

Я рад видеть всех вас, жителей Сочи, после долгой разлуки. Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум здоровым. Если с такой мотивацией вы будете получать учение, то учение станет для вас эффективным. Мне со своей стороны также очень важно иметь правильную мотивацию. Теперь, что касается учения: все, что мы делаем, мы делаем ради счастья и ради устранения страданий. И если такова наша цель, то в первую очередь очень важно знать, каковы факторы нашего счастья, и каковы факторы нашего страдания. Здесь очень важно понимать три фактора нашего страдания. Первое – это временные факторы страдания, второе – долговременные факторы страдания и третье – это вечные факторы страдания. Нам важно иметь очень точное понимание всех трех факторов страдания.

Например, те страдания, с которыми мы имеем дело в повседневной жизни, это временные факторы страдания. Но мы относимся к ним слишком серьезно. Если в нашей жизни возникает какая-то проблема, то мы начинаем думать, что это кошмар. Но в действительности все это временные факторы страданий. Например, если у вас дурной сосед, то вы можете прийти к мысли, что он – самая большая ваша проблема, но в действительности его поведение по отношению к вам, лишь временный фактор. Рано или поздно он с вами расстанется, и кроме того он не является главным фактором ваших страданий. Ваши враги – это временные, а не долговременные факторы страданий. Временные факторы страданий однажды уйдут, вам не нужно их убивать, однажды они сами расстанутся с вами. Но если не устранить долговременные факторы страданий, то сами они никогда не исчезнут. Понимать это очень важно. Об этом говорит Шантидева в тексте «Бодхичарьяаватара»: «Если вы убиваете внешних врагов, это все равно, что убивать покойников. Даже если вы их не убьете, они умрут сами». Нашими внутренними врагами являются омрачения, так как именно они – долговременные факторы наших страданий. Ваши гнев, зависть, эгоистичный ум – если все это не уничтожить, то они никогда сами не уйдут из вашего ума. С безначальных времен и до сих пор они пребывают с вами, и будут оставаться с вами до тех пор, пока вы не примените противоядие. Вам нужно понимать, что омрачения – это долговременные факторы ваших страданий. А что касается врагов и всего остального, то все это временные факторы. Итак, если вы сталкиваетесь с какой-то проблемой, с какой-то бедой, то вам нужно понимать, что все это временные явления. Кризис – это тоже временный фактор страдания. Но вы слишком серьезно к нему относитесь, и не можете даже улыбнуться. Если же вы знаете, что все это временно, то сразу ваше отношение, ваш взгляд на все это меняется. Если вы будете думать, что временные факторы страданий всегда будут с вами, то сразу же автоматически вы начнете относиться к этим временным факторам очень серьезно. Из-за того, что вы слишком серьезно принимаете временные факторы страдания, у вас появляется депрессия. Если вы всерьез будете рассматривать долговременные факторы страдания, то у вас не возникнет депрессии. Это очень странный механизм. Поэтому, с какой бы проблемой вы ни столкнулись, вам важно помнить, что все они временные, и не слишком серьезно к ним относиться. Но при этом важно помнить: если вы не примените противоядий против омрачений – ваших долговременных факторов страданий, то сами собой они никогда не уйдут и не покинут ваш ум, поэтому нужно думать о том, как победить свои омрачения. И тогда вас заинтересует философия.

Вечный фактор ваших страданий это – неведение. Из него возникают все омрачения. И до тех пор, пока есть неведение и неправильное понимание явлений, в особенности непонимание абсолютной природы феноменов, мы цепляемся за иллюзию, как за реальность. Так на пустом месте мы создаем проблему. На самом деле все наши проблемы в сансаре возникают из чего-то пустого, на этом пустом месте возникает галлюцинация, и мы воспринимаем ее как проблему. Все проблемы в сансаре созданы нашим умом. Умом, который не понимает абсолютной природы феноменов. И до тех пор, пока ваш ум не

понимает абсолютной природы феноменов, у вас будет оставаться неведение. До тех пор, пока есть неведение, будут возникать и болезни ума – омрачения. В этом случае возникающим проблемам не будет конца. Одна проблема уйдет, а на ее место придет другая проблема. Поэтому вам нужно знать все три вида факторов страданий и понимать, что самый серьезный – это вечный фактор страданий, то есть наше неведение. Вы должны думать: «Как же мне устранить это неведение?»

Неведение подобно тьме. Тьму нельзя устранить своими руками, или просто сказать ей: «Уходи!» Так тьма не уйдет. И если вы будете просто молиться Богу: «Пожалуйста, Бог, сделай что-нибудь, чтобы тьма исчезла», – тьма не исчезнет. Вам нужно понимать, что такое тьма и что не может существовать с тьмой одновременно. Одновременно с тьмой не может существовать свет. Тьма и свет – это несовместимое противоречие. По принципу несовместимых противоречий работают все противоядия. Когда существует одно, одновременно с ним второе уже не может существовать. Чтобы устранить неведение, вам нужен свет. Когда появится свет, даже если вы скажете тьме: «Не уходи!» – тьма все равно исчезнет, потому что тьма и свет – это несовместимое противоречие. Это объясняет Дигнага в тексте «Праманаварттика». Так наше неведение подобно тьме. Вам нужно знать, что не может быть совместимым с неведением. С неведением несовместима мудрость, познающая абсолютную природу феноменов. Почему же мудрость, познающая абсолютную природу феноменов, и неведение несовместимы? Потому что и то, и другое направлено на один объект. Неведение заставляет нас думать, что некий объект самосущий, а мудрость, постигающая пустоту, открывает взгляд на то, что этот объект лишь кажется самосущим, но в действительности не существует таким образом, каким является нам.

Например, Земля кажется нам плоской. Люди, не опирающиеся на научные знания, на самом деле верят, что если Земля выглядит плоской, то она в действительности является плоской. И это проявление неведения. Вера в то, что Земля существует такой, какой кажется, это неведение. Благодаря научным открытиям мы знаем, что Земля круглая. Поскольку Земля круглая, хотя мы видим ее плоской, мы понимаем, что это так, потому что рассматриваем ее слишком близко. И поэтому познание плоской Земли, и отсутствие плоской Земли – это несовместимое противоречие. Если у вас есть сильная убежденность, что Земля не существует как плоская, то представление о плоской Земле исчезает из вашего ума. И точно также, когда мудрость, познающая абсолютную природу феноменов, становится все сильнее и сильнее, неведение исчезает из вашего ума. Таким образом, вечный фактор вашего счастья – это мудрость, познающая пустоту. Потому что мудрость постижения пустоты является противоядием от вечного фактора ваших страданий, от неведения.

А что является долговременным фактором вашего счастья? Таким фактором является позитивное состояние ума. Когда ваши позитивные состояния ума становятся все сильнее и сильнее, то одновременно с этим негативные состояния ума становятся все слабее и слабее. Если ваше терпение становится сильнее, то автоматически гнев становится слабее. Вы уже не можете быстро разозлиться, потому что у вас есть терпение. И это касается всех остальных благих качеств: если щедрость становится сильнее, то жадность становится слабее; если сорадование становится сильнее, то зависть ослабевает. Например, если вы сорадуетесь счастью ваших друзей, то у вас не возникает зависти. А если у вас нет сорадования счастьем других, то сразу же появляется зависть. Поэтому важно иметь здоровый образ мышления и видеть то, как вашим друзьям не хватает счастья. Основную часть времени они страдают, и если хоть немного обретают счастье, как же вы не можете порадоваться за них? Так вы поймете, что ваша зависть – это очень глупое состояние ума. Как вы можете завидовать их маленькому счастью? Это ненормальный ум. Сорадование счастьем других – это проявление здорового ума. Так, когда любовь и сострадание становятся сильнее, эгоистичный ум становится слабее. Эгоистичный ум не заботится о

других, а любовь и сострадание побуждают нас заботиться о счастье других. Когда вы заботитесь о счастье других, в этот момент вы не можете быть эгоистичными. Когда вы заботитесь о счастье большого количества людей, то автоматически ваше эго станет слабее. Если вы заботитесь только о себе, тогда ваше эго становится больше. Это механизм. Чтобы уменьшить наши долговременные факторы страданий, нам нужно возвращать позитивные состояния ума, которые являются долговременными факторами нашего счастья.

Вам необходимо знать, каким образом возвращать позитивные состояния ума и как уменьшать негативные состояния ума. Благодаря этим знаниям ваша жизнь изменится. С выращиванием позитивных состояний ума ваша жизнь начнет меняться, и я могу сказать совершенно точно, что ваш ум будет становиться все более и более спокойным. Такие знания называются мудростью. В противном случае, какой бы информацией вы ни обладали, если она не связана с укрощением ума, если она не приносит вам покоя ума, это не мудрость.

Однажды один американский ученый приехал в Тибет. Он слышал о том, что в Тибете есть некая мудрость. Ему захотелось узнать, что это за мудрость. Там он встретил группу молодых монахов и заговорил с ними о науке, о космосе. Он рассказал им о полетах на Луну, о том, что американцы первыми побывали там. Все молодые монахи, слушавшие его, были очень удивлены. Тогда он усомнился, что может здесь чему-то научиться, ведь люди в Тибете не знают самого элементарного. Как только он это подумал, пожилой монах, стоявший рядом, сказал: «Я хочу задать вам один вопрос». Ученый ответил: «Да, пожалуйста, любой вопрос». Пожилой монах сказал: «Я очень рад, что вы владеете таким большим количеством научных знаний, в особенности о Марсе, Юпитере. Но скажите, пожалуйста, из всех тех знаний, которыми вы обладаете, что приносит вам покой ума?» Ученый удивился, задумался и не смог назвать ни одного знания, которое бы приносило ему покой ума. Если вы знаете, какова масса Марса, – какая разница, он от нас далеко. Даже если кто-то назовет точную массу Марса, вплоть до грамма, в нашей повседневной жизни это ничего не изменит, потому что Марс от нас далеко. Если вы точно знаете цвет Марса, с какой скоростью он вращается, какая вам от этого польза? Марс далеко от нас. Это не связано с нашей жизнью.

Так ученый не нашел знаний, которые подарили бы ему покой ума, и он сказал: «У меня нет ни одного знания, которое бы приносило покой ума». Что на это ответил пожилой монах? «Если бизнес не приносит прибыли, какая польза от такого бизнеса? Если знания не приносят покоя ума, то какая польза от таких знаний?» – сказал он. Для чего нужен бизнес? Для того чтобы заработать деньги. Если бизнес не приносит дохода, а вы все время работаете, и, тем не менее, не можете ничего заработать, то лучше этим не заниматься. Точно также, если вы приобретаете знания ради счастья, ради покоя ума, то это правильно. А если для того, чтобы просто стать умным, то вы сойдете с ума. Лучше тогда не учиться. Если знания не могут принести покоя ума, то эти знания не работают, как полагается. Я не говорю о том, что научные знания не нужны. Научные знания очень хороши, и мне очень нравятся научные открытия, но вам нужно связывать знания с укрощением своего ума, и тогда эти знания станут мудростью. Вам нужно понимать, что есть большая разница между интеллектуальными знаниями и мудростью. Если знание не приносит покоя ума, то это просто интеллектуальная информация, даже если это буддийская философия. Вы можете изучать буддийскую философию пять лет, но если это изучение не приносит покоя ума, то вся полученная информация остается просто пустыми знаниями. В монастырях есть монахи, которые все время читают книги, но их ум даже хуже, чем у обычных людей. Они завидуют друг другу. Даже такие страшные монахи есть, они ссорят одних монахов с другими. Почему так происходит? Потому что они накапливают интеллектуальные знания, а не мудрость. Простое накопление знаний не становится мудростью. Но с другой стороны, если

любые знания, даже мирские, служат укрощению ума, тогда они становятся мудростью. И не обязательно это должны быть знания Дхармы.

Когда вы слушаете это учение, я хотел бы, чтобы вы поняли общий механизм и то, каким образом полученные знания помогают вам успокоить, укротить ваш ум. Тогда это мудрость. Также вам нужно понимать следующий момент. Однажды Будда сказал, что ритуалы и молитвы не слишком важны. В то время жил высокий индуистский философ Кашьяпа, который впоследствии стал учеником Будды. Когда он услышал эти слова, в его уме возник большой вопрос. Для него это звучало революционно, потому что в индуизме, христианстве, исламе молитвы очень важны. В коренных текстах этих религий говорится, что ритуалы и молитвы – это самое главное. Но Будда сказал, что это не самое главное. Однако важно понимать, что Будда не говорил, что они совсем не нужны, ритуалы и молитвы важны, но в буддизме они не являются самым главным. Кашьяпа с глубоким уважением относился к Будде и знал, что эти слова должны иметь глубокий смысл, поэтому он отправился к Будде и спросил, почему ритуалы и молитвы не очень важны, хотя во многих индуистских текстах говорится обратное. Когда Кашьяпа задал этот вопрос, они с Буддой стояли на берегу реки. Будда сказал: «Кашьяпа, взгляни на эту реку! Если человек хочет пересечь ее, как ему нужно поступить?» Кашьяпа ответил: «Если кто-то хочет пересечь эту реку, сначала ему нужно узнать, насколько глубока эта река. Если она глубокая, то ему потребуется лодка. А если она не очень глубока, то, чтобы пересечь ее, подойдет какой-нибудь другой метод». Будда ответил: «Да, это правильно! А если тот, кто захочет пересечь эту реку, будет просто стоять и выполнять ритуалы, молиться, сможет ли он пересечь ее?» Кашьяпа ответил: «Нет, это невозможно». Будда сказал: «Именно это я и имел в виду».

Если вы хотите устранить болезнь омрачений, то одних лишь молитв, ритуалов будет недостаточно. Вам нужно своими действиями устранить эту болезнь. Этот океан омрачений вам нужно пересечь на лодке практики. Будда сказал, что нам нужно практиковать, чтобы устранить болезнь омрачений. В этих словах Будда имел в виду троичную тренировку, с помощью которой вы можете пересечь океан сансары и обрести безупречно здоровое состояние ума.

Из чего состоит троичная тренировка? Первая тренировка – это тренировка нравственности, она является основой практики. Будда сказал, что, не имея нравственности, невозможно тренироваться в сосредоточении и мудрости. А тренировка сосредоточения и мудрости – это медитация. Только с помощью медитации вы сможете натренироваться в сосредоточении и мудрости. Без медитации невозможно укротить свой ум. Итак, чтобы тренироваться в медитации, вначале необходима тренировка нравственности. Нравственность – это самодисциплина, самоконтроль. И это самое главное. В первую очередь вам нужно постараться взять себя под контроль. Вам необходимо контролировать свое тело, речь и ум. Если вы даже немного не контролируете свои тело, речь и ум, как же вы сможете заниматься медитацией? Итак, чтобы эффективно медитировать, в первую очередь вам необходимо обрести контроль над своим телом, речью и умом.

Теперь, чтобы обрести такой контроль над собой, нужно понимать, что в настоящее время, желая обрести счастье, в нашем уме все время возникают мысли о том, чтобы контролировать других людей. Вам нужно понять, что это неправильный образ мышления. Во-первых, потому что это невозможно. Невозможно контролировать всех, и даже одного человека все время контролировать невозможно. Если вы мне не верите, спросите у Сталина, Гитлера. Они старались всех контролировать. Но в итоге сами даже спать спокойно не могли, боялись. Что такого в контроле? Даже одного человека невозможно контролировать. Сталин не мог контролировать даже своего помощника Берия. Когда Сталин заболел, Берия подговаривал врачей не лечить его. Сколько людей он мучил? Но

даже самый близкий человек не подчинялся ему полностью. Никого невозможно полностью контролировать. Вам в глаза будут говорить: «Да, да, да». Но навсегда обрести контроль над человеком невозможно. Поэтому вам нужно понять, что все время контролировать даже одного человека невозможно. Во-вторых, даже если вы обретете контроль над всеми, что вы получите от этого? Вы не можете контролировать омрачения в своем уме. Если вы не можете контролировать омрачения в своем уме, то ваш ум не будет счастливым. Невозможно, чтобы в уме с омрачениями воцарился мир и гармония. Даже если кто-то будет говорить, что вы великий человек, но при этом в уме присутствует гнев, то ощущения счастья не будет.

Итак, контролировать всех невозможно, но, даже если бы вы взяли всех под контроль, это не принесло бы пользы. Поэтому необходимо полностью устранить концепцию контроля других из своего ума. Например, когда в семье муж старается контролировать жену, а жена старается контролировать мужа, то это болезнь. Поэтому мужской и женский шовинизм – это желание контролировать. Но, в конце концов, и мужчины, и женщины несчастны. Поэтому в семье не надо контролировать друг друга, а нужно стремиться контролировать самого себя. Жене нужно контролировать саму себя, а мужу самого себя. Тогда все будет спокойны и счастливы. Сейчас в России женский шовинизм становится сильнее, это яд. Мне не нравится шовинизм. Я не люблю ни мужского, ни женского шовинизма. Это яд. Зачем контролировать друг друга? Уважайте друг друга и контролируйте самого себя. Муж уважает свою жену, жена уважает своего мужа, каждый сам себя контролирует. Как хорошо будет! Даже если они поделят один кусок хлеба пополам, то будут счастливы. Это практичный образ мыслей. В жизни, если муж и жена уважают друг друга и контролируют сами себя, то, не имея много еды, а разделив на двоих кусок хлеба, они будут счастливы. Даже если кто-то вам даст кусочек шоколада, вы будете счастливы.

В детстве вы это помнили, а сейчас забыли. Почему? Потому что вы сами себя не контролируете, вам всего мало. Поэтому вам очень важно понять, что контролировать себя очень важно. Вы должны помнить, что в первую очередь это возможно, а во вторую – невероятно благотворно. Это я могу сказать вам, исходя из собственного небольшого опыта. Если без опыта я буду говорить вам о чем-либо красивом, то, может быть, я поведу вас в ошибочном направлении. И так в наши дни существует много фантазий, зачем же мне передавать вам еще какие-то фантазии во имя духовного? У вас и так достаточно фантазий, зачем вам еще и фантазии тибетского буддизма? Поэтому я не хотел бы говорить вам о фантазиях, а хотел бы говорить о реальных вещах. И, если бы у меня не было определенного опыта, я не говорил бы вам об этом.

Сам Будда сказал: «Я не даю учение лишь на том основании, что его давал какой-то великий мастер в прошлом. В первую очередь я исследую, истинно оно или нет». Я сам также в первую очередь провожу исследование и не придерживаюсь каких-либо догм. У меня нет никаких догм. Итак, когда я проверяю истину, я проверяю на собственном опыте, дает эта истина результат или не дает. Если она дает результат, и ум становится спокойным, умиротворенным, здоровым, тогда я даю учение другим. И тогда это учение основано не только на истине, но и на опыте.

Поэтому контролировать себя очень-очень важно, это называется самодисциплиной. Так вы один раз удержите себя, второй, третий и позже обретете очень хороший самоконтроль. Если вы один раз чуть-чуть сдержались и ничего плохого не сказали, второй раз сказали себе: «Стоп!» – потом вы не захотите говорить плохо о других. У вас разовьется аллергия. Вы даже не захотите слушать о том, как кто-то плохо говорит о ком-то другом. Для меня, когда кто-то говорит о чем-то плохом, его слова – как запах в туалете.

Некоторые из вас звонят и спрашивают, что люди о вас говорят: «Скажи мне, что он сказал», – спрашиваете вы. И слышите в ответ: «Он сказал так и так». А потом, услышав это, в вашем уме начинается негативная медитация. После этого возникает гнев, зависть, и вы превращаетесь в злого духа. Внешний злой дух не опасен, а злой дух, который находится внутри вас, очень опасен. Слышали вы хотя бы одну историю, как злой дух в Сочи пришел с кладбища, побил посуду и сломал телевизор? Ни одной такой истории нет. Вы не слышали ни одной подобной истории, так почему же вы боитесь ходить рядом с кладбищем? Идете, боитесь, молитвы читаете, просите: «Будда, пожалуйста, защитите меня». А когда настоящий злой дух появляется внутри вас, вы никаких молитв не читаете. Если у вас появляется гнев, вы не говорите: «Будда, пожалуйста, защитите меня». К вам в сердце пришел настоящий злой дух, а вы про Будду забыли, молитвы забыли. И еще спрашиваете: «Гнев, почему ты раньше не пришел? Ты опоздал. Если бы ты чуть-чуть раньше пришел, я бы все проблемы решил». Думать так – большая ошибка. Если вы проведете исследование, то узнаете, что в Сочи каждый день бьются стаканы и ломаются телевизоры. Если в домах расставить секретные камеры так, как они стоят в «Доме-2», тогда вы обнаружите, что у кого-то дома такой внутренний злой дух бьет стаканы и ломает телевизоры. Муж разобьет один стакан, а жена в ответ – два стакана. Если дома два злых духа, то опасности гораздо больше: один злой дух – разбит один стакан, а два злых духа – два стакана разбиты.

Я расскажу вам анекдот. Одна семейная пара жила на первом этаже, а вторая семейная пара – на втором. Муж и жена с первого этажа все время ссорились друг с другом, а муж и жена на втором этаже все время смеялись. Однажды жена с первого этажа сказала своему мужу: «Поднимись на второй этаж и узнай, почему они все время смеются, пока мы с тобой все время ругаемся. В чем их секрет? Тебе нужно научиться этому секрету, чтобы мы с тобой тоже начали жить в гармонии». Жена хотела жить счастливо, в гармонии, но не умела. Так ее муж поднялся на второй этаж, постучал в дверь, ему открыли. Он сказал: «Я ваш сосед с первого этажа, мы с женой каждый вечер ругаемся, деремся. А вы двое каждый вечер смеетесь, пожалуйста, расскажите мне, в чем секрет вашей гармонии?» Муж со второго этажа сказал: «О какой гармонии вы говорите? У нас нет никакой гармонии». Муж с первого этажа спросил: «Тогда почему же вы каждый вечер смеетесь?» – «У нас ситуация хуже, чем у вас. Мы не только спорим, но еще и кидаем стаканы друг в друга», – ответил муж со второго этажа. «Но почему же вы смеетесь?» – спросил первый. «Когда жена кидает в меня стакан и не попадает, то я смеюсь. Когда я кидаю в нее стакан и промахиваюсь, то смеется она. И так мы проводим всю ночь», – ответил второй. Через год семейная пара со второго этажа пошла в суд разводиться. Муж сказал: «Не могу больше этого выносить, я хочу развестись». Судья спросил: «Почему вы хотите развестись?» Он ответил: «Год назад у нас была такая ситуация: если я кидал стакан в жену и не попадал, то она смеялась; если ее стакан не попадал в меня, то я смеялся, а сейчас она кидает так точно, что у меня нет даже шанса посмеяться, поэтому я хочу развестись», – сказал муж.

Анекдот – это шутка, но о чем он говорит? В чем его суть? А суть в том, что наши омрачения – это злой дух. Поэтому не думайте, что у вас ситуация плохая, а у остальных все хорошо. Если ум омрачен, то всегда возникают проблемы. Как семья на первом этаже думала, что только они ссорятся, а семья на втором этаже живет счастливо. Вам нужно понимать, что, кто бы ни находился в сансаре, все обладают природой страдания. Все, кто находятся под контролем своего внутреннего злого духа, обладают природой страдания. Этот злой дух – наш долговременный фактор страдания. Если вы устраните его из своего ума, то станете победителем. Вы станете героем. Герой – это не тот, кто убивает других невинных людей. Герой – это тот, кто убивает своих внутренних врагов – омрачения.

Итак, в ходе тренировки нравственности вы обретае контроль над своими телом, речью и умом и до некоторой степени становитесь нормальными людьми. Если вы станете на сорок-

пятьдесят процентов нормальными – это очень хороший прогресс. В настоящий момент вы нормальны лишь на десять процентов, а на девяносто процентов ненормальны. Если вы станете ненормальны на сто процентов, тогда вам нужно будет лечь в психиатрическую больницу. Когда мирские люди говорят о ком-то, что он ненормальный, это значит, что он на сто процентов ненормальный. Когда ваш ум находится под контролем омрачений, вы ненормальны. Группа ученых провела исследования и обнаружила, что в гневе человек на восемьдесят процентов хуже оценивает ситуацию. В таком состоянии ума человек все преувеличивает, его ум на восемьдесят-девяносто процентов ненормальный. Вам нужно понимать, что, как только ум находится под контролем омрачений, он становится ненормальным.

А когда вы находитесь под контролем позитивных состояний ума, то становитесь нормальными. В настоящее время ваша ситуация такова, что на сорок процентов вы нормальны, а затем становитесь на семьдесят-восемьдесят процентов ненормальными и так далее. Все время происходят эти колебания. Когда вы находитесь в позитивном состоянии ума, то вы на сорок процентов нормальны, а затем, когда находитесь в негативных состояниях ума, то становитесь на восемьдесят процентов ненормальными. Если вы полностью устраните омрачения из своего ума, то станете на сто процентов нормальными. Безупречно здоровый, безупречно нормальный ум – это то, что называется состоянием будды, состоянием просветления. Будда – это пробужденное состояние ума, совершенно нормальное состояние ума.

Зачем нам делать наш ум нормальным? Из-за того, что наш ум сейчас является ненормальным, мы совершаем много ошибочных действий. И это называется кармой. Поскольку ум ненормален, то из-за этого ненормального состояния мы создаем очень много негативной кармы. И эта негативная карма является причиной нашего страдания. Поэтому посредством самоконтроля, самодисциплины наш ум должен стать прочно нормальным на сорок процентов. Но всю жизнь тренироваться в одной только нравственности – это неправильно, и позже вам нужно перейти к тренировкам более высокого уровня: тренировке сосредоточения и тренировке мудрости. Эти виды тренировки помогут сделать ваш ум совершенно нормальным. Итак, с помощью однонаправленного сосредоточения и с помощью аналитической медитации – випашьяны вы приводите свой ум к нормальному состоянию.

Учение по троичной тренировке Будда давал как общую практику для последователей Хинаяны и Махаяны. Но Будда говорил, что практикам Махаяны нужно также приступить к практике шести совершенств. Те, кто хотят достичь состояния будды на благо всех живых существ, должны приступить к практике шести совершенств. Без практики шести совершенств, посредством одних лишь ритуалов и молитв вы не сможете достичь состояния будды. Это слова самого Будды. Если вы просто просите: «Будда, пожалуйста, помогите мне, я хочу стать буддой», – так не получится. Вам нужно приступить к практике шести совершенств. В действительности эти шесть совершенств неразделимы с троичной тренировкой. Если троичную тренировку – нравственность, сосредоточение и мудрость объяснять более обширно, то получится учение о шести совершенствах. Эту практику вам нужно выполнять.

Чтобы приступить к практике шести совершенств, вам в первую очередь необходимо знать, что они собой представляют, и каким образом они делают ваш ум совершенно здоровым. В этот раз я бы хотел рассмотреть шесть совершенств и более подробно рассмотреть совершенство сосредоточения. Это метод, посредством которого мы можем сделать свой ум безупречно здоровым. Все мастера прошлого посредством практики шести совершенств приходили к состоянию будды. И вы также думайте: «Я приступлю к практике шести

совершенств и пусть благодаря этой практике однажды я достигну состояния будды». Для вас это будут очень хорошие знаки. Если с такой мотивацией вы будете слушать учение, то оно оставит в вашем уме очень мощные отпечатки. Это станет для вас самой значимой деятельностью в жизни.

В чем смысл жизни? Смысл жизни не в том, чтобы уехать в какую-то другую страну, отдохнуть там и потом вернуться обратно. Смысл жизни не в том, чтобы лежать на пляже в Сочи. Не в этом смысл жизни. Один русский мужчина лежал на пляже под банановым деревом, отдыхал и ел банан. На него взглянул один американский бизнесмен и подумал: «Как жалко!» Он подошел и спросил его: «Зачем ты впустую тратишь время?» В ответ мужчина спросил: «Чем мне нужно заниматься?» Тот сказал: «Вокруг так много бананов, собери их». «А что потом?» – спросил русский. «Ты можешь их продать, выручить деньги, купить машину, нанять больше людей, затем собрать еще больше бананов и еще больше продать». «И что произойдет дальше?» – спросил русский. «Ну, в конце концов, ты сможешь лежать под банановым деревом, есть бананы и отдыхать», – ответил американец. Русский ответил: «Но это то, что я делаю сейчас!»

Если бы смысл жизни был просто в том, чтобы лежать под банановым деревом и есть бананы, то для этого вам не нужно было бы много работать. Но смысл жизни не в этом. Этому русскому мужчине можно было бы сказать: «Зачем ты впустую тратишь свое время? Твой ум нездоров, он страдает от болезни омрачений. До тех пор, пока ты не избавишься от болезни омрачений, ты никогда не будешь свободен от страданий. Поэтому тебе необходимо накопить мудрость и устранить омрачения из своего ума, в этом смысл жизни». Тогда этот мужчина скажет: «Правильно, я и сам не хочу здесь больше лежать, я уже устал». Ведь он только лежит, бананы кушает, греется на солнце и потом думает: «Все, устал». Потому что счастья нет. Сначала есть немного счастья, а потом ничего интересного нет. Он поймет: «Да, да, да, мой ум больной. Если мой ум станет еще более нездоровым, я стану несчастным. Тогда я и других людей сделаю несчастливymi». Вот это настоящая болезнь ума. И это злой дух. Когда этот злой дух сидит в вашем сердце, вы никогда не будете счастливы. Если у вас есть мудрость, знание о том, как бороться со злым духом, тогда в вас будет сидеть мудрый дух. Потом вы подумаете: «Через практику я хочу полностью избавиться свой ум от омрачений, тогда я буду счастлив и смогу помогать другим людям. И это смысл моей жизни». Тогда это действительно смысл жизни.

Многие молодые ребята, когда я встречался с ними в университете, спрашивали меня, в чем смысл человеческой жизни. Они задают такой вопрос, потому что неглупые. У некоторых родители доктора, у некоторых – профессора, у других – бизнесмены. Но дети видят, что их родители несчастны, и они задаются вопросом: «Зачем мне становиться доктором? Если я стану доктором, у меня возникнут другие проблемы. Если я стану бизнесменом, я тоже не буду счастлив. У моего папы нет времени даже покушать. Зачем все время учиться, чтобы стать, как мой папа, который несчастлив?» Я бы тоже так сказал. Учиться, учиться, чтобы стать профессором, как мама или папа, которые дома все время ругаются. Счастья нет, ум неспокоен. Зачем получать такую профессию? Поэтому они спрашивают: «В чем смысл жизни?» Так, смысл нашей жизни в том, чтобы сделать наш ум безупречно здоровым. В этом смысл жизни. Как только вы добьетесь этого, все ваши проблемы будут полностью решены. Кроме того, вы станете источником счастья для других людей. Копите эту мудрость, и сколько бы вы ни копили мудрость, она будет вашим вечным богатством, и никогда не будет уменьшаться.

А теперь шесть совершенств. Первое – это совершенство щедрости. Второе – это совершенство нравственности. Запомнить это очень важно. Третье совершенство – это совершенство терпения. Четвертое совершенство – это совершенство энтузиазма. Пятое совершенство – это совершенство сосредоточения. И шестое совершенство – это



совершенство мудрости. Шесть совершенств объясняются в такой последовательности. И дело в том, что совершенство сосредоточения и совершенство мудрости, которые по сути являются медитацией, это очень непростая практика, поэтому они объясняются самыми последними. Если кто-то приехал, сказал вам пару слов о том, как медитировать, и вы сразу же принялись медитировать, то это просто нонсенс. Без медитации вы не сможете сделать свой ум безупречно здоровым, но чтобы медитировать, вам нужно обладать полными знаниями о том, как правильно медитировать. Кроме того, необходимо создать прочный фундамент.

Фундаментом вашей практики является практика щедрости. Говоря о троичной тренировке, Будда указывал, что щедрость является фундаментом практики сосредоточения и совершенства мудрости. Второе, совершенство нравственности также является фундаментом для практики сосредоточения и совершенства мудрости. Почему же Будда говорил о совершенстве щедрости до совершенства нравственности? Даже последовательность, в которой Будда изложил учение, является наставлением. В каждом слове Будды, конечно, есть очень глубокая мысль. Так, каждое из слов Будды имеет очень глубокий смысл, но даже если мы рассматриваем последовательность, даже эта последовательность включает в себе очень глубокий смысл. Поэтому Будда не говорил в первую очередь о совершенстве мудрости и совершенстве сосредоточения. В первую очередь Будда говорил о совершенстве щедрости. Почему совершенство щедрости рассматривается до совершенства нравственности? Сейчас вам нужно понять, почему наша нравственность нечистая, почему нам нужно придерживаться чистой нравственности? Вы хотите себя дисциплинировать, хотите соблюдать чистую нравственность, но почему вы не можете этого сделать? Например, вы не хотите быть полным и хотите похудеть. Но почему вы переедаете? Сначала вы говорите себе: «Не буду есть!» А потом, когда видите еду, понемногу начинаете есть. Почему вы так поступаете? Причина этого – привязанность. Даже если вы вчера говорили: «Завтра ничего не буду есть и сяду на диету. Я обещаю», – то на следующий день пять, шесть, семь часов терпите, а потом в девять не выдерживаете и начинаете кушать, несмотря на то, что обещали. Вы дали слово, но нарушили обет. Почему? Это происходит из-за привязанности.

Итак, чтобы соблюдать чистую нравственность, необходимо уменьшить свою привязанность. Здесь в первую очередь вам нужно знать, что такое привязанность. Я сейчас говорю не о Марсе и не о Юпитере. Я сейчас говорю о ваших эмоциях. Даже если вы точно знаете размер Марса и Юпитера, большой разницы нет, потому что они далеко. Нет никакой разницы, какого они цвета: красные, желтые или синие. Эти планеты находятся очень далеко, и мы с ними не связаны. А с эмоциями мы связаны каждый день. Мы не знаем механизма своего ума, поэтому не знаем, что делать дальше. Мы оказываемся в этой ситуации, потому что не знаем своих эмоций, того, как они работают. Ум приходит в тупик, потом наступает депрессия. Потом люди сами себя убивают. Все это происходит, потому что не хватает мудрости. В первую очередь вы должны понять, – если вы считаете, что привязанность приносит вам счастье, то допускаете ошибку. Например, у вас есть рана, и она чешется. И когда вы ее почесываете, вам это доставляет удовольствие. Вы думаете, что почесывание раны приносит вам счастье, и начинаете все сильнее и сильнее ее чесать. Но на самом деле это не приносит вам счастья, а делает ситуацию только хуже. Если у вас сильная привязанность, то внутри вы чувствуете боль. Поэтому Шантидева говорил, что почесывать рану, может быть, чуть-чуть приятно, но если раны нет вообще, то это по-настоящему приятно. Вам нужно понимать, что привязанность – это глупое состояние ума, которое цепляется за объект, который приносит совсем небольшое счастье. Если вы испытываете хотя бы небольшое счастье, то сразу сцепляетесь за этот объект. Вы не хотите потерять этот объект так же, как собака не хочет потерять свою кость. Собака думает: «Я лучше умру, но не позволю никому отобрать эту кость». Это глупое состояние ума.

Таким образом, привязанность – это глупое состояние ума, которое не знает, как отпускать объект. Если что-то приносит вам небольшое счастье, то привязанность заставляет вас сразу же цепляться за этот объект. Вы думаете, что он всегда будет приносить счастье. Но этот объект не может всегда приносить вам счастье, и когда он этого не делает, вы начинаете злиться: почему он не приносит счастья? Потом вы еще больше за него цепляетесь и думаете, что если еще больше будете за него цепляться, то это принесет вам счастье. Иногда так бывает, что муж мучает и мучает свою жену. Когда он первый раз ее увидел, ему было приятно, а сейчас он думает: «Почему мне сейчас неприятно?» И убивает ее. Таких примеров очень много. И у женщин так бывает: сначала она встречают мужчину, у них все хорошо, он ее слушает. Потом она удивляется: «Почему он меня не слушает?» Она начинает мучить своего мужа, и он умирает. Все это происходит из-за ошибки привязанности. Это относится не только к мужу и жене, а к любому объекту, когда привязанность хватается его и не знает, как отпустить. Кроме того, в привязанности нет гибкости, это очень глупое состояние ума.

Вы можете получать удовольствие от объектов без привязанности. Без привязанности ум гибкий, счастливый. С таким умом, если муж уйдет к другой женщине, вы будете рады и скажете: «Лишь бы ты был счастлив, я желаю тебе счастья!» Если жена уйдет к другому мужчине, муж скажет ему: «Она любит такую-то еду, такую-то одежду. Это мой подарок, забирай!» Вот так нужно, потому что тогда вы щедрый человек, благодаря щедрости вы отпускаете. Если в уме есть привязанность, то вы говорите: «Не отпущу! Я умру, но никому не отдам свою жену». Поэтому раньше бодхисаттвы занимались практикой щедрости, отпускали – что бы кому ни понадобилось, они все отдавали. В итоге они больше получали. Если отдавать что-то без привязанности, то вы еще больше получите. Если вы не будете удерживать своего мужа, цепляться за него, то он не уйдет. Это психология. Если вы удерживаете мужчину, цепляетесь за него, то он хочет от вас убежать. Вы ему дышать не даете. Если вы его отпускаете и говорите: «Иди туда, где ты будешь счастлив», то он скажет: «Нет, мне с тобой хорошо», – он будет думать, что вы хорошая женщина. Если он уйдет, то вернется обратно. Мужчина подумает: «Ни к кому не хочу, только к моей жене». Многие женщины читают книги, чтобы узнать, что нужно делать, чтобы муж не уходил из семьи, но здесь самое главное – чтобы не было привязанности. Чем-то там заниматься, лицо подтягивать – это все ерунда. Относитесь без привязанности, думая: «Мне нужно счастье, и ему нужно счастье. Всем нужно счастье. У всех есть свои человеческие права, и у меня есть свои человеческие права. Счастье нужно каждому».

Если так думать, то никто не уйдет. Я расскажу вам анекдот. У одной женщины был очень трудный характер. Она создавала своему мужу очень много проблем, мучила его. Но однажды она умерла, и ее муж горько заплакал. К нему подошел один человек и спросил: «Ты же буддист, почему ты плачешь оттого, что твоя жена умерла? Ведь есть реинкарнация, она переродится. Зачем же плакать?» На что муж ответил: «Вот поэтому я и плачу. Мы снова встретимся с ней, и она продолжит меня мучить».

Итак, вам нужно понимать, что привязанность – это очень глупое состояние ума. Из-за привязанности вы совершаете множество других глупых действий. Привязанность может казаться мягкой, но на самом деле это очень агрессивное состояние. Когда вы слушаете человека, в уме которого есть привязанность, он становится мягким, а если вы ослушаетесь, то он вспыхивает, лицо становится красным. Он может вам улыбаться, но если вы откажете ему, то он спросит: «Что ты сказал? Что значит, нет?» У таких людей в уме есть привязанность. Тот, кто любит вас по-настоящему, не будет настаивать, он подумает: «Наверное, она не хочет». Цепляния не будет, потому что любовь – это здоровое состояние ума. У такого человека появится мысль: «Наверное, ей от этого неудобно», он спросит: «Что тебе больше нравится?» Если в уме человека есть привязанность, то он опасен, в гневе он

может даже убить. Если ум человека чистый, он всегда будет желать вам счастья. Это наставление о том, как молодым людям выбирать спутника жизни.

Привязанность не только не знает, как отпускать, но и преувеличивает объекты. Что же она преувеличивает? Она преувеличивает положительные свойства объекта и убеждает, что этот объект приносит счастье. И это ошибка. Не существует ни одного внешнего объекта, который был бы объектом счастья. Внешние объекты, которые возникают под контролем омрачений в силу кармы, обладают природой страдания. Может показаться, что они являются источниками счастья, но на самом деле они не являются источниками счастья. Это просто иллюзия. Когда ночной мотылек видит пламя светильника, он думает, что это пламя – объект его счастья, что оно подарит ему ощущение счастья. И он прикладывает усилия, чтобы подлететь к нему поближе, думая, что, если подлетит очень близко, то станет счастливым. Но если он подлетит очень близко, то станет испытывать страдания. Мотылек этого не знает, и поэтому, если кто-то останавливает его, он думает: «Я все равно хочу подлететь к огню». Поэтому часто бывает, что папа с мамой останавливают дочь, предостерегают ее от чего-то, а она стремится к этому, считая, что это объект ее счастья. Но там нет счастья.

Итак, вы можете исследовать любой объект, о котором думаете, что он источник вашего счастья, и окажется, что он обладает природой страдания. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Что такое нирвана? Нирвана – это безупречно здоровое состояние ума. Если вы достигаете нирваны, то обретаете безупречный покой. До этого настоящего покоя вы никогда не испытывали. Насколько ваши омрачения становятся все меньше и меньше, ровно настолько вы обретаете истинный покой. Вы достигаете нирваны только тогда, когда обретаете безупречно здоровое состояние ума. Итак, теперь вы знаете, что привязанность – это такое состояние ума, при котором вы не знаете, как отпускать объект и к тому же преувеличиваете свойства объекта. Поэтому, чтобы уменьшить привязанность, вам нужно узнать, как отпускать объект. Вам нужно тренироваться так, чтобы расставаться с объектом. Это называется щедростью. Щедрость – это даяние, а привязанность – наоборот цепляние. Человек с щедрой душой может соблюдать нравственность очень чисто. Такой человек думает не только о себе, он желает счастья всем вокруг. Если человек алчный, только о себе думает, когда он становится президентом, то все богатство страны забирает себе, а потом уезжает. Если все так будут делать, то Россия очень скоро обеднеет.

А теперь я расскажу вам о том, что такое щедрость. Если у вас нет правильного понимания, что такое щедрость, то может возникнуть вопрос: «Как практиковать щедрость? Ведь сейчас в стране кризис. Геше Тинлей говорит о щедрости, но мы и так плохо живем, а еще нужно что-то отдавать. Если я отдам последнее, то, как буду дальше жить?» Это правильный вопрос. Если я так скажу, то буду неправильно давать учение. У вас и так всего мало. Если я вам скажу отдать последнюю вещь, то это будет неправильный совет. Почему вы так относитесь к щедрости? Потому что на самом деле вы не знаете, что такое щедрость. Вы думаете, что щедрость – это когда русский мужчина пьет водку, и тратит все последние деньги. Но это не щедрость, это глупость. Когда русский мужчина напивается, он становится очень щедрым, все раздает. А когда трезвеет, говорит: «Отдайте мне все обратно, вчера я был пьян». Это не щедрость, это глупое состояние ума. Поэтому, если у вас нет правильного понимания, что такое щедрость, то, может быть, первые пару дней вы сможете практиковать щедрость, а потом скажете: «Все, я устал, больше не могу практиковать». Квартиру отдал, машину отдал. Зимой снег идет, жить негде, и он думает: «Геше Тинлей сделал меня бедным».

Недавно я написал один совет. Этот совет звучит следующим образом: «Знания важны, но, когда вы применяете знания в повседневной жизни, самое главное – это соблюдать баланс».

Если вы не знаете, как соблюдать баланс, то даже если вы говорите, что это мудрость Будды, она не принесет вам благо. Если вы примете сильную дозу лекарства, то оно вам не поможет. Вам нужно принимать лекарство исходя из своей ситуации, согласно вашему состоянию. Если вы примете большую дозу, когда тело слабое, то на следующий день у вас заболит голова, поэтому даже лекарства нужно пить согласно своей ситуации, согласно тому, какая доза назначена. Поэтому послушав учение, сразу же что-то делать – это неправильно. Сначала нужно разобраться. Когда вы применяете какие-то знания, вам нужно применять их таким образом, чтобы вы могли жить с этими знаниями. Нужно найти такой баланс, чтобы до конца жизни вы могли практиковать. Если вы не соблюдаете баланс, то будете уходить в крайности, например, станете материалистом или слишком духовным. Я всегда говорил, что боюсь, когда человек становится слишком духовным. Но если человек является убежденным материалистом, этого я также боюсь. Нужна золотая середина, необходимо соблюдать баланс. Как при езде на велосипеде, – чтобы не упасть, соблюдается баланс. Если вы нарушите баланс и начнете заваливаться вправо, то упадете. Необходим баланс: чуть-чуть вправо и чуть-чуть влево.

Далее в этом совете я написал следующее: «Будьте добрыми, но не позволяйте другим злоупотреблять вашей добротой, будьте довольны тем, что имеете, но никогда не прекращайте ваше развитие. Будьте вежливы, но никогда не позволяйте другим управлять вами. Будьте щедрыми, но не давайте тем, кто имеет достаточно». Последние вещи отдавать не надо, если у людей есть достаток, то им свои вещи отдавать тоже не надо. Ваши последние вещи тоже не нужно отдавать. Когда вы видите, что человеку плохо, вы можете отдать ему половину. Если с ним все в порядке, и его дела идут неплохо, то отдавать тоже не надо.

Тогда какую же щедрость вам практиковать? Вам нужно понимать, что практиковать щедрость можно и не отдавая материальных объектов. Иногда вы отдаете что-то, но это не является щедростью. Вам нужно понимать эти нюансы. Поэтому Шантидева говорит, что щедрость – это чувство даяния. Щедрость – это не фактическое даяние, а состояние готовности отдать что-то другим. Это подход мудрой матери. Некоторые думают, что нужно отдать детям все, что у них есть, но правильно отдавать то, что им действительно нужно. То, что им не нужно или бесполезно, мама не дает. Это щедрость. Внутри себя мама думает: «Все, что у меня есть, я готова отдать своему ребенку. Но сейчас я не дам. Если я это отдам, он неправильно распорядится этим. Ему это будет бесполезно». Ради блага своего ребенка мама занимается щедростью. Даже не давать что-то может быть проявлением щедрости. Давайте разберем ситуацию, когда вы отдали что-либо, но это не является щедростью. Даяние не является щедростью, например, тогда, когда вы не хотели что-либо отдавать. Но чтобы показать другим, что вы щедрый человек, вы отдаете другим какую-либо вещь. Когда вы отдаете другим что-либо без чувства даяния, это не щедрость. Еле-еле отдаете, а сами думаете: «Зачем я обещал? Кошмар!» Затем у вас появляется гнев. Вот это не щедрость. После у вас возникает сожаление: «Зачем же я отдал это?» В таком случае это не является щедростью. Если вы не испытываете радости от даяния, тогда это не щедрость, даже если фактически вы отдали что-либо. Например, вы что-то отдали ради политической карьеры. Если ради продвижения по службе вы отдаете что-то и говорите: «Пожалуйста, это вам, главное – чтобы вы были счастливы». Тогда это обман, потому что вы думаете: «Сейчас я ему немного дам, а потом еще больше заберу». Это не щедрость, а обман.

Во времена Будды один человек спросил: «Будда, скажите, почему я так беден? Почему у меня так много проблем?» На это Будда ответил: «Потому, что ты не практикуешь щедрость». В ответ он спросил: «Но как же мне практиковать щедрость, ведь мне нечего отдать?» Он думал так же, как вы: «У меня не так много вещей, что я могу отдать? Я еле-еле

живу, а еще нужно отдать что-то. Сейчас кризис, зарплата маленькая, а еще нужно быть щедрым. Как в такой ситуации быть щедрым?» Но речь идет о чувстве даяния.

Будда сказал: «Есть пять вещей, благодаря которым ты мог бы практиковать щедрость, но ты этого не делаешь». Тот человек был поражен и подумал, что же это за пять вещей, благодаря которым он мог бы практиковать щедрость. Будда сказал, что, сколько бы он ни отдавал эти пять объектов, меньше их не станет. Его это заинтересовало еще больше. Он подумал: «Неужели есть такие вещи, которых не станет меньше, если отдать?» И тогда он обратился к Будде: «Будда, пожалуйста, скажите, какие объекты можно отдать, но меньше их не станет?» Будда сказал: «Первое – на твоём лице могла бы появляться улыбка, но ты не улыбаешься. Ты смотришь на других людей так, как будто они являются источником твоих проблем. Если вам не везет, а другому улыбнулась удача, вы на него косо смотрите. Вы думаете: «Это из-за него у меня проблемы. Почему ему везет, а мне нет?» Это ненормальное состояние ума. Потом вы на всех плохо смотрите. Это ненормальное состояние ума. Поэтому первый акт щедрости – это улыбка. Куда бы вы ни отправились, пусть на вашем лице всегда будет улыбка. Так, даяние улыбки является одним из видов щедрости. И вы не сможете сказать: «Геше Тинлей, я не могу больше улыбаться, я раздал все свои улыбки». Вы не скажете: «Мои улыбки закончились». Сколько бы вы ни улыбались, вы будете становиться еще красивее. Правда, некоторые американские политики не умеют улыбаться. Они понимают, что в какой-то ситуации нужно улыбаться, но не могут улыбаться естественно. Они считают, что улыбаться – это значит показать зубы, но тогда видно, что в действительности они не улыбаются.

Улыбка возникает благодаря позитивному состоянию ума, и чем более позитивно вы настроены, тем легче вы улыбаетесь. Когда люди к вам хорошо относятся, у вас позитивный настрой ума, тогда вы легко улыбаетесь. Когда вас уважают, дарят цветы, тогда вы позитивно мыслите и улыбаетесь. Ваша улыбка естественная. Поэтому все время сохраняйте позитивный настрой и улыбайтесь. Это лучший инструмент для решения проблем. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, первое и самое лучшее – просто улыбнитесь. Если ваш муж сошел с ума или жена сошла с ума, улыбайтесь. Другого выхода у вас нет, потому что они уже ненормальные. Дома одного ненормального достаточно, зачем нужен еще один ненормальный? «Два ненормальных в одном доме – это невыгодно, поэтому я должен оставаться спокойным», – так думайте и улыбайтесь. Если муж сошел с ума, то улыбка жены – это самое лучшее, тогда муж сразу станет спокойным. Если вы даже чуть-чуть улыбнетесь, ваш муж сразу станет спокойным. Если он говорит какие-то слова в гневе, а вы вместо того, чтобы улыбаться, ему отвечаете, тогда он точно сойдет с ума. Если вы улыбаетесь без провокации, без высокомерия, а с чувством чистой любви и с мыслью: «Как жалко!» – тогда ваш муж станет нормальным. Вы ему улыбнетесь, скажете: «Дорогой», – и тогда его ум сразу станет спокойным. Этот совет подходит и для женщин, когда они находятся на пороге сумасшествия. Тогда мужчине нужно просто улыбнуться и не провоцировать свою жену, а просто сказать: «Дорогая, завтра мы пойдем по магазинам». После этих слов она сразу успокоится.

Многие мужчины ломают голову: «Что же нужно женщинам?» Разные книги читают. Я однажды слышал, как один психолог сказал: «Невозможно понять, что нужно женщине». Но это нонсенс. С женщинами все очень просто. Раньше, когда я был монахом, я этого не знал. Сейчас у меня есть жена, она русская. Она такая же женщина, как вы. Благодаря своей жене, я понял, что все русские женщины одинаковы. Когда я вижу, что русские женщины на пороге ненормальности, я думаю: «Чего же они хотят?» А они хотят немногого. Мужчина думает, что ей, наверное, нужна дорогая шуба, машина, дом. Это неправда. Чего они хотят? Они хотят вашей заботы, любви. Если они вам доверяют, то ничего другого им не нужно. Если женщина может полностью довериться своему мужу, тогда ей ничего не нужно. Она

может носить простую одежду, и даже если вы ей скажете: «Поедем за покупками» – она откажется. Если же вы наоборот будете настаивать, что ей не нужно что-то покупать, тогда она умрет, но купит. Это женская психология. Женщины очень похожи. Если вы убеждаете ее: «Не надо, не надо!» – тогда она обязательно купит. Она деньги у вас заберет и поедет. А вы думаете: «Что делать? Бить ее? Она и так слабая, да это и некрасиво». А женщина знает, что муж не будет ее бить. Тогда что мужчине делать? Лучше с самого начала говорить ей: «Дорогая», – и улыбаться, разговаривать спокойно. Необходимо доверие друг к другу. Если у женщины к вам полное доверие, то ей ничего не нужно. Это мое открытие в области женской психологии, хотя мне психологи в прошлом говорили, что невозможно понять, о чем думает женщина. Самое сильное – это чистая любовь, доверие. Когда жена уважает своего мужа, это счастье. Поэтому муж должен поступать таким образом, чтобы жена его уважала. Также и мужчина, когда он уважает поступки своей жены, он счастлив. Когда жена мудрая, правильно себя ведет, муж думает: «Мне ничего не нужно, у меня такая жена!» Даже если вы стали старой, в аварию попали, ногу потеряли, муж все равно скажет: «Это моя жена». Он будет гордиться вашими внутренними качествами, потому что муж и жена уважают друг друга. Уважение очень важно!

Далее, второе, о чем говорил Будда: «Ты мог бы смотреть глазами, полными любви и сострадания, но ты этого не делаешь. Ты одариваешь людей хмурым взглядом, как будто они создают твои проблемы». Куда бы вы ни отправились, очень важно смотреть на других взглядом любви и сострадания. Что это значит? Например, если вы едете на машине и видите, что бабушка несет тяжелые сумки, то вы думаете: «Как же она может нести эту тяжесть?» Если вы так думаете, это значит, что вы смотрите на бабушку глазами любви и сострадания. Вы думаете «Как ей тяжело». Когда вы видите, как кто-то радуется, думайте: «Как хорошо, что они рады, пусть у них будет еще больше счастья». И это любовь. Когда вы видите, как кто-то страдает, думайте: «Пусть они избавятся от страдания». И это сострадание. А как вы смотрите на других? Вы смотрите и думаете: «Кто же из них мой враг? Кто может быть мне полезен? Это помощник мера города». Вы к нему подходите, вежливо здороваетесь и отдаете свою визитку. Если так происходит, это значит, что вы смотрите на людей глазами, полными привязанности. Потом вы смотрите на другого человека и думаете: «Это подруга моего врага, я даже видеть ее не хочу. Зачем она пришла сюда? Пусть уходит». В этом случае вы смотрите на других глазами, полными гнева. Если вы видите, что кто-то красиво одет и думаете: «Они купили такую красивую одежду, они выглядят лучше, чем я. Почему у меня нет такой красивой одежды?» Тогда вы смотрите на других глазами, полными зависти. Никогда так не смотрите на других. Всегда надо смотреть глазами, полными любви и сострадания. Я всегда так делаю, смотреть таким образом очень полезно. Куда бы я ни отправился, я всегда смотрю глазами, полными любви и сострадания. Негативных мыслей я не допускаю, потому что стараюсь не смотреть на других глазами, полными негативных чувств.

И далее третье, о чем говорил Будда: «С помощью рта ты мог бы говорить что-то хорошее о других, но ты этого не делаешь». Если вы будете говорить что-то хорошее, то хороших слов меньше не станет, это тоже щедрость. Если человек пал духом, чувствует себя несчастным, вы можете его подбодрить, сказав: «Ты такой молодец, у тебя такой сильный ум, ты красивый». Эти слова поддержки его приободрят. Это очень большая щедрость, в этот момент для него это лучше, чем сто долларов. Сейчас ему сто долларов не нужно, сейчас ему нужно приободриться. Его дух упал. Говорить слова поддержки – это щедрость.

Далее четвертое, Будда говорил: «В своем сердце ты мог бы желать всем счастья. Это была бы практика даяния любви, но ты этого не делаешь». И, наконец, пятое, Будда говорил: «Своим телом ты мог бы проявлять уважением к другим, но ты не делаешь этого». И это тоже щедрость. Если вы хотя бы чуть-чуть будете уважать других, что вы потеряете? Вы

уважаете, другой уважает – это приятно. Так всегда делает Его Святейшество Далай-лама. Если вы проявляете уважение к другим, то вы ничего не потеряете. Если кто-то хочет сесть вам на шею, скажите ему: «Сиди на своем месте. Надо проявлять уважение». Всегда проявляйте уважение к другим, это очень важно. И так своим телом делайте что-нибудь хорошее для других. Это будет проявлением щедрости. Это у вас никогда не иссякнет.

Итак, это пять объектов, с помощью которых вы могли бы практиковать щедрость и которые никогда не иссякнут. Это то, что объяснял Будда. С этого момента начните заниматься этой практикой. Улыбайтесь – это лучший инструмент. С какой бы проблемой вы ни столкнулись, просто улыбайтесь. Итак, лучший инструмент для того, чтобы решать проблемы, это улыбка. А лучший инструмент, чтобы не создавать новых проблем, это молчание. Улыбка и молчание. Но тут вам тоже нужно действовать по ситуации. Если вы молчите все время, то вы глупы. Вам всегда нужно умолкать, когда вы вот-вот станете ненормальным, потому что в этом состоянии вы скажете много бессмысленных вещей. Когда вы на пороге ненормального состояния, в этот момент вам лучше улыбаться и молчать. Но если, когда ваш ум находится под влиянием позитивных состояний ума, вы подумаете: «Геше Тинлей советовал всегда молчать», – тогда вы глупый. Когда вы находитесь под сильным влиянием позитивных состояний ума, вам нужно говорить, потому что в этом случае ваши слова будут лекарством. Любые слова в позитивном состоянии ума – это лекарство. От ваших слов все люди будут в хорошем настроении. Поэтому в позитивном состоянии ума нужно говорить.

Итак, под влиянием негативных эмоций нужно молчать, а находясь под властью позитивных состояний, больше разговаривать. Ваши действия должны соответствовать ситуации. Это здравомыслие, как в шахматах. Если вас готовы слушать, тогда нужно говорить, а не думать: «О, Геше Тинлей просил молчать». Если вас не готовы слушать, а вы все говорите-говорите, тогда вы тоже тупой. Если вы в позитивном состоянии, тогда хорошо говорить. Но сначала посмотрите, люди готовы вас слушать или нет. Если они хотят вас слушать, тогда говорите. Если по лицу видно, что человек немного устал, тогда остановитесь. Если вас просят, тогда говорите. Поэтому говорится, что не надо передавать Дхарму, если вас не попросили.

Итак, я дал вам золотые советы, как практиковать эту мудрость в повседневной жизни. Эта практика совершенно точно изменит вашу жизнь, поэтому выполняйте ее.