете на себя какую-то особенную одежду, то в этом нет ничего особенного. Даже если кто-то думает, что вы такой известный человек, прославленный, то это всего лишь пустые слова. Это не способ позаботиться о себе.

А теперь, для того чтобы обрести здоровое состояние ума, думать: «Пусть только я обрету здоровый ум», – это неправильно, нужно думать: «Пусть все обретут совершенно здоровый ум». Это по-настоящему хорошо. Возможно такое, или нет? Чтобы все обрели здоровый ум – это возможно, но на это потребуется много времени. Теперь возникает вопрос: «Что же мне делать, чтобы все обрели здоровый ум?» Для этого надо избавиться от всех ограничений и реализовать весь свой благой потенциал, и тогда жизнь за жизнью вы сможете помогать людям – обретать совершенно здоровый ум. Это возможно. Таким должно быть ваше видение. Это смысл вашей жизни. Это высший смысл жизни. И нет смысла жизни, выше, чем этот, чем желание достичь состояния будды на благо всех живых существ.

И в первую очередь это практично, это возможно. Наши мирские амбиции нереалистичны. Если вы гонитесь за ними, пьете эту соленую воду, то, в конце концов, вы этим не ограничитесь и будете говорить, что хотите стать самым могущественным человеком на земле или самым богатым человеком. И если такие мысли возникают в вашем уме, то они нереалистичны. Это невозможно. Невозможно, чтобы вы владели всем на этой планете, невозможно контролировать всех. Это сумасшедшая идея. Когда у людей возникают такие идеи, они сходят с ума. Гитлер сначала не был так уж плох, но, чуть-чуть почувствовав вкус власти, он все больше и больше пил эту водку власти, захотел всё контролировать, и потом, в конце концов, бесславно умер. Никто сразу не хочет становиться самым богатым

человеком. Сначала человек хочет немного разбогатеть, а потом уже хочет стать самым богатым человеком в Омске. Но даже если вы им станете, вы не будете счастливы, вы не скажете: «О, все, достаточно». Вы скажете: «Нет, Омск – это маленький город, я хочу быть самым богатым человеком в Москве». Но, даже достигнув этого, вы не остановитесь, вы начнете думать: «Нет, Москва одна, а я хочу быть самым богатым в России». Потом вы захотите стать самым богатым в мире, подчинить себе весь мир. Но, в конце концов, вы умрете. Это называется соленой водой. Если вы пойдете по этому пути, то выпьете чуть-чуть соленой воды, и этому уже не будет конца. Потом вы совсем с ума сойдете. Это стратегическая ошибка.

Итак, вам нужно сказать себе, что это соленая вода. В особенности, молодое поколение, поймите, что такая амбициозность очень опасна, поскольку она нереалистична и сводит вас с ума. Но совсем не иметь никаких амбиций тоже неправильно, тогда в жизни нет смысла. Какие амбиции вам необходимы? Это безусловно здоровый ум, не только для себя, но и для всех живых существ. Это моя цель, это моя миссия, как это хорошо! Я знаю, что это возможно. Но сразу я не смогу это осуществить, нужно идти потихонечку, потихонечку. Сначала я сделаю свой ум здоровым, и потом смогу помочь одному человеку тоже стать здоровым, а он поможет еще одному человеку. Эти двое помогут еще двоим – вот такая пирамида. Через такую пирамиду все это возможно. Потом мы все будем как одна команда, а пока я один буду это делать. Почему я с такой радостью даю вам учение? У меня тоже есть цель. Цель эта не в том, чтобы вы стали моими рабами, вы как наша команда будете помогать другим людям. Это моя цель. Не так, что вы будете делать других людей буддистами, это мне неинтересно. Что мне нужно? Я даю вам учение, и потом каждый из вас поможет одному или двум людям обрести здоровый ум. Это будут разумные, хорошие русские люди. Они тоже помогут другим, и так потихонечку, потихонечку мы сможем помочь всем живым существам. Это возможно!

Это теория пирамиды, такая пирамида все расширяется и расширяется. Что касается будущего, то оно бесконечно, поэтому на это потребуются время, но все это возможно. Но если вы захотите стать самым богатым человеком, то это невозможно. И также для вас невозможно завладеть всей собственностью на планете. Потому что вы не можете владеть даже своим телом. Вы думаете, что являетесь владельцем своего тела. Но на самом деле вы не являетесь владельцем своего тела. Вы арендуете это тело на деньги кармы. Когда ваша карма закончится, это тело скажет вам «до свидания». Тогда вам придется искать себе новое тело в соответствии со своей кармой. Это реальность. Если человек не может владеть своим собственным телом, то, как же он сможет завладеть всей собственностью на планете? Это невозможно. И поэтому в первую очередь вам необходимо понять, что материальными объектами владеть невозможно. Например, российский царь думал: «Это моя территория», – однако, он умер, а территория до сих пор существует.

Что касается благих качеств вашего ума, то ими вы можете владеть. Почему? Поскольку это качества ума, то во время смерти все качества ума отправятся вместе с вами. Поскольку это качества ума, вы сможете унести их с собой. Что касается материальных объектов, то из них вы не заберете с собой ни одной копейки, поскольку все это материя. Поэтому наши мирские деньги на самом деле – как фишки в казино. Пока вы находитесь в казино, кажется, что эти фишки как-то функционируют, работают. Дал фишку – сок принесут, дал фишку – еду принесут. Вы думаете: «О, это деньги». Но это не настоящие деньги. В казино создана такая система, и эта система работает. Но неизвестно, что будет дальше, вдруг хозяин скажет: «Всё, не работает». Всё это бумага. То есть наши деньги – это бумага. Поскольку страны, государства сказали, что это деньги, поэтому эта бумага считается деньгами, но вдруг скажут: «Все, сегодня рубль не считается. Сейчас мы выпустим новые деньги, а старым деньгам скажем до свидания». Это бумага. Это не богатство. Люди полностью

полагаются на эти вещи, и не могут спать спокойно, потому что они знают, что эта система, мирская экономическая система – это лед. Погода чуть-чуть поменяется, и сразу все станет водой, нет ничего конкретного.

Поэтому люди, которые это знают, боятся, всегда находятся в страхе, потому что у них нет другого опыта, на кого надо полагаться. У таких людей, когда они слушают буддийскую философию, глаза становятся большими. Среди моих учеников есть много бизнесменов, и когда они это слышат, у них глаза становятся большими, они говорят: «Да, это правильно». Банк вашего ума – это самый надежный банк. Швейцарский банк ненадежный. Поэтому, пока я не умер, эти деньги, богатства чем-то помогают, но когда я умру, дальше будет совсем другая система. Для человека, который знает закон кармы, накопил много заслуг, развил хорошие качества ума, в смерти нет ничего страшного. Потому что он знает систему, там другая система. Он знает: «Там у меня в банке ума много заслуг», поэтому он спокойно умирает и получает хорошее перерождение. Среди тибетцев много таких случаев, они умирают в радостном состоянии ума. Человек говорит: «Всё, сегодня мой последний день, завтра я уйду». Его спрашивают: «Куда уйдете?» – «Ну, наверное, мы больше не встретимся. До свидания». А завтра утром этого человека находят ушедшим из жизни в позе медитации. Таких случаев много. Это умные люди.

Поэтому я хотел бы сказать в отношении внутренних благих качеств ума – накапливайте заслуги, это настоящее ваше богатство, очень важное. Вчера я говорил вам о четырех видах щедрости – это настоящее богатство. Каждое утро, когда вы встаете, чуть-чуть улыбайтесь. Куда бы вы ни пошли, улыбайтесь, будьте приветливыми с людьми, здоровайтесь, заводите разговор ради их счастья. Так вы накопите заслуги. Если вы видите бабушку с тяжелой сумкой, помогите ей. Это заслуги! Я не говорю, что нужно сидеть в строгой позе в медитации, не так. Каждый день нужно делать что-то доброе людям, смотреть на людей глазами любви и сострадания, не смотреть на их ошибки. Не надо ни о ком плохо думать, на всех смотрите добрыми глазами. Когда вы смотрите добрыми глазами, вы везде будете счастливы. Когда иногда люди обо мне плохо говорят, я смотрю на них добрыми глазами, я вообще не чувствую неприязни. Наоборот, для меня это полезно. Я думаю: «Как жалко, его ум ненормальный. Если бы он был нормальным, он бы меня любил, почему он не может меня любить? Потому что его ум ненормальный. Почему я могу любить его, даже когда он плохо обо мне говорит? Потому что у меня ум стал чуть-чуть нормальным, благодаря моему Учителю. Пусть его ум однажды тоже станет нормальным! Он много жизней был моей мамой, сейчас он этого не помнит, я его сын, сколько раз он плакал: «Пусть в будущей жизни я встречу своего сына», но увидев друг друга, люди смотрят черными глазами. Это жалко!» Вот так думайте, это буддийская практика. На жизнь надо смотреть добрыми глазами. Думайте позитивно, и вы всегда будете счастливы. Это ваша практика. Практикуйте не только сами, но и другим людям помогайте так поступать. Тогда ваша жизнь будет иметь смысл. Но что касается внутреннего развития, никогда не ограничивайтесь в этом.

Недавно я написал один совет. Этот совет звучит следующим образом: «Знания очень важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, сохранять баланс еще важнее». То, что я вам говорю, это очень важно, но самое важное – не надо буквально принимать то, что я вам говорю. Поступайте согласно вашей ситуации, согласно вашим способностям, нужен баланс. Тогда вам не будет трудно.

Если вы буквально понимаете то, что я говорю: «Геше Тинлей так сказал, поэтому так надо делать», – то вы тупой. Вы должны понимать: «Геше Тинлей так сказал, это правильно, но он чуть-чуть выше. У меня, я знаю, сила ума не такая сильная. Я знаю, нужен баланс». Вам нужна такая практика, которую вы сможете выполнять каждый день. Самое главное –

используйте этот совет так, чтобы ваш ум каждый день жил по такому принципу. Для этого нужен баланс. Когда вы соблюдаете баланс, вы вообще не чувствуете неудобства. Наоборот, вы чувствуете, что вам удобно. Постепенно ваш ум будет становиться все сильнее и сильнее. А сразу делать все, что я говорю, это глупо. Когда Далай-лама дает учение, я думаю: «Это Далай-лама говорит для тех, у кого ум чуть-чуть сильнее, я так не могу. Это очень хорошо, но это для меня слишком сильно». Далай-лама иногда говорит: «Надо заботиться о других больше, чем о себе». Я думаю: «Далай-лама, извините меня, но пока я не могу заботиться о других больше, чем о себе, но я могу думать, что я и другие одинаково важны. Это я могу. Но я не могу пока думать, что они важнее, чем я. Для этого надо иметь очень большое сердце». Вы тоже так поступайте, не всё сразу.

Как в отношении лекарства – надо знать дозу. Какая-то доза может быть для вас слишком большой, и если вы примите слишком большую дозу, то лекарство – это уже не лекарство, потому что это ошибка. Если доза слишком большая, наоборот вы будете болеть. Почему встречается много духовных людей, у которых голова чуть-чуть ненормальная? Потому что они приняли слишком большую дозу, поэтому в голове нет баланса, они начинают говорить странные вещи. Они так строго сидят, закрывают все двери, раздражаются, почему? Потому что слишком большая доза. Все двери закрыты, нет общения с людьми – так голова станет ненормальной. Поэтому я говорю о том, что знания очень важны, но когда вы применяете их в повседневной жизни, сохранять баланс еще важнее.

Далее: «Вам нужно любить других, но не позволяйте им злоупотреблять вашей добротой». Это баланс. О добрых людях некоторые думают, что они наивные, глупые, почему? Потому что у них нет баланса, поэтому люди пользуются и пользуются их добротой. Поэтому добрых людей, как оленей, становится все меньше и меньше, потому что тигры их все кушают и кушают, а они не могут защищаться. Поэтому надо знать баланс. Вам нужно быть очень добрыми внутри, но вести себя так, как будто вы не очень добрый.

Один мужчина мне говорил, что с тех пор, как он стал буддистом, его жена им пользуется. Его жена стала использовать его. Если она что-то делала не так, он ей делал замечание, но она говорила: «Ну, ты ведь буддист». И тогда он начинал вести себя, как хороший буддист, а она становилась все хуже и хуже. Он спросил меня: «Геше-ла, что же мне делать?» Я сказал ему: «Скажи своей жене, что ты нехороший буддист, и не веди себя так, будто ты хороший буддист. Ты привязан к этому. Будь добр внутри, но веди себя так, как будто ты к ней не очень добр. Когда она хорошо себя ведет, будь добрым, а когда она неправильно себя ведет, делай вид, что ты не добрый». Вот так надо, так вы закрываете этот путь. Итак, когда в очередной раз она сказала ему такое, он ответил: «Я нехороший буддист», – и она сразу же успокоилась.

Смотрите, я шахматист. В шахматах очень важно иметь стратегию, цель, а также делать ходы согласно ситуации. Если вы копируете ход, с помощью которого Каспаров выиграл партию, то вы глупы. Каспаров находился в своей ситуации, а вы в своей ситуации. Поэтому, когда мои ученики меня спрашивают: «Геше-ла, что мне делать?» – я говорю: «У тебя своя голова на плечах. Ты свою ситуацию знаешь лучше. Самое главное – не мешать своей доброте. Но ради других людей и ради своего удобства нужно искать баланс, средний путь». Всегда есть средний путь. Нужно иметь свою голову на плечах. Даже если вы совершаете ошибку, ничего страшного. Это урок. Если получилось, очень хорошо. Если не получилось, это хороший урок. Вот так надо учиться. Поэтому никогда не спрашивайте у других, что вам делать. Это знак того, что вы слепой, мозгов нет. Вам надо спрашивать: «Какой вариант вы можете мне предложить?» Когда я играю в шахматы, и не могу решить задачу, я прошу у компьютера: «Дай мне совет». Я не спрашиваю у компьютера: «Что мне

делать?» Я прошу: «Дай совет», и он мне показывает варианты. Есть такой вариант, есть такой. Я выбираю правильный вариант и делаю ход. Это пример. Это называют балансом.

Далее: «Будьте довольны тем, что имеете, но никогда не ограничивайтесь в развитии своего ума. Уважайте других, но не позволяйте другим управлять вами. Будьте щедры, но не давайте тем людям, кто имеет достаточно». Это баланс. Сейчас вернемся к теме. Это мои небольшие советы для вас, которые могут быть полезны в повседневной жизни. Я знаю, какие знания дают в институте, я также имею современное образование. Но я знаю, что там никогда не дают советов о том, какой стратегии вам надо придерживаться в жизни. Никогда. Они говорят: «Учитесь, запоминайте, если хотите получить хорошие оценки». Но они не дают вам советов о том, как надо поступать в жизни, какой стратегии надо придерживаться, как надо решать, что вам делать. Эти советы я вам даю, как ваш папа. Эти советы основаны на подлинных теориях, это не то, что я сам выдумал. Также у меня есть опыт в этом направлении. Эти стратегии по-настоящему дают очень хороший результат. Потом вы поймете, какая это полезная стратегия. Ваша жизнь будет значимой. Вы не попадете в тупик. Как в море, вы будете плыть все дальше и дальше. Если у вас маленькая цель, то вас ждет тупик – дальше хода нет. Это ошибка.

Теперь, что касается шести совершенств, то мы с вами закончили рассматривать совершенство щедрости, и переходим ко второму совершенству, совершенству нравственности. Нравственность – это очень важная основа для духовных реализаций. Нравственность сделает вас принципиальными людьми. Те, кто в жизни придерживаются определенных принципов, есть у них деньги или нет, они все равно счастливы. Потому что они полагаются больше на внутренние качества ума. Если в кармане есть деньги, они спокойны, а если денег нет, тоже спокойны. Потому что они больше полагаются на внутренние качества. Посмотрите на жизнь мастеров прошлого. Для Махатмы Ганди – есть деньги или нет, разницы не было. Миларепа сидел в горах, у него ничего не было, но он был очень счастлив. Почему? Потому что они были принципиальными людьми. Раньше в России тоже были принципиальные люди, сильно не зависящие от материальных вещей. Если появляется богатство – он не летает. Чуть-чуть денег больше – он делится с другими людьми. Потом всё, спокойно сидит. Это принципиальный человек, это очень важно. И тогда вы всегда будете счастливы, потому, что вы ставите свое счастье в зависимость от долговременных факторов счастья.

Логика и теория вероятности одинаковы. Если вы полагаетесь больше на долгосрочный фактор, то и ваше счастье будет долгосрочным. Если вы полагаетесь на деньги, то когда деньги есть, вы счастливы, а когда денег нет, кошмар. Почему? Это ошибка стратегии. Если вы полностью полагаетесь на какого-то мужчину или девушку, думаете: «Это моя жизнь», то потом, когда однажды этот мужчина или девушка говорит: «До свидания», многие мужчины и женщины убивают себя, это ошибка стратегии. Потому что он или она полностью полагались на вещи, на которые нельзя полностью полагаться. Надо любить, если вы любите, то, когда они найдут другого мужчину или девушку, вы будете рады: «Как хорошо, моя подруга нашла лучшего парня, чем я». Вам не будет больно, вы скажете слова, как в русской песне: «Мы желаем счастья вам». Потом надо сказать этому мужчине: «Моя подруга утром такой-то чай любит, она такую-то кашу любит, вы, пожалуйста, готовьте. Всё, забирайте». Так же, если уходит мужчина к другой девушке. Самое главное – вам надо быть счастливыми, скажите: «До свидания, счастливо». Привязанности не надо. «Если вы со мной счастливы, пожалуйста, будьте со мной. Если вы найдете кого-то другого, лучше меня, счастливо! Выбирайте сами», – тогда они никогда не уйдут. Это секрет для вас, девушки. Мужчина – как собака, если собаку не выпускать, она всё посматривает, куда бы уйти. Если же её отпустить, сказать: ты свободна, то она круг сделает и вернется обратно. Если ей сказать: уходи, она никуда не уйдет. Это секрет.

Я слышал, что многие жены очень сильно боятся потерять своих мужей. Но не бойтесь, не переживайте на этот счет. Если уйдет, до свидания. Ничего страшного нет. У вас есть свои руки и ноги. Скажите так: «Я на вас не полагаюсь не потому, что вы хороший или плохой, вы – временный фактор. Я больше полагаюсь на мои внутренние качества ума». Вот такую стратегию надо иметь. Тогда никогда беды не будет. Даже если вы сломали ногу, спокойно сидите в больнице, потому что стратегия правильная. Как в шахматах – если стратегия правильная, то противник может сделать любой ход, вам от этого кошмара нет, потому что у вас правильная стратегия. Если у вас ошибка в стратегии, то противник сделает один сильный ход, и вы говорите: «Кошмар, что будет дальше? Я этого не могу вынести». Потому что стратегия неправильная. Вот так и в жизни, одинаково.

Поэтому вам очень важно полагаться в жизни на нравственность, этику. Это сделает ваш ум сильным. Самодисциплина очень важна. Этика – это самодисциплина. Вы не наказываете себя. Самодисциплина – это, например, в отношении еды вы говорите: «Такую-то и такую-то еду я есть не буду, поскольку она вредит моему здоровью». Это тоже нравственность. Чипсы не буду есть, не буду пить кока-колу, пиво, водку, конечно, тоже. Иногда мы с друзьями пили кока-колу, и я говорил своим друзьям: «Сегодня я сильно хулиганю, потому что пью кока-колу». То есть, если я пил кока-колу, то я очень хулиганил. Потому что я хотел, чтобы они чуть-чуть открыли глаза. Поэтому, когда мы встречались с друзьями, я говорил: «Сегодня я буду пить кока-колу, сегодня я буду хулиганить». Это было самое большое хулиганство – пить кока-колу. Это правда. Для меня было самое большое хулиганство, когда я пил кока-колу. Потому что я знал, что это вредно, я это знал, но все равно, ради своих друзей я пил кока-колу. Но чуть-чуть выпить кока-колы – это не так страшно. Я знаю это тоже. А пить алкоголь, пиво, есть вредную еду на улице, фаст фуд – это очень опасно. Не надо этого делать! Это самодисциплина. Один раз себя удержите, второй раз, и больше не захотите есть ничего вредного для вас, и не захотите пить ничего вредного. Ешьте дома – домашняя еда экономична и полезна для здоровья. Зачем ехать в спортзал? Дома нужно быть активным – убираться, готовить еду, мыть посуду, это упражнения для тела, телу очень хорошо. Еда дешевая, здоровое тело. Когда у вас в кармане много денег, вы не хотите работать, дома не готовите, едите не дома, здоровье тела от этого хуже будет. Поэтому кризис – это очень хорошо.

Итак, самодисциплина – это то, что называется нравственностью. В особенности в отношении вашего ума. Тут существует множество уровней этических обетов. И вам следует принимать такие обеты. Первый уровень – это никому не вредить. Итак, принять обет прибежища и никому не вредить – это тоже нравственность, этика. Существуют обеты собственного освобождения, это обеты мирян, обеты монахов и монахинь, всё это обеты собственного освобождения.

Далее, также есть обеты бодхичитты и тантрические обеты. Что это за обеты? Вам надо понимать, что обеты – это как забор. Если у вас нет забора, то могут набежать дикие животные и растоптать весь урожай в поле вашего ума. Поэтому вам необходима такая граница. Обет означает такую границу, ограду. Вы играете внутри этой ограды и не выходите за ее пределы. Это очень хорошо! Потому что если вы выйдете за эту ограду, там вам грозит большая опасность. Это называется самодисциплиной. Итак, у меня сейчас нет времени на то, чтобы подробно все это рассматривать. Самая важная самодисциплина заключается в том, чтобы никому не вредить. И те обеты прибежища, обеты бодхичитты, которые вы приняли, соблюдайте. Это называется нравственностью, этикой. Обет прибежища – это обет не вредить другим. А обет бодхичитты – это обет помогать другим. Это самая суть этих обетов. Вы все время стараетесь помогать, но если не можете, то не

вредите. Это ваша практика. Это ваша самодисциплина. Итак, вы можете так жить один день, второй день, и тогда ваша жизнь обретет смысл.

Третье совершенство называется совершенством терпения. Теперь, почему вам необходимо такое совершенство терпения? И почему это совершенство терпения связано с троичной тренировкой? Терпение связано с тренировкой сосредоточения и тренировкой мудрости. Как я говорил вам до этого, совершенство щедрости связано с тренировкой нравственности. Я уже объяснил, какой здесь механизм. А теперь объясню, какой механизм связан с совершенством терпения и почему совершенство терпения помогает совершенству сосредоточения, медитации.

Почему терпение помогает медитации? Вы должны знать этот механизм. Если вы знаете механизм, тогда вы поняли. Если вы не знаете механизма, вы можете говорить слова, но вы ничего не поняли. Многие люди учились в институте, книги читали, много говорят, но механизма не понимают. Они все запоминают, потом сдают экзамен, но в голове нет мыслей о том, зачем мы это учим. Иногда учитель сам тоже не знает. Когда я учился в школе, может быть, тогда мне было одиннадцать или двенадцать лет, учитель на доске писал множество математических уравнений, и я задал ему вопрос: «Мы изучаем все эти уравнения, а какая польза от них в нашей жизни?» Его лицо покраснело, он сказал: «Если ты хочешь на экзамене получить хорошую отметку, то учи, а в противном случае уходи отсюда». Это знак, что он сам не понимает. Недавно я разговаривал с одним моим другом, он математик, настоящий профессионал, мастер математики. Я его спросил, чем математика полезна в жизни. Он сказал: «Геше-ла, когда мы ведем машину, это математика, мы считаем, какая должна быть скорость. Всё это математика, даже когда мы ведем машину. В своей жизни мы считаем деньги, сколько получаем, сколько тратим, это тоже математика. Если бы мы не считали, то однажды остались бы без денег. Всё это математика». Вот это правильно! Любое событие в нашей жизни связано с математикой, теория вероятности – это математика. Это главное учение буддизма. Надо понимать, на кого вы больше полагаетесь – если это ненадежно, то ваше счастье тоже кратко. Это тоже математика. Поэтому я понял, что математика – это очень важно. Он говорил о том, что точная логика – это математика. Это правильно. В математике или на сто процентов правильно или ноль, там не бывает пятьдесят на пятьдесят. По-другому не бывает, потому что это стопроцентная логика. Если логика на словах, то половина правильно, а половина неправильно. Поэтому на словах стопроцентная логика, я думаю, есть, но она очень редко встречается. Некоторые думают, что только математика – это стопроцентная логика.

Что касается логики, то существует стопроцентная логика, например, я могу сказать, что эти часы непостоянные, потому что они производные. Это стопроцентная логика. Здесь вы не найдете ни единого противоречия. Но чаще всего наша логика нелогична по-настоящему. Мы решаем, что этот человек плохой, а этот хороший. Но почему он плохой? Потому что он мне плохо сказал. Но если он тебе плохо сказал, он необязательно плохой. Это нелогично. Наша логика очень сильно связана с нашим эго. Когда эго приятно, он хороший человек, а когда эго неприятно, то он плохой человек. Например, русские скажут: «Владимир Путин очень хороший, потому что он наш президент». А в Америке говорят, что Барак Обама самый лучший, потому что он американский президент. Где логика? А сейчас вернемся к теме.

Итак, каким образом терпение связано с развитием медитации, сосредоточения? Терпение устраняет препятствия к развитию сосредоточения. В нашей жизни одно из худших препятствий к обретению чего-либо – это отсутствие терпения. Вы можете что-то сделать, но когда вы уже почти достигли результата и столкнулись с определенной трудностью, вы скажете: «Всё, больше не могу». Уйдёте и результата не получите. Почему? Потому что

чуть-чуть трудно, терпения не хватает, и вы говорите: «Не могу, всё». Также и в отношениях между мужчиной и женщиной. Вы стараетесь, налаживаете отношения, но потом чуть-чуть ошибка, и женщина говорит: «Он ненадежен» и уходит. Мужчина тоже говорит: «Она ненадежна» и тоже уходит. Потом они через несколько лет жалеют: «Зачем я так сделал, сейчас наши дети страдают: папы нет, мамы нет». Потому что терпения не хватает. Почему в России столько семей распадается через год-другой? Потому что терпения нет. Чуть-чуть проблемы – и всё, не могу. Каждый думает, что если его или её не будет – как хорошо! Сразу это видно. Чуть-чуть проблемы, и люди расходятся из-за отсутствия терпения.

Поэтому, если вы хотите, чтобы ваша жизнь в браке была прочной, надежной, здесь очень важным является терпение. В шахматной игре терпение еще важнее. Много лет назад я летел в самолете вместе с Карповым в Калмыкию. Он меня знает, я его тоже знаю через Константина Николаевича Илюмжинова. Он мне задавал множество вопросов по философии, поскольку мы летели с ним вместе. Я подумал, что мне тоже хорошо бы воспользоваться этой возможностью, потому, что рядом со мной шахматист, который обладает очень хорошими знаниями. У него точно есть опыт своей жизни. И я задал ему вопрос: что самое важное в шахматной игре? Я хотел знать механизм. Наверное, такой вопрос он слышал впервые. Он думал, думал и сказал, что, наверное, в шахматах самое важное – это терпение. То есть он сказал, как в буддийской философии: самое главное – это терпение. У меня щелкнуло – одинаковый механизм! Я спросил: «Почему? Я знаю, что в медитации самое главное – терпение. Если терпения нет, ничего не получится в медитации. Сначала сделай цель на терпение. Тогда в медитации будет результат». Если ум слабый, терпения нет, то вы три дня посидите в медитации, а потом – до свидания, буддизм – до свидания, Учитель – до свидания, всё – до свидания. Почему? Терпения нет, поэтому нет результата.

В шахматах, в медитации, везде – сначала железное терпение. Надо иметь цель, а потом терпение, чтобы идти к цели до конца, до результата. Вот такое нужно терпение. Он сказал, что в шахматной игре бывают две ключевые ситуации. Это такие поворотные моменты. То, что в английском называется поворотным моментом. На этом моменте, если вы ошибетесь, то всё наоборот получится. Это очень важно знать. Один из поворотных моментов – это когда вы оказались в плохой ситуации. Когда в вашей жизни возникают проблемы, трудности, если в этот момент вы допустите ошибку, то ситуация будет развиваться только хуже и хуже. Если отсутствует терпение в это время, и вы резко, быстро что-то решаете, то будет только хуже. В это время необходимо иметь терпение, сохранять спокойствие, сразу ничего не решать. И в жизни и в шахматах – одинаково. В шахматах, когда возникает трудная ситуация, опытный шахматист спокойно смотрит, ищет причину, потом делает ход, благодаря которому он медленно-медленно эту трудность убирает. Он никогда не применяет быструю технику. Пешкой, одной пешкой вперед – и благодаря этому стратегия становится лучше. Он защищает свои позиции, хорошо защищает, и открывает будущую атаку. Вот такого шахматиста называют гроссмейстером. Слабый шахматист, когда чуть-чуть возникают проблемы, сразу идет ферзем, конём. Но потом ферзя теряет, коня теряет, всё теряет, говорит: всё, и бросает игру. Это тупой шахматист. Карпов сказал, что если у вас нет терпения, то вы постараетесь решить свою проблему как-то очень быстро, мгновенно и сразу же проиграете.

Другой поворотный момент – это хорошая ситуация, когда у вас есть преимущество. Если в этой ситуации у вас нет терпения, то вы захотите сразу выиграть. Вы думаете: «Сейчас у меня преимущество, я сделаю детский мат». Но получается наоборот – вы себе делаете детский мат, потому что нет терпения. Итак, он сказал, что и в хорошей ситуации вы проиграете из-за недостатка терпения. Если у вас есть терпение, то и в хорошей и в плохой ситуации вы будете играть шаг за шагом и, в конце концов, выиграете. Почему вы



выиграете? Потому что есть терпение. Поэтому механизм везде одинаковый. В шахматах терпение нужно, в жизни терпение нужно, в школе учиться – терпение нужно, везде терпение нужно. В медитации еще больше терпение нужно – в сто раз больше нужно терпения, только тогда вы получите результат. Поэтому теперь вы понимаете, что терпение очень важно.

В первую очередь вам нужно знать, что такое терпение. Многие люди путают терпение с таким претерпеванием боли или жары, когда вы находитесь в сауне. Но это не терпение. Вы сидите в сауне, хоть весь горите, все равно еще терпите, терпите. Это не терпение. Это глупость. Если бы это было терпением, то я не мог бы совершенствовать свое терпение, это было бы невозможно. Только тупой человек может так сидеть, сидеть, потом он умрет. Если это терпение, то это глупо, я не хочу развивать такое терпение. Если слишком жарко, я обязательно уйду, зачем мне терпеть эту боль? Поэтому буддизм говорит, что терпеть боль не обязательно. Главное – не упускать цель, а слишком сильную боль можно не терпеть. Но совсем без боли – это тоже неправильно. Чуть-чуть боли надо, но когда слишком больно, не надо терпеть, это тоже неправильно. Нужен баланс. Я вам говорил, что вначале нужно иметь знания, но вместе со знаниями нужен баланс. Если вы знаете, что такое баланс, тогда духовная практика становится очень удобной. Это так приятно – вы можете быть с друзьями, можете смотреть телевизор, пить чай, только не алкоголь, потому что если пить алкоголь, то ваш мозг не работает, вы становитесь тупым, тогда, как можно заниматься практикой?

Если вы едите неправильную еду, это не так страшно, все равно ваш мозг правильно работает. Только алкоголь не надо пить, потому что он делает ваш ум тупым, и вы всегда будете совершать ошибки. Я расскажу вам одну историю, одна женщина пришла к монаху. В одной руке она держала бутылку водки, а в другой руке вела за собой маленького барана. И так она предстала перед ним. Она сказала монаху: «Тебе надо сделать что-то из трех, у тебя есть три варианта: или убить этого барана, или переспать со мной или выпить эту бутылку водки. Тебе нужно сделать что-то из этих трех вариантов. Я тебя не отпущу без этого». Монах подумал: «Если я убью этого барана, у меня есть обет, обет нарушать нельзя. Если я буду спать с этой девушкой, я тоже нарушу обет. Выпить водки – это не будет нарушением коренного обета». И так, он подумал: «Я не буду убивать этого барана, не пересплю с этой женщиной, я выпью водки. Ради ее счастья немного выпью водки и тогда она уйдет». И так, он выпил эту бутылку водки, стал пьяным, убил этого барана и переспал с этой женщиной. Это стратегия, смотрите, что самое страшное, убить барана – это не так страшно, а выпил водки – и потом нарушил все обеты. Поэтому я говорю вам о том, что если вы допускаете другие ошибки, то это не проблема, но если вы пьете водку, алкоголь, то это очень большая ошибка, потому что ваш ум и так плохо работает. Я не хочу сказать, что ваш ум тупой, от природы ваш ум имеет невероятный потенциал, поэтому, никогда не называйте людей тупыми, наш ум имеет невероятный потенциал. Наш потенциал ума и потенциал ума будды одинаковый. Поэтому, никогда не называйте людей тупыми. Говорите, что его ум и так плохо работает, а если выпить водки, то он будет работать еще хуже. Это уважительное отношение к другому человеку. Я тоже не хочу сказать, что ваш ум тупой, я хочу сказать, что ваш ум и так плохо работает, а если выпить водки, то он будет работать еще хуже. Поэтому водку вообще не надо пить.

Сейчас вернемся к нашей теме. Наша тема – терпение. Для меня самое главное – объяснить вам механизм. Если вы его понимаете, то это мудрость. Если вы слушаете много слов, но при этом не понимаете механизма, то вы не получаете сущность учения. Когда я учился, иногда я думал, что если говорится много слов, но я не понимаю механизма, то дальше мне неинтересно слушать. Потом, то же самое учение я получал от Далай-ламы, и это было совсем другое учение, у меня глаза стали большими. Нам так объясняли, но Далай-лама

давал учение совсем по-другому. Почему? Потому что Далай-лама всё это знает на опыте. Человек, у которого есть опыт, объясняет механизм, и ваши глаза открываются. Настоящая мудрость – это когда учение дается исходя из собственного опыта. Тогда это нечто невероятное! Когда люди читают книги и потом что-то объясняют на основе прочитанного, тогда я спать хочу. В школе так было часто. Преподаватель что-то читает, но механизм не объясняет, просто слова, потом – всё, до свидания.

А теперь механизм, вы должны понять, что такое терпение. Терпение – это состояние ума, при котором, с какой бы трудностью вы ни столкнулись, что бы о вас ни говорили люди, какие бы трагедии, беды ни происходили в вашей жизни, это никак не беспокоит ваш ум. Это называется терпением. Кто-то о вас говорит очень плохие вещи, но эти слова входят у вас в одно ухо и выходят из другого, а ваш ум спокоен. Тогда у вас есть терпение. Если ваш ум горит, но вы говорите: «Надо терпеть, терпеть», то это не терпение, вы уже злитесь. Когда вы злитесь, это означает, что терпения нет.

Итак, с какой бы ситуацией вы ни столкнулись, если вы не злитесь, ваш ум не испытывает гнева, тогда вы имеете терпение. Вам физически может быть немного больно, но ваш ум остается в покое, это называется терпением. Когда в вашем уме есть терпение, даже если вас кто-то бьет, вам не очень больно, вы спокойны, вы даже не чувствуете сильной боли. Когда у вас сильное терпение, вы сможете развить сильную любовь и сострадание, и даже боль вы не будете чувствовать. Позитивные состояния ума – это очень интересно! Например, посмотрите, когда человек очень любит играть в футбол, его ум очень позитивен, то когда падает, он не чувствует боли, я тоже играл и знаю это. Когда ум позитивный, некоторые думают: «Это мое счастье». Это интересно! Люди вместе играют и в это время не чувствуют боли. Поэтому наше состояние ума – это очень интересно!

Когда вас кто-то ругает, а у вас очень сильное терпение, очень сильное понимание ситуации, вы думаете: «Как жалко, он несчастлив, что он говорит?» – а боли нет. И это возможно! Как вы можете развивать терпение? В первую очередь, когда кто-то говорит о вас что-то плохое, какова ваша ошибка? Ваша первая дебютная ошибка состоит в том, что вы преувеличиваете. Он произнес какие-то слова, но вы их преувеличиваете. Например, некоторые девушки, если мужчина им говорит: «Ваши волосы красивые», – они думают: «А, он сказал, что волосы красивые, это значит, что мое лицо некрасивое, моя фигура некрасивая», – и сразу красное лицо. Почему? Вы неправильно интерпретируете слова, и из-за этого возникает боль.

В первую очередь не позволяйте своему уму преувеличивать. Это первая стратегия. Далее, какая у вас вторая ошибка? Я могу сказать, что эту ошибку допускаете не только вы, но и все в нашем мире. Такова психология. Те, кто злятся, все допускают эту ошибку. Что это за ошибка? Когда кто-то говорит вам что-то, вы сразу же вспоминаете: «Год назад он говорил еще то-то и то-то. Два года назад он так-то делал. Три года назад вот так». Если муж что-то неправильно сделал, вы сразу думаете: «Ага, месяц назад он так сделал, два месяца назад он так сделал, год назад так сделал». Вы даже помните, что он сделал пятнадцать лет назад. Например, посмотрите на эту стену. Она не черная, но в разных местах этой стены есть маленькие черные пятна. Если вы все их соберете в одно место, то получится очень большое черное пятно. Некоторые женщины говорят: «Мой муж кошмар». Почему? Потому что все его ошибки за пятнадцать лет вы собираете вместе, и потом говорите: «Кошмар!» и это стратегическая ошибка.

Мужчины тоже так говорят о своих женах: «О, у моей жены очень тяжелый характер». У вашей жены не такой уж тяжелый характер, просто вы ее ошибки собираете все вместе и потом думаете, что у вашей жены тяжелый характер, это тоже неправильно. Потом вы говорите: «Всё слишком плохо, я не хочу жить с ней». Между мужчиной и женщиной возникает спор, потом мужчина говорит: «Всё, хватит, я не могу жить вместе». И она тоже:

«Хватит, я тоже не могу вместе жить». Почему? Вы копили, копили, копили своё недовольство, потом последняя капля – и взрыв. Это стратегическая ошибка. Итак, очень важно понимать, что то, что случилось, уже произошло, закончилось. Концепция постоянства очень опасна.

Я приведу пример из жизни Будды, это очень хорошее учение, пример для вас. Один человек, очень сильно разозлившись, подошел к Будде. Когда я прочитал эту историю, она открыла мне глаза. Будда – это живой мастер. Итак, этот человек с сильным гневом отругал Будду и плюнул Будде прямо в лицо. Вокруг было очень много учеников, а он плюнул Будде прямо в лицо. Если бы это был другой человек, он бы сошел с ума, а Будда продолжал спокойно сидеть и только спросил: «Что дальше?» Что дальше? Гнева нет, лицо спокойное. Ему плюют в лицо, а он спокоен. Это называют терпением. Но ученик Будды Ананда разозлился, он подумал: «Если я ничего не скажу, то он будет поступать так снова и снова». Это наш мирской образ мышления. Все так думают: «Его надо остановить. Если не остановить, то он дальше так же будет продолжать». Люди сразу думают, что этого человека надо остановить. Знаю, надо, но не так. Есть другой путь, чтобы его остановить, не обязательно с помощью гнева. Буддизм не говорит, что не надо останавливать. Можно остановить, но существуют разные пути для этого. Ананда выбрал путь гнева, у него стало красное лицо, он стал ругать этого человека. Будда сказал: «Ананда, этот человек, который в меня плюнул, меня не огорчил, потому что он меня не знает. Он плюнул в лицо той концепции, которая возникла из-за того, что он услышал обо мне что-то дурное. Он плюнул в лицо этой концепции. Он меня не знает». Если бы он знал Будду, он бы его уважал. Такая огромная доброта! Он бы стоял перед Буддой на коленях, потому что Будда заботится о других больше, чем о себе, как можно злиться на него? Поэтому Будда сказал, что этот человек не знает Будду, он плюнул в лицо концепции, которую создал в своем уме, потому что кто-то неправильно сказал о Будде, что он такой-сякой. Поэтому он плюнул в эту концепцию, но не в Будду.

Далее Будда сказа Ананде: «Но ты, Ананда, слушаешь мое учение, ты меня знаешь. Как ты можешь злиться на него? Тогда в чем же разница между тобой и этим человеком? Вы одинаковы». Этот человек был просто поражен, он подумал: «Всё наоборот, он на меня не злится, он меня защищает». Он скромно ушел и всю ночь думал: «Я допустил очень большую ошибку. Будда такой чистый человек, я так сильно ругал его, плюнул ему прямо в лицо, а он даже не разгневался на меня и проявил такую заботу обо мне». Всю ночь он не мог заснуть из-за этого. На следующее утро он пришел в то место, где располагался Будда, склонился к его ногам и попросил: «Простите меня». Будда спросил: «А почему мне нужно тебя прощать? У меня нет никакой обиды, как же я могу простить тебя? Если бы я простил, это означало бы, что у меня есть обида на тебя, но у меня нет никакой обиды». Это очень интересно: «Зачем мне надо прощать? Ведь у меня на тебя вообще нет обиды».

Далее Будда отметил очень интересный момент – это учение о непостоянстве: «Тот человек, который плюнул в мое лицо вчера, сегодня уже не существует. Ты тот, кто похож на него, но ты другой человек. Потому что тот человек, который в меня вчера плюнул, был очень разгневан, а ты сейчас пришел с таким раскаянием. Как же эти два человека могут быть одним и тем же? И тот человек, в которого ты плюнул вчера, уже не существует. Он ушел, ушел в историю. Я – это тот человек, который только похож на него». Это тонкое непостоянство. Вчерашний «я» – это ваше существование в прошлом. Сейчас этого нет. Будущий «я» еще только будет, но будущее еще не наступило. Что реально? Один миг. Это реально. Один миг, но он тоже может делиться, делиться. За что же можно цепляться? Мы этого не понимаем. Или сидим в прошлом, думаем: «Он мне так сказал, так сказал», – и потом злимся. Или сидим в будущем, думаем: «В будущем он может сделать мне такие-то вещи. Как я буду терпеть этого человека? Сегодня он мне так сказал, в будущем я не смогу

терпеть его». Но вы еще не встречали этого человека, он еще не существует. Прошрое, будущее, настоящее у вас сейчас смешано, поэтому приходит гнев. Если вы поставите все на свое место: сейчас – это один миг, на второй миг этого уже не существует, это уже история. Даже так думать – как это полезно! Когда мне кто-то что-то говорит, то во вторую секунду, когда я слушаю, это уже история. Потому что каждый момент также делится на отдельные моменты. Человек открыл рот, его голос достиг моих ушей, и в это время он остановил разговор. Я что-то слушаю, а он уже молчит. Это физика, вы знаете физику, и надо, чтобы эти знания приносили пользу в вашей жизни.

Вы знаете, что за пять лет в вашем теле не остается ни одной старой частицы, все клетки вашего тела постоянно меняются. Но если такие знания вы использовали, просто чтобы сдать экзамены, то какая польза от этих знаний? Это шок – то, что вы понимаете. Смотрите, наше тело каждый день меняется, через пять лет – нет ни одной старой частицы, всё новое, поэтому можно сказать, что через пять лет это совсем новый человек. Если вы увидите какого-то человека через пять лет, то это совсем новый человек. Всё меняется, нет ни одной старой частицы. Это очень полезно! Тогда ваш образ мышления изменится и вас можно будет назвать философом. И тогда, если кто-то будет говорить что-то дурное в ваш адрес, вы не будете смешивать все вместе, распределите все правильно по времени и не будете теряться в прошлом, не уйдете куда-то в будущее, будете находиться в настоящем моменте. Настоящий момент – это один миг.

Спокойно сидите в настоящем моменте, это тоже медитация. В русской песне, которую я очень люблю, есть такие слова: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь». Это буддийская философия, буддийское учение. И так, это анализ с одной стороны, теперь другой момент, другой анализ. Шантидева говорил: «Мы не понимаем ситуации того человека, который говорит о нас плохо, мы не понимаем его ситуации и тогда начинаем злиться, но если мы знаем, что он ненормален, тогда нет оснований для злости». Например, если пьяный человек говорит что-то плохое о вас, то вы не особо это замечаете. Пьяный будет говорить, что вы такой-сякой, но вы будете смеяться: «Да-да». Почему? Он пьяный. Он ненормальный человек. Алкоголь сделал этого человека ненормальным. Поэтому вы его слова впустите в одно ухо и выпустите из другого, вы не будете переживать: «О, этот пьяный человек мне так сказал», – не будете думать о его словах всю ночь. Потому что вы понимаете: «А, он пьяный, зачем обращать внимание на пьяного, ничего там особо нет».

И точно также, когда кто-то говорит о вас что-то плохое с гневом, то он ненормален, он выпил алкоголя омрачений, он является объектом сострадания. Если вы знаете, что он ненормален, то тогда все, что он говорит, не имеет для вас особого значения. Но если нормальный человек говорит о вас что-то, тогда вам нужно быть осторожным. Если нормальный человек говорит, что у вас такая-то и такая-то ошибка, скажите ему: «Спасибо большое». Это полезно, зачем злиться? Он ради меня говорит. Кто может вас ругать? Папа, мама, Учитель. Они нормальные, они из гнева не ругают. Они из любви ругают. В это время подумайте: «Если мои родители или мой Учитель меня ругают, это очень полезно для меня». Ну, мама и папа иногда из гнева ругают, в это время не надо обращать внимание. Но когда мама со спокойным умом ругает, из чувства сильной любви и сострадания, тогда она нормальная. Посмотрите сначала – мама нормальная или ненормальная? Если нормальная, тогда надо слушать: «Правильно мама, правильно, так не буду больше». Учитель с вами говорит в нормальном состоянии ума, поэтому его надо уважительно слушать, это для вас хорошо, полезно. А если вам что-то говорит человек в ненормальном состоянии ума, подумайте: «А, ерунда, ничего страшного», – в одно ухо впустите, а в другое выпустите. Даже не пускайте в свой ум.

Есть еще один очень важный момент, еще одна из ваших ошибок – если кто-то начинает злиться, то вы думаете: «Теперь в ответ мне тоже нужно разозлиться». Но это нелогично. Когда муж злится, жена говорит: «Я тоже буду злиться». Муж разбил один стакан, и жена тоже сразу разбивает другой стакан. Это обезьяний характер. Если одна обезьяна начинает прыгать, то другая вслед за ней тоже начинает прыгать. Это нелогично, но это обезьяний характер: он это делает, и я тоже так хочу. Это не логика, это поведение обезьяны. Обезьяна бросает один фрукт, и все тоже бросают фрукты. И вы также, если муж разбивает стакан, то вы тоже разбиваете стакан, это обезьяний характер. Это нелогично. Итак, если кто-то начал злиться, и вы вот-вот разозлитесь, то вам нужно сказать себе: «Не поступай так, это твой обезьяний характер».

Сразу срабатывают ваши старые привычки: если он злится, то и я должен злиться. Если он со второго этажа прыгает, я тоже должен прыгать – вот такая логика: если он ногу сломал, я тоже должен ногу сломать. Но если вы знаете, что ногу нельзя ломать, то думаете, что злиться можно. Но злиться еще хуже. Вы знаете, что если вы сломаете ногу, то попадете в больницу, поэтому вы не захотите ломать ногу. Но вы думаете: если он злится, то я тоже буду злиться. Тогда где ваша логика? Вы знаете, что если сломаете ногу, то ее придется долго лечить в больнице, но вы не знаете, что гнев, злость еще опаснее. Гнев сжигает много калып заслуг, сжигает ваше хорошее будущее, вашу будущую карьеру, вы все сжигаете своим гневом. Это подобно тому, что вы учились-учились в университете, а потом сжигаете свой диплом. Вы не будете это делать, ради этого диплома вы не подойдете близко к огню. Но ваши заслуги еще более важны, чем этот диплом. Один миг злости сжигает все ваши заслуги. Если вы это знаете, то скажете: «Лучше я прыгну со второго этажа, но злиться не буду». Как хорошо! Я знаю, что если прыгну со второго этажа, то могу сломать ногу, я тупой, но не настолько тупой, чтобы этого не понимать. Также, если я буду злиться, то это очень большая ошибка. Этим я сжигаю все мои заслуги, создаю много негативной кармы, делаю себя тупым. Поэтому, если на меня кто-то будет злиться, я наоборот, никогда злиться не буду. Я так думаю, это логика, и мне это вообще не трудно.

Я говорю вам об этом, исходя из собственного опыта, это не просто то, о чем я прочел в книге. Это возможно. Вначале я думал: «Вообще не злиться, как это возможно?» Но это возможно, если вы знаете стратегию. Как в шахматах: если вы делаете правильные ходы, нет ни одной ошибки, то через пятнадцать ходов можно объявить мат. Все это надо продумать, и тогда через пятнадцать ходов вы объявите мат. Также, если вы знаете правильную стратегию, вы можете сделать ваш ум вообще без гнева, без злости. Это на сто процентов возможно.

Далее, вам нужно думать еще об одном моменте, это все очень важные вещи: «У меня дома одного ненормального достаточно. Зачем нам двое ненормальных? Поэтому я никогда не допущу, чтобы я стал ненормальным». Думайте так: «Мой муж злится, это он стал ненормальным, ничего, но я мама, я королева в семье, я не допущу, чтобы я стала ненормальной, я люблю своих детей». Поэтому в семье самое главное – это мама, она королева. Сейчас большинство из русских мам очень слабые. Поэтому рушатся семьи. Если муж ошибается, ничего страшного. Муж туда-сюда ходит, а мама дома сидит, как королева. У моей мамы было такое большое сердце, поэтому в нашей семье было такое счастье! Поэтому я прошу вас, русские девушки, вам очень важно иметь большое сердце. Муж злится, а вы спокойно сидите, смеетесь, вообще не злитесь, думаете: «Одного ненормального достаточно, зачем двое ненормальных?» Спокойно сидите, мужчине много не надо, скажите ему: «Дорогой, тебе плохо?» Мужчины – как собаки, чуть-чуть их погладить, и они сразу будут вас слушать. Нужно одно слово. А вы – как бык: рога сломаю, но назад не пойду. Это глупо. Если вы зададитесь вопросом, с чего все начинается, то поймете, что все это игра эго. Если человек без эго, то для него главное – это наша семья,

чтобы наши дети были счастливы, чтобы была гармоничная атмосфера в семье. Тогда жена понимает, что если у мужа голова не работает нормально, то надо ему помочь, а утром надо говорить чуть-чуть строго: «Вчера ты неправильно поступал, так не делай больше». Нужен баланс. Говорить мужу: «О, ты мой муж, делай, что хочешь», – это тоже глупо. Всегда нужен баланс. И для мужчин это тоже очень важно, не только для женщин. Вам в семье нужно быть очень сильными людьми. Подробно тема развития терпения рассматривается в шестой главе текста Шантидевы «Бодхичарьяаватара». Сейчас у меня нет времени на то, чтобы это рассматривать подробно. Я объяснил вам самую суть. Но если вы хотите, чтобы буддийская философия стала по-настоящему полезна в вашей повседневной жизни, то очень важным является подробное учение. Вам нужно понимать, что без философии, если вы будете просто так сидеть, пытаться на что-то медитировать, то не получите никакого результата.

Теперь совершенство энтузиазма – это четвертое. И оно также предназначено для сосредоточения и мудрости. Терпение устраняет препятствия к развитию сосредоточения, а какую же роль тогда играет энтузиазм? Энтузиазм не устраняет препятствий к развитию сосредоточения и мудрости. А как же тогда он помогает? Это сила, которая помогает вам развивать сосредоточение и мудрость. Что касается терпения, то оно устраняет препятствия, а энтузиазм – это сила, которая помогает вашему уму развить шаматху и випашьяну. Теперь, что такое энтузиазм? Энтузиазм не означает, что вы все время должны проявлять какую-то активность. Некоторая наша активность не является энтузиазмом. Наоборот, она называется ленью. Мы думаем, что лень – это когда мы ничем не занимаемся, но это лишь один из видов лени.

Что такое лень? Лень – это то, что не позволяет вам приступить к развитию ума. Есть три вида лени. Первый вид лени – это нежелание чем-либо заниматься. Человек ест, спит, ходит в туалет, а больше ничего не хочет делать. Такой ленивый человек никогда не будет развивать здоровье ума, а также здоровье тела, даже не захочет зарабатывать деньги. Вам нужно жить, но так вы не сможете создать даже временных факторов счастья, вы будете как бомжи. У бомжей нет даже временных факторов счастья. У мудрых людей есть и временные факторы счастья, и долгосрочные факторы счастья, также они обладают вечными факторами счастья, поэтому они всегда счастливы. Если вы хотите быть такими же, то вам нужно устранить лень. Первый вид лени не позволяет вам обрести даже временные факторы счастья. Поэтому, у кого есть такая лень, у них карман всегда пустой, денег нет, есть нечего, он не знает, что завтра будет кушать, это бомж, потому, что он ничего не делает.

Далее, второй вид лени – это лень привязанности к неподобающим объектам. Из-за этой лени вы не можете развивать свой ум, занимаетесь какой-то бесполезной деятельностью, это тоже лень. Всю ночь вы сидите в интернете, что-то пишете, пишете, но это не активность, это тоже лень, это тоже ненормальное состояние, это тоже больной ум. Если вы много времени уделяете мирским вещам, думаете, что это очень важно, то это тоже больной ум. Сейчас ученые тоже приходят к такому выводу, что это больной, ненормальный ум. Когда с сильной привязанностью вы очень активно чем-то занимаетесь, это называется ленью. Например, среди ночи у вас возникает привязанность к какой-то своей одежде, вы вспоминаете: «Два-три года назад я купил эту вещь, где же она лежит?» Вы не будете откладывать на завтра, вам именно сейчас надо посмотреть, где же это. И вы включаете свет, не даёте спать своим родителям, говорите: «Кто забрал эту вещь?» Вы начинаете злиться, сначала у вас возникает привязанность, потом гнев, потом злые слова, потом и вы и все вокруг несчастливы. Это механизм.

Если вы не пустите привязанность в свой ум, то гнев не придет, вы не будете ругаться, и потом не будете несчастливы, и все вокруг будут спокойны. Это одна ошибка, одно

ненормальное состояние ума. Привязанность – это ненормальное состояние ума. К вам приходит одно ненормальное состояние ума, вы его хватаете и не умеете отпускать. Это привязанность. Ваш глупый ум хватается за поиски какой-то старой одежды, не отпускает это желание, вы думаете: «Я умру, но найду эту одежду». Ваш ум стал ненормальным, потому что привязанность сделала ваш ум глупым. Привязанность не знает, как отпускать, а отпускать надо. Если вы два или три года не носите одежду, пусть кто-то ее забирает, скажите: «Завтра я куплю новую», и спокойно спите. Этот механизм очень хороший, полезный для вас. Один раз вы так не пустите привязанность, и будете спокойны. Любая ваша деятельность, связанная с какой-то мирской активностью, все это лень привязанности к неподобающим объектам, и это препятствие к развитию ума.

И третий вид лени – это лень самоуничтожения. Когда речь заходит о правильном направлении, вы говорите: «Я на это неспособен». А если речь идет о каком-то неправильном направлении, то даже если вы неспособны, вы говорите: «Я это сделаю». Так устроен ваш ум, в отношении того, что неправильно, что невозможно, ваш ум думает: «Я могу, я способен на это». А в отношении реальных, полезных вещей вы говорите: «Нет, я не могу». Вы – как враг себе, поэтому счастья нет. Поэтому, когда вы видите неправильный путь, вы должны сказать: «Это невозможно». Если кто-то говорит, что вы должны стать самым богатым человеком в мире, отвечайте так: «Нет, я не хочу, это невозможно, самым богатым стать невозможно. Контролировать всех людей невозможно. Я этого не хочу, я хочу контролировать себя. Когда я смогу контролировать себя, это будет полезно и для других людей». Над умом надо работать. Сначала это невозможно. Посмотрите на пример диктаторов. Везде диктатура не работает, потому что человек не может контролировать других, это невозможно. Даже если вы думаете, что можете контролировать своего мужа или жену, то это неправильно. Муж думает: «Я буду контролировать жену», – это неправильно. Правильно думать: «Я буду контролировать себя». Это возможно. Вы же думаете: «Я не способен на это, себя я не могу контролировать». Если вы думаете, что можете контролировать свою жену, то вы глупы. Жену невозможно контролировать, у нее своя голова на плечах. Один-два дня она может слушать вас, а потом скажет: «Зачем я все это слушаю?» Потому что у нее есть право жить своей жизнью. Поэтому никогда не старайтесь контролировать друг друга, а также контролировать других людей. Это невозможно. Но даже если вы установите контроль над ними, это не даст никакого результата, что это вам даст? Например, Ким Чен Ын в Северной Корее контролирует много людей, но счастлив ли он? Посмотрите, голова ненормальная, лицо несчастливое, никто его не любит, он это чувствует. Он боится, что однажды в его стране будет революция, если Запад будет оказывать влияние, он чувствует угрозу, не может спокойно спать, думает: «Как дальше жить?» Если он вместо контроля над этими людьми сделает их свободными, чтобы они сами себя контролировали, как он будет счастлив! Все будут стоять перед ним на коленях, просить: «Пожалуйста, вы должны быть нашим лидером, вы так нас любите». Это пример.

Когда у вас возникают такие мысли о контроле над другими людьми, говорите себе, что это неправильно, но я могу обрести контроль над собой. И как только я начну себя контролировать, это даст очень большой результат. Это невероятный результат, в нашем мире самый большой результат получает человек, который сам себя контролирует. Если вы имеете полный контроль над собой, это невероятный результат! Даже если вы чуть-чуть контролируете себя, то даже на таком уровне вы будете счастливы, спокойны. Чем больше контроль, тем больше счастья, это я могу сказать на сто процентов. У меня нет полного контроля над собой, но чуть-чуть контроль есть, и соответственно есть такой уровень счастья. Счастье приходит сразу, не надо думать, что вы получите результат в будущей жизни. Когда вы чуть-чуть обретаете контроль над собой, вы сразу же видите это счастье, это спокойствие ума. Моментально виден этот результат. Нет такой иллюзии, что вам сейчас

надо обрести контроль над собой, а потом в следующей жизни вы получаете результат, бог дарит вам подарок, такого нет.

Когда у вас есть контроль над своим умом, в этот момент ваш ум спокоен, кто-то злится, кричит, но поскольку вы себя контролируете, говорите себе: «Не надо злиться, он ненормальный, я не должен злиться, я должен контролировать себя, быть спокойным», то моментально ваш ум успокаивается, даже наоборот, вы чувствуете любовь и сострадание к нему, какое счастье! Его слова войдут у вас в одно ухо и выйдут из другого. Потом он вам станет еще ближе. В мире самое мощное оружие, которое может уничтожить врага без насилия, это любовь. Худший враг – это не какой-то внешний враг, это ваши омрачения. Это самый худший враг. И его можно уничтожить любовью. Поэтому развивать любовь очень важно.

Итак, увидимся с вами завтра. Сегодня ваша домашняя работа, ваша практика – это не злиться, старайтесь контролировать себя. Это возможно. Вы можете обрести полный контроль над собой. И никогда не старайтесь контролировать кого-либо другого. Если они ведут себя плохо, то остановите это их дурное поведение, но никогда не контролируйте. Это мой совет для вас, не забывайте его. Это возможно, и благодаря этому вы обретете невероятно большой результат. Какая бы негативная мысль ни появлялась, не позволяйте ей возникать, контролируйте ее. Делайте так день ото дня, постепенно. Это ваша практика. Это настоящая практика. Не обязательно сидеть в строгой позе, не обязательно. Это для вас лучшее начало, а о медитации я расскажу вам потом. Для настоящей медитации нужен фундамент. И это фундамент.