

Во второй день пребывания в городе я очень рад видеть на лекции жителей Сочи. Как обычно, в первую очередь для получения драгоценной Дхармы породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, сделать свой ум более здоровым. Вам нужно понимать, что в вашей жизни самая эффективная деятельность – это деятельность по укрощению ума. Это корень всего, в конце концов, все сводится к укрощению ума. Если вы не укрощаете свой ум, то, какими бы другими делами вы ни занимались, какими бы важными вы их ни считали, они не будут очень значимы, все это будет, лишь крайне поверхностными занятиями. Все изменения в вашей жизни будут очень поверхностными, а, как вы понимаете, поверхностные изменения не очень эффективны. Если вы хотите что-то изменить в своей жизни, то менять нужно в самом корне. Если вы хотите изменить что-то в политике, то менять также нужно в самом корне, а поверхностные изменения не приведут к кардинальным переменам.

Я расскажу вам одну историю о человеке без рук и ног, его тело было покрыто ранами, и на них слетелось множество мух. Другой человек захотел помочь ему, подошел и прогнал всех мух. Человек без рук и без ног спросил: «Зачем ты мне вредишь?» Тот ответил: «Я не причинял тебе вреда, я просто прогнал всех мух, которые создавали тебе проблемы». Человек без рук и ног сказал: «Да, я это знаю, но мухи, которых ты прогнал, наполовину уже наполнили свое брюхо, а сейчас на их место прилетят мухи с пустыми животами и выпьют еще больше моей крови. Если ты хочешь мне помочь, то помоги залечить раны». Здесь речь идет о решении проблемы в корне. Если вы будете исследовать глубже, то поймете, что в этой истории речь идет об укрощении ума. Этот человек создал негативную карму, и из-за ее проявления оказался в такой ситуации. Если посмотреть в самую суть, то все это произошло из-за не укрощенного ума.

Поэтому я говорю вам со стопроцентной уверенностью, что если вы хотите что-то изменить в своей жизни, в первую очередь измените себя. Если вы хотите что-то изменить в своей семье, сделать ее более здоровой, гармоничной, то в первую очередь измените себя. Ваши действия скажут больше, чем слова. Начинать с себя очень эффективно. Даже на уровне нации, на международном уровне самое эффективное – это изменить себя. Тогда, если вы захотите помогать другим, то сможете сделать это эффективно. Если вы станете немного лучше, то у вас будет больше потенциала, чтобы помогать другим. Поэтому, чем бы вы ни занимались в жизни, вы можете считать свое дело самым важным, но если оно не связано с укрощением ума, то не является важным, это просто иллюзия. Вы думаете, что это самое главное, но это не самое главное, потому что из-за этого у вас появятся новые проблемы. Если вы делаете что-то, считая, что это самое важное, но эти действия не связаны с укрощением ума, то в будущем вы можете создать себе еще больше проблем. Жалко – вы много работаете, но создаете себе только проблемы.

Вчера мы с вами говорили о шести совершенствах, практикуя которые вы сможете реализовать весь свой потенциал. В буддизме нет веры в Бога-творца, в того, кто сотворил все вокруг. В буддизме говорится, что каждое живое существо обладает одинаковым потенциалом. Между Буддой и вами нет разницы, потенциал совершенно одинаковый. Отличие заключается лишь в том, что Будда реализовал его, а мы нет, но сам потенциал у нас одинаковый. Почему Будда реализовал свой потенциал? Потому что практиковал шесть совершенств. Посредством практики шести совершенств Будда реализовал весь свой потенциал. Если вы также приступите к практике шести совершенств, то многое изменится в вашей жизни. Даже если вы не будете практиковать все шесть совершенств, а станете понемногу практиковать лишь какое-то одно совершенство, то в вашей жизни также произойдут большие перемены. Вчера я говорил вам о щедрости, и если вы будете практиковать щедрость, то многое изменится в вашей жизни. Теперь вы понимаете, что практиковать щедрость не значит отдавать последние вещи. Щедрость – это тренировка

ума, которая заключается в том, что вы возвращаете в себе желание отдавать. Это очень важно. Позже вы достигните такого состояния ума, когда будете готовы отдать любую свою вещь тому, кто будет в ней нуждаться. Если кому-то ваша вещь действительно будет нужна, то вы ее отдадите. А, если не будет нужно, то не отдадите. Итак, мы с вами закончили рассматривать совершенство щедрости, и переходим ко второму совершенству. У нас нет времени подробно рассматривать все совершенства, а я бы хотел более подробно рассмотреть пятое совершенство – совершенство сосредоточения. Итак, того, что я вам вчера рассказал о совершенстве щедрости, достаточно для вашей практики. Теперь вам нужно практиковать его. Очень важно напомнить, что вы можете заниматься практикой щедрости с помощью пяти объектов, которых у вас не будет становиться меньше.

Вначале очень важно заниматься такой практикой, чтобы вы практиковали щедрость, но у вас ничего бы не убывало. А затем постепенно, если вы видите, что кто-то нуждается, то вы могли бы отдавать и материальные объекты. Когда вы отдаете и видите, как человек счастлив, вы радуетесь этому еще больше. Такое счастье вы не сможете купить за деньги. Попробуйте сделать так: если вы сделали что-то для других, и они радуются, порадитесь их счастью, и тогда ваше счастье возрастет. Тогда ваш ум будет счастлив, умиротворен, и вы создаете причины, чтобы в будущем материальные объекты сами шли к вам. Будда говорил, что причина богатства – это щедрость. Тот, кто практикует щедрость, жизнь за жизнью рождается ребенком миллионера или миллиардера. Посмотрите, благодаря практике щедрости в прошлой жизни некоторые дети рождаются в семьях миллионеров. И это не случайное совпадение, все это – следствие того, что в прошлой жизни этот человек практиковал щедрость. Бывает так, что некоторые люди не очень умны, но занявшись бизнесом, сразу добиваются успеха. Почему так происходит? Это тоже не случайное совпадение. С точки зрения логики его друг может владеть гораздо большей информацией о бизнесе, он более активен, у него больше связей. Итак, с точки зрения всех этих факторов, которые вы изучали по экономике в университете, у друга больше возможностей добиться успеха. По вашим экономическим расчетам получается, что у друга должно быть больше успеха. Но в реальной жизни так не бывает. В жизни часто человек не обладает большими знаниями в области экономики, но совершает некоторые действия, и его бизнес идет удачно. Если он что-то покупает, то через несколько дней цена этого возрастает. А если другой человек что-то покупает, то через пару дней цена на эти вещи падает. Это происходит не случайно, это называется кармой. Иногда мы видим проявление кармы, но мы очень глупы и теряемся в чем-то очень грубом. Все это механизм кармы. Знание закона кармы имеет гораздо большее значение, чем экономическое образование, которое вы получаете. Иногда человек много-много учится, но мы видим, что у него нет удачи. Для удачи нужна причина. Если бы удача появлялась без причины, тогда удача должна быть, либо у всех, либо ни у кого. Удача зависит от причин. Поскольку удача зависит от причин, то Дигнага приводил такой пример: где-то растут желтые цветы, а где-то нет. Почему так происходит? В одном месте множество желтых цветов, а в другом месте желтых цветов нет. Почему? Это не случайность. Там, где есть семена желтых цветов, вырастут желтые цветы. Там, где семян желтых цветов нет, ничего не вырастет. Если бы желтые цветы не зависели от каких-либо причин, тогда везде должны были бы расти желтые цветы. Но если они растут не везде, то их рост зависит от каких-то особых причин, то есть от семян цветов определенного цвета. В данном случае желтых цветов. Это очень ясно. Если где-то растут желтые цветы, то мы делаем вывод, что в этом месте находятся семена желтых цветов, а если в другом месте они не растут, то семян желтых цветов там нет. Это логика.

И точно так же дело обстоит с удачей. Почему у некоторых людей удачи нет, а у других она есть? Если бы эта удача не зависела от причин, то, как в случае с желтыми цветами, удача должна была бы быть у всех. Но поскольку удача зависит от причин, каковы ее причины? Это отпечатки позитивной кармы, и в особенности отпечатки позитивной кармы щедрости в

прошлой жизни. Такова логика. Это стопроцентная логика, это истина. Я могу доказать это, у меня есть стопроцентная уверенность. Но не на основе слепой веры, поскольку это говорил Будда, – я могу доказать это с помощью логики. Если у вас появляется убежденность, это значит, что вы понимаете эту тему. Тогда вы понимаете, что настоящая причина богатства не только в этой жизни, но и в будущих жизнях – это щедрость. Поэтому, куда бы вы ни отправились, старайтесь делиться тем, что имеете, с другими. Это гибкий образ мыслей. Почему? Потому что в первую очередь, если вы делитесь вашим счастьем с другими, ваше счастье возрастает. Это логика.

Когда человек делится своим счастьем, сам он всегда счастлив. Даже если вы делите с друзьями кусок хлеба, вам достанется меньше, но ваш кусок будет очень вкусным. Если есть одному, то станешь толстым, и еда будет казаться невкусной. Нужно быть гибким. Я не говорю, что надо отдать весь хлеб, чтобы у вас ничего не было. Вы можете делиться немногим с другими. Сначала отдайте другим чуть-чуть, а себе оставьте большую часть. Потом вы не захотите себе столько оставлять, вы будете делить поровну. И это значит, что ваш ум развивается. Это тренировка ума, которая приведет вас к счастью. Куда бы вы ни поехали, поделитесь тем счастьем, которое у вас есть. От этого вы будете очень счастливы. Это гибкий образ жизни, который сделает вас счастливыми. Почему? Потому что, когда вы делитесь своим счастьем с другими, делитесь с другими тем, чем обладаете, то другие люди становятся счастливыми, и вы становитесь счастливыми. Поскольку вы зависите от других, то однажды у вас не будет хлеба, а у другого будет, и тогда он поделится с вами, вы будете вместе кушать. Вам не будет стыдно, потому что, когда было у вас, вы поделились. Когда я был студентом, если у меня были деньги, то я был спонсором для других учеников. Мы вместе кушали. Потом, когда у меня денег не было, я мог обратиться к тому, у кого есть деньги: «Поедем пить чай». Я так говорил, потому что у меня было право так говорить. Когда у меня было, я его кормил, и мой друг был рад, потому что, когда у него не было денег, я его угощал. Сейчас у меня нет денег – он угощает, и мой друг тоже рад мне помочь. Я еще не видел ни одного человека, который не хотел бы отблагодарить за доброту. И это счастье! Иногда у моих друзей были деньги, иногда денег не было, но всегда мы вместе кушали, и были так счастливы! Это гибкий образ мыслей. Поскольку вы зависите от других, то, когда вам что-то понадобится, они будут делиться с вами. И это счастье.

Я расскажу вам анекдот. Это анекдот, обладающий определенным смыслом, но его не нужно понимать буквально. Постарайтесь понять его смысл глубже. Однажды один человек рассказывал, что побывал в аду и также побывал в раю. Люди были поражены и стали спрашивать, как выглядит ад, и как выглядит рай. Мы слышали об их существовании, но никогда там не были. Тот человек сказал, что в аду все страдают по-настоящему. «Какие там страдания?» – спросили его. Мужчина ответил: «В аду у людей очень длинные руки. Перед ними стоят чаши с едой, и ее можно достать оттуда только руками. Но людям трудно просунуть руки в эти чаши, и даже, если им все же удастся это сделать, то им трудно поднести пищу ко рту, потому что их руки слишком длинные. В итоге люди очень расстраиваются, бьют друг друга, ругаются». Вот так они страдают. Затем мужчину спросили: «А как выглядит рай?» Он ответил: «В раю у них точно такая же ситуация, но там они счастливы». Люди спросили: «Как же это возможно?» Он ответил: «В раю у всех тоже очень длинные руки, и горлышко чаш для еды тоже очень узкое. Им тоже очень трудно есть своими руками. Но, тем не менее, они очень счастливы». Люди воскликнули: «Но это невозможно, если ситуация в аду и в раю одинаковая!» Тогда мужчина ответил: «Они по-настоящему счастливы, потому что кормят друг друга». Они кормят друг друга, делятся своим счастьем друг с другом, и потом поют песни. Они не бьют друг друга, а кормят друг друга, а потом поют песни. И это называется гибкостью ума.

Иногда мы видим две семьи, где мужья работают на одной работе, их жены работают вместе, вроде бы все одинаковое, и у тех и у других есть дети, их доход, в общем-то, одинаковый. Но в одной семье ад, а в другой рай. В одной семье всегда говорят: «Я, я, я!» – и потом все ругаются. А в другой семье все друг другу помогают, и у них царит гармония и счастье. Такие семьи называются здоровыми. Я хотел бы, чтобы ваши семьи стали здоровыми и это та цель, с которой я приехал в Россию. Иногда люди во имя чего-то духовного разрушают гармонию в своей семье. Это очень плохо, так происходит в миссионерских сектах. Что говорят детям в сектах? Что ваши папа и мама – это главный источник ваших страданий. Они так говорят, потому что детьми без поддержки родителей легко манипулировать. Я знаю, что так бывает, поэтому нужно быть осторожными. Сейчас мы вернемся к теме.

А теперь мы поговорим о совершенстве нравственности. В первую очередь вам нужно понять, что такое нравственность. Нравственность – это когда вы не позволяете своим телу, речи и уму совершать негативные действия. В особенности высшая нравственность – это когда вы обещаете себе не использовать негативные состояния ума. Это яд. Если вы будете использовать негативные состояния ума, то в первую очередь вы сами будете несчастны, а во вторую очередь сделаете несчастными других. Как я говорил вам в прошлый раз, причина ваших негативных состояний ума в первую очередь заключается в ошибочных состояниях ума, вызванных неведением. Сущность негативных состояний ума – это глупость. Назовите мне хотя бы одно негативное состояние ума, которое не было бы глупым. Нет ни одного негативного состояния ума, которое не было бы глупым. Они все глупые. Помимо глупости сущность этих негативных состояний ума – яд. Функция негативных состояний ума заключается в том, чтобы вредить вам в первую очередь. Когда вы злитесь, то в первую очередь несчастными становитесь вы сами, а затем ваши друзья, родственники тоже становятся несчастными, поэтому функция ваших негативных состояний ума – это вредить вам и другим. На основе такого анализа, с таким пониманием, с этого момента говорите себе: «Я больше не буду использовать негативные состояния ума». Если говорить о позитивных состояниях ума, то они возникают из достоверных состояний ума. Их сущность – это мудрость, а также их сущность – это лекарство. Когда у вас порождается позитивное состояние ума, то ваше лицо меняется, и все ваше тело начинает меняться. Ученые исследовали это и говорят, что люди, которые настроены позитивно, обладают хорошим, крепким иммунитетом и не так легко заболевают. Это правда. Также вы становитесь красивее. Даже если вы родились красивыми, когда вы злитесь, то становитесь похожи на злого духа. Глаза красные, из ноздрей идет дым. Это некрасиво. Даже если девушка накружилась, когда она злится, косметика с нее спадает. Кто это сделал? Ваш гнев, поэтому гнев – это самое страшное. Гнев делает вас уродливыми и несчастными. И жизнь за жизнью он уничтожает все ваше счастье. Зачем тогда использовать негативные состояния ума? Почему бы не использовать позитивные состояния ума, которые делают вас прекрасными?

Также позитивные состояния ума – это долговременные факторы счастья. Буддизм – это наука, и в ней говорится о теории вероятности. В буддизме не используются математические уравнения, но если вы исследуете суть, то увидите, что речь идет о теории вероятности. Буддийская логика утверждает, что если вы полагаетесь на временные факторы счастья (то, что вы сейчас копите, все это временные факторы счастья), то ваше счастье будет временным. Такова логика. Такова теория. А если вы полагаетесь на долговременные факторы счастья (то есть на свои благие качества ума – когда вы укрепляете их и полагаетесь на них), то поскольку эти долговременные факторы являются качествами ума, счастье всегда будет с вами. У вас нет страха, что когда-нибудь они покинут вас.

Если вы полагаетесь на своего мужа или на жену, то рано или поздно он или она покинут вас. Когда вас покидают, у вас наступает депрессия, вам не хочется жить. Почему так

происходит? Из-за ошибки. Ваш ум привык полагаться на факторы, на которые полностью полагаться нельзя. Поэтому даже мужу и жене полностью полагаться друг на друга нельзя. Думайте так: «Мы будем защищать друг друга, а не полностью полагаться друг на друга». Муж и жена непостоянны, они в любой момент могут умереть. Поэтому подумайте: «Если я буду полностью полагаться на мужа (или на жену), то после их смерти, как я буду жить?» Необходима мудрость. Нельзя полагаться полностью ни на один материальный объект. Полагайтесь на хорошие качества в своем уме. Тогда во время кризиса у вас не будет депрессии.

Сейчас настал кризис, но я очень умиротворен. Почему? Для меня нет разницы, когда жить: до кризиса или во время кризиса. Потому что с самого начала я не очень полагался на материальные объекты, я знал, что они ненадежны. Поэтому наступление кризиса меня не шокировало. Больше я полагаюсь на свои благие качества ума. Я на сто процентов уверен, что настоящее богатство – это внутреннее богатство. И мой ум – это мой собственный банк. Самый надежный банк в мире – это ум. Инвестиции в свой ум самые надежные. А вы что делаете? Кладете деньги в обычный банк, а потом наступает кризис, и вы думаете: «Кошмар!» Поэтому свой ум – это самый надежный банк. Какие инвестиции вам нужно делать? Вам нужно инвестировать в позитивные состояния ума, а также в позитивную карму. Каждый день, когда вы порождаете позитивные состояния ума, вы делаете инвестиции в банк своего ума. Ваши позитивные состояния ума становятся все сильнее и сильнее. Это на сто процентов надежно. Что такое долги в банке вашего ума? Ваши долги – это негативная карма, негативные отпечатки, негативные эмоции. Все это нужно делать меньше. Сейчас у вашего банка очень много долгов, а денег в нем мало. Конечно, в будущем будет «кошмар». У вас сейчас очень много долгов, поэтому вам нужно учиться, как сделать свои долги меньше. И тогда вы поймете, что заниматься очистительной практикой, применять четыре противоядия – это очень хороший способ очиститься от долгов. Негативные отпечатки – это настоящие долги. Вы не сможете сбежать от долгов своего ума. Можно сбежать от долгов к кому-либо или к какому-либо банку. Если вы вкладываете деньги в банк или даете их кому-то в долг, то вы можете их потерять. Они могут исчезнуть, потому что это ненадежный объект. Но если у вас долги перед банком вашего ума, то сбежать от них невозможно.

О чем говорят американские сборщики налогов? Они говорят, что в жизни невозможно избежать двух вещей: смерти и налогов. Но они просто блефуют. Как много людей сбежали от налогов в Америке, например, сбежали в Россию и стали российскими гражданами? Так что их слова – блеф. Но я сейчас не блефую – если есть долги перед банком вашего ума, то от них сбежать невозможно. У меня нет причины блефовать, потому что, если бы я блефовал, то никаких преимуществ все равно бы не получил. В Америке так говорят ради своей выгоды, вот это блеф. Вам нужно понимать, что от долгов в банке своего ума сбежать невозможно. Если вы вкладываете туда благие качества ума и позитивную карму, например, практикуете щедрость, то пополняете счет. И каждый раз, когда вы практикуете щедрость, вы кладете щедрость на банковский счет своего ума. Это настоящие деньги. Жизнь за жизнью вы сможете использовать их. Это естественный, природный механизм. Будда говорил: «Я не создавал этого закона, это закон природы. Я просто открыл его». Если вы последуете этому закону, то будете счастливы жизнь за жизнью.

Это первая важная практика – жить согласно закону кармы. И это называется практикой этики, нравственности – не нарушать закон кармы. Так мы закончили тему этики. Опять же на подробности у меня нет времени. Но я бы хотел еще кое-что сказать, в вашей повседневной жизни практика этики очень полезна. Практика этики полностью меняет вашу жизнь. Для вас важна решимость – использовать только позитивные состояния ума и не использовать негативные состояния ума. Если вы будете так поступать, то день за днем,

месяц за месяцем вы будете становиться все более и более счастливыми. Почему? Я приведу следующую аналогию. Один ребенок в лесу сансары не только заблудился, но и не знает, как выбраться из леса. Но это еще не все. В этом лесу сансары он не знает, какие плоды можно есть, а какие плоды не следует есть. Из-за этого он питается неправильными плодами. Итак, во-первых, он заблудился в этом лесу сансары. А, во-вторых, из-за того, что он питается неправильными плодами, у него проблемы с желудком. Поэтому для него почти невозможно выбраться из леса сансары, потому что мало того, что он больной, но он еще и не знает правильного направления. В первую очередь ему нужно вылечить свой желудок. Во-первых, он не знает, как выйти из леса. Во-вторых, он не знает, что можно есть, а чего есть нельзя. Для него существует опасность питаться неправильной пищей. Из-за этой еды он начинает болеть, терять силы, и его шансы выбраться из леса сансары становятся все меньше и меньше. Поэтому, что нужно вначале? Ему в первую очередь нужно узнать, какие плоды следует есть, а какие не следует.

Что в этой истории символизируют плоды? Плоды – это ваши состояния ума. Лес сансары – это ваш ум. И в этом лесу сансары вам нужно понимать, каковы позитивные состояния ума, а каковы негативные состояния ума. Каковы их причина, сущность и функция? Когда вы достигнете прочного понимания в том, какие состояния ума следуют использовать, а какие не следует использовать, это будет подобно знанию того, какие плоды следует есть, а какие есть не следует. И тогда, несмотря на то, что вы находитесь в лесу сансары, вы будете очень здоровы. Когда вы здоровы, то можете ходить в разных направлениях, и постепенно вы сориентируетесь, как выбраться из леса. Постепенно вы научитесь ориентироваться по знакам в лесу сансары и поймете, где находится восток и другие направления. И однажды вы будете уверены на сто процентов в том, что если вы пойдете прямо, то выберетесь из леса. Но вам нужны знаки, по которым вы сможете ориентироваться. Это называется освобождением. Фундамент вашего освобождения – это практика нравственности.

Эта аналогия была очень полезна для меня, когда ее привел мой Духовный Наставник. Для меня это бесценно. Когда я об этом услышал, то нравственность для меня перестала быть наказанием, а наоборот я с радостью захотел жить с таким образом мышления. Например, если я попрошу вас принять сладкий яд и заплачу вам за это сто долларов, то вы все равно не захотите этого делать. Для вас это не составит труда. Если я перед вами поставлю пять видов отравленной еды, несмотря на то, что она будет яркой, разноцветной, очень красивой, но вы все равно не станете ее есть. Почему? Потому что это отравка. И вы не скажете: «Пожалуйста, заберите их, я не могу удержаться, чтобы их не съесть». С такой проблемой могут столкнуться дети, потому что они не знают, насколько может быть опасен сладкий яд. Даже если дети знают, что что-то сладкое – это яд, им все равно хочется это есть. Почему так происходит? Потому что их ум не открыт. Поэтому ум тех, кто живет неэтичной, безнравственной жизнью, не открыт. Нельзя сказать, что ум этих людей тупой, но он не открыт. Как только их ум откроется, они станут жить этично, согласно морали. Если мне кто-то говорил чего-то не делать, то мне наоборот хотелось сделать это. Таков мой характер. В детстве, когда мне было лет десять, учитель в школе сказал: «Курить нельзя». Я подумал: «Хорошо, я буду курить». Потому что ум тупой. Это эффект реверсивной психологии, я пошел и закурил. Но тогда я понял, что это невкусно, это похоже на самоистязание. Если бы меня кто-нибудь наказал за проступок, и я должен был бы пять минут курить, то для меня это было бы худшим наказанием. Это действительно так, курение – это наказание, потому что вам приходится дышать дымом. У нас и так воздух нечистый, а помимо этого еще и дышать нечистым воздухом. Потом здоровье будет плохим, от тела будет исходить неприятный запах. Если бы молодых людей заставляли курить в качестве наказания, то они никогда бы не стали курить. Но люди используют курение как средство расслабления. И это промывка мозгов. Курение как средство расслабления работает только у тех, у кого промыты мозги. Другой причины нет, если бы у них не были промыты мозги, то они бы не

считали курение удовольствием, а сочли бы это чем-то ужасным. Нам нужно понимать, что большинство из того, что мы считаем удовольствиями, это все промывка мозгов.

Итак, практикуйте нравственность, и это станет хорошим фундаментом для достижения состояния будды. Благодаря нравственности, благодаря этике ваш ум станет сильным. В этом случае у вас не сможет возникнуть депрессия. Я могу сказать, что никогда не испытывал депрессию. Почему так происходит, что у кого-то есть депрессия, а кто-то депрессию никогда не испытывает? Для всего есть причина. Исключений не бывает. Когда утром я открываю глаза, то испытываю радость. Для меня жизнь прекрасна. У меня нет мыслей, что в моей жизни что-то ужасно. Я могу спокойно спать дальше. Когда ночью я ложусь спать, то сразу засыпаю. Почему так происходит? Потому что в моем уме есть нравственность. Мой ум думает нормальные, здоровые мысли. В моей голове нет странных мыслей. Я живу согласно закону кармы, поэтому у меня нет страха. У меня нет страха внутри, потому, что я никаких законов в стране не нарушал, и закона кармы не нарушал. Чего тогда мне бояться? У меня и капли страха нет. Я никому не вредил. У меня нет страха, что кто-то навредит мне. Закон кармы работает, поэтому у меня нет ни капли страха. Это мои деньги, мое богатство. Это самое надежное.

Мое богатство не находится где-нибудь в «Альфа банке». Если бы мое богатство лежало где-нибудь в банке, и этот банк закрыли бы, то для меня наступил бы кошмар. Как у вас, когда наступает кризис, вы всю ночь думаете, что вам делать: забирать деньги из банка или нет? Потом вы их никому не хотите давать. Почему так происходит? Потому что вы не копите богатство в своем уме. Вы положили в банк бумагу, а потом спать не можете, все думаете, что будет дальше, что будет, если рубль упадет. Если у вас есть деньги в банке, это хорошо, но все-таки это вторично. Я знаю, что если рубль падает, потом он будет сильнее. В падении нет ничего страшного. Главное, чтобы были инвестиции в уме. Главное – инвестировать в свой ум: породить позитивные состояния ума, накапливать заслуги. Я так делаю и знаю, что мое будущее надежно. Это не просто иллюзия, я уверен в этом на сто процентов. Я знаю, что смерть – это не конец. За смертью последует продолжение. Но у меня есть уверенность, потому что у меня есть такое богатство, поэтому мне нечего бояться, и я спокоен. Когда человек выпьет водки, его ум на некоторое время становится спокойным. Но состояние его ума спокойное, потому что мозг не работает. Он не видит дальше своего носа, поэтому его ум счастлив. Такое счастье тоже опасно, потому, что за ним последуют большие проблемы. Спокойствие ума приходит через понимание. Ум прекрасно понимает все ситуации, но он спокоен. Достичь такого понимания очень трудно. Ум знает и понимает все ситуации, он ко всему готов, но он спокоен. Вот это называется мудростью. Есть люди, которые не думают о завтрашнем дне, пьют водку, потом едут в лес. При этом ум этих людей спокоен, но это не настоящее спокойствие. Когда действие алкоголя прекращается, их ум опять становится несчастным. Потом они опять пьют водку. Затем, когда действие алкоголя заканчивается, они опять теряют покой. Когда у вас есть полное знание, ваш ум всегда спокоен. И никакая водка ему не нужна. Вы глаза открываете, а ум счастлив. Это на сто процентов возможно. Я не умею летать, поэтому я не могу вам гарантировать, что вы научитесь летать. Но через буддийскую философию ум становится таким спокойным, таким здоровым! Это стопроцентная, правда. Это я вам гарантирую.

Теперь третье совершенство – это совершенство терпения. В первую очередь вам нужно знать, в чем заключается цель терпения. Вам нужно понимать, что терпение и энтузиазм – это как ветви совершенства сосредоточения и совершенства мудрости. Совершенство сосредоточения и совершенство мудрости относятся к практике медитации. Совершенство сосредоточения – это однонаправленная концентрация, а аналитическая медитация – это совершенство мудрости. Чтобы вы овладели этими двумя видами медитации, в качестве базы вам необходимо терпение. Шантидева говорил, что человек без терпения не сможет

добиться успеха не только в медитации, но и в повседневных делах. Если у человека нет терпения, то он не добьется результата даже в своей мирской жизни. Есть очень простой пример, если человек, не имеющий терпения, за что-то берется, то, сталкиваясь с трудностями, он бросает начатое дело. Это происходит из-за отсутствия терпения. Многие молодые люди женятся, а через год расходятся. Почему это происходит? Потому что у них нет терпения. Сначала они обещают друг другу, что будут вместе жизнь за жизнью. Говорят, что умрут ради другого. Мужчина каждый день дарит женщине цветы, а потом они ссорятся и хотят расстаться. Почему так происходит? Потому что ум слабый. Если ум слабый, то человек не может держать обещания. Все это происходит из-за недостатка терпения. Поэтому терпение является очень важным не только для духовной практики, но также и в повседневной жизни. Есть еще одна аналогия. Например, человек копает землю, чтобы выкопать клад с сокровищами. И он уже почти добрался до этого сокровища, но затем сталкивается с трудностями и говорит: «Ну, все, я не смогу этого сделать», – и бросает свое занятие. Все это недостаток терпения. Я могу сказать со стопроцентной уверенностью, что в своей жизни из-за недостатка терпения вы упустили очень много золотых возможностей. Это были золотые шансы. Если бы в то время у вас было бы, хоть чуть-чуть терпения, сейчас у вас не было бы таких проблем. И поэтому, если у вас нет терпения, это оказывает очень большое влияние на вашу жизнь.

В медитации терпение еще важнее. Если вы медитируете, и у вас нет терпения, то столкнувшись с трудностями, вы совершенно точно скажете медитации: «До свидания! Все, я устал. Больше не могу». И тогда вам и до мирских дел нет дела, и в медитации ничего не получается. Карман пустой, ум тоже пустой. Почему возникает такая ошибка? Из-за отсутствия терпения. Так часто бывает в России. Поэтому я говорю, что не нужно сразу приступать к медитации, сначала нужно подготовиться. Сначала нужно узнать всю теорию. Это не детская игра. Необходимо знать, как медитировать. Потом необходимо развивать терпение – фундамент для медитации. Если делать в такой последовательности, то со стопроцентной уверенностью можно сказать, что будет результат. Без терпения все ваши начинания – это детская игра. Результата не будете. Получится, как у обезьяны. Обезьяны видят, что человек моет тарелки, и они тоже хотят мыть тарелки – как человек. Для них это игра. Они начинают мыть, несколько тарелок разбивают. И у вас такая медитация. Вы сейчас медитируете, как обезьяна смотрит на других. Вы видите, что другие люди медитируют, и вы тоже хотите заняться медитацией. Вам кажется это интересным, но это несерьезная медитация. Вы поступаете, как обезьяна: они медитируют, и я буду медитировать. Но вы сейчас похожи на обезьяну, которая больше бьет тарелок, чем моет. Когда я смотрю в интернете, как обезьяны моют тарелки, я вижу, что у них нет системы, они больше разбивают тарелок, чем моют. И у вас такая медитация. Я знаю, что когда вы не знаете точно, как медитировать, вы обязательно захотите медитировать, потому что у вас обезьяний характер, потому что мы произошли от обезьяны. Это наши предки, поэтому у нас сохраняются их склонности. Затем, когда вы узнаете очень точно, во всех подробностях, как медитировать, мне придется подталкивать вас к медитации, вы не захотите медитировать. Таков ваш характер. Сейчас я говорю вам: лучше не медитируйте, а затем, когда вы обретете полное знание, мне наоборот придется подталкивать вас, говоря: «А вот сейчас медитируйте!» В моем случае все происходило точно так же, я говорю вам исходя из своего опыта. Когда я многого не знал, я тоже хотел медитировать, как обезьяна: сидел и думал, что буду летать, как Миларепа. Но все это обезьяний характер. Я думал, что благодаря медитации стану каким-то особенным. Но когда я начал изучать философию, я понял, что это нелегко. Это серьезная работа. Потом мой интерес к медитации поубавился. Поэтому мой Учитель говорил мне: «Тебе нужно медитировать». И такая медитация оказалась очень полезной. Это нелегко, но очень полезно. Мне приходилось себя немного к этому подталкивать. Поэтому баланс очень важен. И теперь вы понимаете, что вам, чтобы добиться успеха в медитации, необходимо терпение.

В первую очередь вам нужно знать, что такое терпение. Не только для медитации, но и в вашей жизни терпение является очень важным. Когда у вас появляется терпение, расстроить вас очень трудно. Огорчить вас станет очень трудно, потому что у вас будет терпение. Когда у вас терпение становится все больше и больше, вы становитесь похожими на борца сумо. Будет уже невозможно толкнуть вас так, чтобы вы упали. А если вас будет очень трудно расстроить, то вы будете счастливы. Такова логика. В настоящий момент вас расстроить очень просто. Вас не нужно толкать, вы сами падаете без усилий со стороны других, потому что не соблюдаете баланс. А затем говорите, что кто-то толкнул вас в спину. Никто вас не толкал, вы сами упали, потому что баланса нет. А потом вы говорите: «Он виноват. Они виноваты». Рано утром вы глаза открываете, и лицо у вас черное. Вы просыпаетесь в плохом настроении. Вы, русские, часто говорите: «У меня плохое настроение». Это болезнь ума, потому что у вас отсутствует терпение. Я сначала думал, из-за чего возникает это плохое настроение? А потом я понял, что плохое настроение – это когда вы падаете, хотя вас никто не толкает. Вас никто не толкает, муж чай приносит. Вы на него косо смотрите и спрашиваете: «А почему ты хлеб не принес?» Вот это ненормальное состояние ума. Его необходимо лечить, потому что вокруг вас тоже люди, они могут один раз потерпеть, второй раз потерпеть, а потом люди от вас уйдут. Если у вас все время плохое настроение, вы наглеете и ничего не делаете со своим плохим настроением, то, в конце концов, вы останетесь одни. Кто в этом виноват? Только вы сами. Если вы наглый, то больше вредите самому себе. Из-за наглого характера вы останетесь одни. Окружающие вас люди – не будды и не бодхисаттвы. Они один день потерпят, второй день потерпят, а потом скажут: «Все, я устал». Люди уйдут, и вы останетесь одни.

Я хотел бы давать учение таким образом, чтобы с одной стороны оно было полезным во время медитации, а с другой стороны, чтобы оно было подготовкой к медитации, и также, чтобы оно было практично в вашей повседневной жизни. Поэтому учение Будды очень интересно. С одной стороны это подготовка к медитации, а с другой стороны это просто очень полезно для нашего ума. Учение помогает нам жить счастливой жизнью. Одно учение достигает множества целей, подобно действиям гроссмейстера. Когда гроссмейстер делает один ход, он преследует очень много целей. В этом суть ходов гроссмейстера. Люди, которые не умеют играть в шахматы, делая один ход, преследуют только одну цель. Поэтому они делают ход, которого ждет их противник. Вы делаете ход и думаете о том, не опасен ли он для вашего положения? Но вы делаете ход, который выгоден для вашего противника, и потом ваши позиции слабеют. Это подобно игре в наши мирские шахматы. Таким образом, если у вас есть терпение, никто не сможет вас спровоцировать. И вы будете совершать ходы согласно вашей ситуации.

А теперь, что такое терпение? Шантидева говорит, что терпение – это такое состояние ума, когда ум остается спокойным, с каким бы трудным обстоятельством вы ни встретились. Терпение делает ум очень сильным. И когда вы достигаете такого состояния ума, какие бы ситуации вокруг вас ни происходили, что бы плохого о вас ни говорили люди, все это никак не затрагивает, не беспокоит ваш ум. Это означает, что вы обладаете терпением. Ваше счастье не зависит от того, что говорят другие люди. Ваше счастье не зависит от каких-то внешних изменений. Ваше счастье зависит от вашего собственного позитивного состояния ума. В своем уме вам нужно создать систему, при которой ваше счастье зависит только от ваших благих качеств ума и ни от чего больше. Поскольку благие качества ума – это свойство вашего собственного ума, то они всегда с вами, они надежная опора. До тех пор, пока у вас будут сохраняться позитивные состояния ума, вы всегда будете счастливы, потому что вы создали такую систему. Какова система в нашем уме в настоящий момент? Ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди. И это очень плохая система. Вам нужно изменить эту систему. Итак, в буддизме говорится о системе, о создании безупречной

системы в своем уме. За это я очень уважаю буддизм. В нем нет таких идей, что нужно читать молитвы, и потом Бог тебя благословит, и ты получишь благословение. В буддизме говорится, что нужно менять систему в уме. Нужно менять образ мыслей, и тогда ум настоящему станет сильным.

В настоящий момент наша система такова, что наше счастье сильно зависит от того, что говорят другие люди. Поэтому, когда люди говорят: «Ты такой молодец, ты такой красивый!» – вы этому радуетесь. Вы взлетаете до седьмого неба. Вам говорят, что вы выглядите на двадцать пять лет, и вы еще больше рады. Это очень опасно, потому, что потом вы видите свое отражение в зеркале, а зеркало говорит правду. Оно не скажет вам, что вы выглядите на двадцать пять лет. Зеркало всегда говорит правду, что вы выглядите на пятьдесят лет. Зеркало говорит объективно, и потом вы несчастливы. Когда вы отмечаете пятидесятилетний юбилей, вам говорят, что вы выглядите на двадцать пять лет, и вы так радуетесь. А потом приезжаете домой, смотрите в зеркало и видите, что на двадцать пять лет, никак не выглядите. Потом вы всю ночь расстраиваетесь и убираете из дома зеркала. Почему так происходит? Потому что в вашем уме неправильная система. Уму не хватает мудрости. Ум мыслит узко.

Ваше счастье должно зависеть от вечных факторов, поэтому систему нужно менять Я тоже так делаю. Вы понимаете мой русский? Я говорю по-русски, потому что, когда Учитель прямо обращается к ученику, то ученики могут понять в учении множество тонких моментов, поскольку многие вещи вы воспримите не только через мои слова, но и через мое выражение лица, через жесты. Так вы сможете понять много тонких вещей. Ученые проводили исследования, и выяснилось, что через слова мы считываем только сорок процентов смысла, а остальное передается через жесты, выражение лица и так далее. Если вы посмотрите трансляцию лекции в Интернете, то не воспримите всех нюансов. Присутствуя на лекции, вы получаете больше информации, чем, если смотрите трансляцию через интернет. Поэтому, когда я смотрю учение Далай-ламы через интернет, я думаю: «Почему же эффекта меньше, чем когда я слушаю его живьем?» Потом я понял, что через интонацию, выражение лица я получаю очень много информации. Потому что такие люди, как Далай-лама, все, что говорят, пропускают через себя. Они страдают, у них выстроена полная система, поэтому они говорят, основываясь на своем опыте. Поэтому для меня каждое его слово – это драгоценность. Я слушаю и думаю: «Это я не понял, и это я не понял. Было бы хорошо, если бы у меня были все лекарства для излечения моего ума». Если вы немного разбираетесь в компьютерах, когда вы видите профессионального программиста, то для вас даже десять минут разговора с ним подобны бриллианту. Вы ловите каждое его слово и просите: «Скажите еще чуть-чуть». Потому что у вас есть небольшой опыт, а у него есть огромный опыт, и он говорит, основываясь на своем опыте. Этого нет даже в толстых книгах. Там много лишнего написано. Живые наставления очень важны, поэтому они называются сущностными наставлениями. Раньше йогины не давали сущностных наставлений всем ученикам, они давали их только тем, кто собирался заниматься медитацией.

Поскольку мы зависим от чужих слов, стоит кому-то сказать о нас хотя бы одно дурное слово, и мы уже не можем заснуть всю ночь. Если вас назовут толстым, потом всю ночь у вас в голове крутится: «Толстый, толстый, толстый!» Вы сходите с ума. Почему вы такие слабые? Потому что в уме создали неправильную систему. Если мне говорят: «Толстый», – у меня в одно ухо влетает, а из другого вылетает. Я отвечаю: «Правильно, я толстый!» Какая мне разница, все относительно. Когда мне говорят, что я толстый, я отвечаю: «Это относительно». Вы же знаете теорию относительности и видели, что есть мужчины гораздо толще меня. По сравнению с ними я худой. А вы говорите, что я толстый. Все относительно. Если сравнить худого человека с тем, кто гораздо худее его, то покажется, что он толстый.

Поэтому все относительно. Вы изучали теорию относительности в университете, но в жизни ее не применяете. Если вам что-то скажут, вы думаете: «Все, кошмар». К сожалению, у вас не возникает мысль: «По сравнению с толстым человеком я худой, а по сравнению с худым я толстый. Это относится ко всем людям, и к вам тоже». Толстый и худой – все это относительно. Понимать это очень полезно для вашего ума. Вы изучаете науку только ради того, чтобы сдать экзамены. Когда сдали, то сразу забываете. Теория относительности – это не экзамен в институте. Это наша жизнь, поэтому опираться на нее очень важно. Если кто-то говорит, что вы тупой, это тоже относительно. Думайте так: «По сравнению с умными людьми я действительно тупой. По сравнению с бодхисаттвами я тупой, вот они поистине мудрые, а я на самом деле тупой». Но вам не нужно совсем огорчаться, потому, что есть люди гораздо тупее вас. Думая таким образом, вы не взлетаете, но и не чувствуете себя неполноценными. Вы придерживаетесь золотой середины. Главное – это открыть теорию относительности в своей жизни. Эта теория помогает развивать ум, заставляет вас думать. Буддийское учение тоже говорит о теории относительности. Теория относительности Эйнштейна – это буддийская теория взаимозависимости. Поэтому, когда Эйнштейн обнаружил в буддизме идею взаимозависимости, то сказал, что есть только одна религия, которая идет рука об руку с наукой, и это буддизм. Это слова Эйнштейна, он понял, что теория, которую он открыл, не новая, а задолго до его открытий была в буддизме. Помимо теории взаимозависимости в буддизме, так же как и в науке, нет догм, поэтому Эйнштейн говорил, что только буддизм идет рука об руку с наукой.

Сейчас я расскажу вам о том, как создать правильную систему в своем уме. Это ваша практика. Ваша практика не заключается в том, чтобы рано утром встать и сесть в позу медитации. Это глупость. В чем заключается ваша практика? В том, чтобы развивать мудрость, правильную, высокую этику, делать свой образ мыслей чуть-чуть лучше. Вам нужно научиться быть счастливыми, независимо от того, что говорят о вас люди. Нужно научиться быть счастливым, полагаясь на хорошие качества своего ума. Тогда вы будете развиваться. А если закрыться, сесть в позу для медитации, в колокольчик звонить, то сейчас в этом особой пользы не будет. Вы будете похожи на обезьяну. Но когда придет время, вам нужно будет соблюдать формальные аспекты практики, они тоже играют свою роль. Но не сейчас.

А теперь поговорим о том, как вам создать такую безупречную систему, чтобы ваше счастье перестало зависеть от того, с какими обстоятельствами вы сталкиваетесь во внешнем мире, от того, что говорят о вас люди. В первую очередь вам нужно понимать: что бы ни говорили люди, какими бы объектами вы ни обладали, это все временные факторы счастья. Это не самое главное. Самое главное – это долговременные факторы счастья, то есть благие качества ума. Вот это долговременные факторы счастья. Вам нужно обрести убежденность, что благие качества ума являются долговременными факторами счастья. Кроме того, вам нужно понять, что терпение – это сила ума. Когда вы развиваете силу ума, слова других людей не смогут расстроить вас с прежней легкостью.

Итак, что вам нужно сделать? В первую очередь вам нужно сделать свой ум сильным. Вы можете сделать свой ум сильным, полагаясь на позитивные качества ума. Сейчас это самое главное. Очень важно развивать силу ума с мыслью: «Я хотел бы развивать терпение». Вам нужно понять: для того, чтобы развить терпение, необходимо, чтобы кто-то говорил о вас плохо. Иначе вы не сможете развить терпение. И поэтому те люди, которые говорят о вас плохое – это прекрасные учителя терпения. Сейчас вам нужно приоткрыть свой ум для того, чтобы осознать это. Кроме того, очень важно понять, что все, чем вы обладаете во внешнем мире, что говорят о вас люди – все это временные факторы счастья. Думайте так: «Я не буду полагаться на внешние факторы счастья». Так в вашем уме возникнет система. В настоящий момент вы полностью полагаетесь на внешние факторы счастья, и поэтому

расстраиваетесь. Вам нужно прервать связь с ними и сказать: «Я на них полагаться больше не буду, я буду полагаться на благие качества своего ума, поскольку они более надежные». Это самый первый шаг, и после него ум сразу же станет другим. Если вы больше полагаетесь на слова других людей, то когда вас критикуют, вам становится очень больно. Когда вы перестаете заботиться о том, что говорят о вас люди, у вас больше нет привязанности к похвале. Когда вы слушаете критику, вам не так больно. Это психология. Так, полностью полагайтесь на благие качества вашего ума и в особенности на терпение. Думайте так: «Я хотел бы развивать терпение. Кто мне может помочь с терпением? Учитель может мне теоретически объяснить, как развить терпение. А кто же по-настоящему сможет меня натренировать? Все люди вокруг, которых я считаю ужасными, на самом деле очень хорошие учителя терпения. Все они для меня – как бесплатная сауна». Например, люди, которые знают, что сауна полезна для здоровья, с большим удовольствием находятся в ней. Всем людям одинаково некомфортно в сауне, но те, кто знают, что сауна полезна, с удовольствием сидят в ней. Точно так же и вы. Если вы с радостью сидите в сауне, почему вы не можете с радостью относиться к тому, что люди говорят о вас плохо? Если вы знаете, что их критика полезна для вашего ума, вы сами будете искать встречи с ними. Позже, если никто не будет отзываться о вас плохо, то вам станет скучно, и вы начнете искать того, кто же скажет о вас плохое. Это очень полезно. Каждый раз, когда вы терпеливо выслушиваете критику в свой адрес, это очень сильная практика.

Однажды тибетский монах медитировал на улице. Кто-то подошел и спросил его: «А чем ты занимаешься?» Он ответил: «Я медитирую на терпение». Тот сказал: «Ну, если ты медитируешь на терпение, ешь дерьмо!» Тогда монах воскликнул: «Сам ешь! Я не хочу! Уходи и не мешай мне медитировать на терпение». Эту историю рассказывает Далай-лама. Она мне очень нравится. Когда человек не умеет заниматься практикой, а просто сидит в позе для медитации, он ничего не делает. Потому что он не знает систему, не знает, как развивать терпение. Конечно, если он спокойно сидит, и никто ему не мешает, то это не развитие терпения. Поэтому развивайте терпение нормально, ищите того, кто будет говорить о вас плохо. Поэтому жена для мужа – это самый лучший объект терпения. А муж для жены – самый лучший объект терпения. Единственная причина, по которой мужчина и женщина должны жениться друг на друге, заключается в том, чтобы развивать терпение. Иногда я шучу со своими друзьями и говорю им, что с тех пор, как я женился, мое терпение стало лучше. Оно у меня стало очень сильным. Если вам никто не мешает, то вы не разовьете терпение. Есть еще одна причина – ваши тонкие ошибки видит только жена, никто другой их не увидит. Поэтому говорится, что за успехом любого мужчины стоит женщина, потому что тонкие ошибки мужчины может увидеть только женщина. Грубые ошибки, конечно, мужчина знает сам. Но тонкие ошибки хорошо видят женщины. У женщин есть способность видеть даже тонкие ошибки у других людей. Это так хорошо! Вы должны говорить: «Спасибо большое». Они вас любят, поэтому говорят прямо. Другие люди прямо не говорят. Это очень удобно.

Есть такой анекдот. Барак Обама со своей женой отправились в ресторан. Владелец ресторана был одноклассником жены Барака Обамы. Мишель Обама сказала Бараку Обаме, что до него этот одноклассник делал ей предложение, но она отказала. Барак Обама сказал ей в шутку, что если бы ты приняла его предложение, то сейчас была бы женой владельца ресторана. А она ему ответила: «Нет, не я бы стала женой владельца ресторана, это он стал бы президентом Америки». Это очень важно знать мужчинам. Тогда вы не будете расстраиваться оттого, что говорят вам женщины. Я знаю, что они не всегда говорят правду. Они тоже ненормальные. Но иногда женщины говорят правильные вещи. Если они говорят правильные вещи, попросите: «Скажи мне это еще раз». Если они говорят ненормальные вещи, то не слушайте, зачем злиться? Женщины говорят пятьдесят процентов нормальных вещей и пятьдесят процентов ненормальных. Даже если какая-то женщина говорит

восемьдесят процентов ненормальных вещей, то все равно десять-двадцать процентов ее слов будут нормальными. Если правильно говорят, слушайте и соглашайтесь. Если неправильно говорят, скажите: «Да-да-да», – а сами не слушайте. Скажите ей: «Какая ты умная, как ты правильно говоришь», но делайте так, как надо. Это мой совет мужчинам. Это касается и женщин. Ваши мужья видят ваши ошибки. Поэтому муж может вас отругать. Думайте, что он делает это для вашего блага. Не думайте: «Раньше он был святой, не ругал меня». Раньше вы не были его женой, вы были подругой. Зачем сейчас ему быть с вами святым? Вы уже стали его женой. Вы думаете: «Раньше он был святой, не ругал меня, а сейчас ругает. Наверное, он меня больше не любит». Но это все детские игры. Он посвятил вам свою жизнь, что вам еще нужно? Все, что у него есть, он отдает вам. Зачем вам нужно, чтобы он вел себя с вами, как святой? Думайте так, тогда ваш ум будет развиваться. Поэтому все, что он говорит, он говорит для вашего блага. Иногда он ругает, и правильно делает. Если мужчина бьет женщину, вот это неправильно. Ругать нужно, но нужно по-умному ругать. Когда женщина в ненормальном состоянии, ее не нужно ругать. Это очень опасно. Когда женщины находятся в ненормальном состоянии, это бесполезно. У них в этот момент логики нет. А когда они в нормальном состоянии, можно быть с ними немного строгими. Когда они ненормальные, лучше ничего не говорить. Вот это наука, которую я открыл. Много книг читать не надо. Это все мирские дела. Мой отец говорил, что в мирской деятельности нет глубины, можно поступать, как другие. Дхарма же очень глубинна, поэтому, используя знания Дхармы, нужно поступать исходя из ситуации.

Поэтому, чтобы наш ум стал сильным, нам необходимы тренеры, и лучшие тренеры – это окружающие нас люди. Ваше отношение к людям должно быть следующим: «Они приносят мне пользу». Если вы думаете, что окружающие вас люди ужасны, тогда своими словами и поступками они очень легко смогут вас расстроить. Но если вы думаете, что люди помогают вам, делают ваш ум сильным, тогда для вас открывается совершенно другое измерение. Так, например, в шахматной игре. Если вы играете с противником низкого уровня, то ваше мастерство никогда не улучшится. Лучше играть с сильным противником, тогда ваши ходы станут более искусными. Все умеют просчитывать, но если просчитывает человек с узким умом, то он всегда проигрывает. Если вы будете играть на более высоком уровне, то даже компьютер не сможет обыграть вас. Поэтому ваш образ мыслей должен измениться. Если вы будете думать: «Какой ужасный человек, что мне с ним делать?» – с таким отношением вы никогда не решите вашу проблему. Если вы думаете: «Хоть бы он ушел, как бы я был тогда счастлив. Как было бы хорошо, если бы ему стало плохо», – потом вы начинаете интригу против него. Но по большому счету ничего не изменится – один уйдет, другой придет. Когда вы так думаете, это сопоставимо с шахматной игрой низкого уровня. Но если вы думаете, что это для вас полезно, то это совсем другой уровень игры. Вы не хотите, чтобы они быстро уходили. А потом вы увидите, что они уйдут из вашей жизни очень быстро. Почему хорошие люди быстро уходят? Вы не хотите, чтобы они уходили, а они уходят. А плохие люди всегда где-то рядом. Это психология. Вы хотите, чтобы они поскорее ушли, а они наоборот рядом с вами. В этом заключается наша неправильная психология. Поэтому необходимо такое отношение, что люди помогают вам. И затем, когда они говорят о вас что-нибудь плохое, в первую очередь вам нужно правильно настроить свой ум. Не приходите к скоропалительным выводам, это большая ошибка. Теперь, если человек говорит о вас что-то плохое, в первую очередь вам нужно понять, нормален он или нет. Нормальный человек не скажет плохо о других, он не будет злиться на других. Так поступать может только ненормальный. А если что-то говорит ненормальный, зачем относиться к этому слишком серьезно? Когда человек выпьет водки и начинает вам что-то говорить, вы же не обдумываете всю ночь его слова? Почему? Потому что вы знаете, что это говорит не он, а водка в нем. О таком человека вы говорите, что он ненормальный, его словам не нужно придавать значения. Поэтому, что бы вам ни сказал пьяный человек, вас это не задевает. Почему? Потому что вы знаете, что он так сказал вам в ненормальном состоянии. Все люди,

когда злятся, находятся в ненормальном состоянии. Когда человек злится, он становится ненормальным. Когда вам что-то сказал ненормальный человек, у вас в одно ухо влетело, а из другого вылетело. Если вы всю ночь обдумываете слова ненормального человека, то вы глупы. Если вы все время будете думать: «Толстый, толстый, толстый», – то вы сойдете с ума.

Когда кто-то обидит вас, думайте, что этот человек ненормальный и не придавайте значения его словам. Потому что именно он – первая жертва своих омрачений. Он или она страдают больше. «И что же я могу сделать, чтобы помочь им?» – если вы так думаете, то у вас в уме появляется сострадание. Сострадание, зарождающееся в уме, – это очень сильное состояние ума. Когда в вашем уме есть сильное сострадание, тогда и ваш ум в целом станет сильным. Когда ваш ум сильный, что бы вам ни говорили, боли нет. Когда мама лечит своих детей, обрабатывает раны, они могут кричать, ругаться: «Мама, что ты делаешь? Ты тупая. Мне больно». Но ей не больно от этих слов, она знает, что ее ребенок болеет, он поранился. Его нужно лечить. Для нее слова ребенка в одно ухо влетают, а из другого вылетают. Почему? Потому что ее ум сильный из-за чувства сострадания. Когда есть сострадание, вы не думаете о себе, а думаете о счастье других людей. Когда вы не думаете о себе, то для проявления эго не остается шанса. Когда нет эго, нет и боли.

Почему будды и бодхисаттвы спокойны, сколько бы дурного о них ни говорили? Потому что у них нет эго. Вам скажут что-то немного неприятное, и сразу становится больно, потому, что ваше эго очень большое. Это болезнь эго. От болезни эго можно вылечиться только с помощью сострадания. В повседневной жизни думайте: «Я и другие одинаково важны. Я никогда не буду думать, что я самый главный». Если вы так думаете, что бы плохого вам ни сказали, больно не будет. Вы думаете: «Я самый главный, все должны меня уважать. Все должны обо мне хорошо говорить». Тогда, даже если вы услышите одно нехорошее слово, то всю ночь спать не сможете. Это значит, что у вас больной, ненормальный ум. Это на сто процентов правильная психология. Этот механизм работает. Поэтому сострадание очень важно, чтобы сделать свой ум сильным. Если то, что они говорят, правда, примите это. Зачем расстраиваться? А если это неправда, то зачем же расстраиваться? Если кто-то назвал вас толстым, и вы, правда, толстый, то зачем обижаться? Думайте так: «Правильно, мне нужно меньше есть». Если вас называют толстым, а вы не толстый, то зачем обижаться? Это пример рассуждения, который можно применять и для других ситуаций. Вы должны также понимать, что если вас называют тупым или умным, все это очень относительно.

Вам нужно понять, с кем вас сравнивает человек, который говорит это. Если он сравнивает вас с очень умными людьми и называет глупым, то для вас это достаточно высокая похвала. Сравнивая с умными людьми, тем самым он вас хвалит. А если вас называют умным, сравнивая с очень глупыми людьми, то, наоборот, это для вас критика. Поэтому вас можно назвать умным, но это будет критика. Вы должны понимать, что все это просто слова. Поэтому «глупый» и «умный» – это относительные понятия. Я думаю таким образом, и для меня это очень полезно. Поэтому расстроить мой ум очень трудно. И поэтому чаще всего я очень счастлив. Если я слышу какие-то дурные новости, то могу расстроиться, но они подобны надписи на воде – в следующий же миг исчезают.

Для меня самым страшным событием в жизни было, когда умерла моя мама. Моя мама была очень добрая. Для меня это была нехорошая новость, мне было больно, но недолго. Что я мог поделать? Все умрут, я тоже умру. Главное, когда она была жива, у меня не было ни одной неправильной мысли по отношению к ней. И я думаю, что это хорошо. Когда мы были с ней вместе, я не сказал ей ни одного грубого слова. Что бы она ни сказала, я всегда говорил: «Да, да, мама». Для меня мама всегда была права. Даже если она бьет у меня, у нее

есть на это право, потому что она меня родила. Когда я не мог есть самостоятельно, она меня кормила. В моей жизни человек, который имеет на меня самые большие права, не моя жена, а моя мама. Я мог отдать жизнь за нее, я так думаю. Поэтому за всю жизнь я не сделал ничего, что огорчило бы ее. Когда она умерла, я читал молитвы и думал, что в следующей жизни мы обязательно встретимся, и эта мысль радует меня. Любая встреча заканчивается расставанием, а любое расставание заканчивается встречей. Думайте таким образом, и тогда на практике в вашей повседневной жизни ваш ум будет становиться все более и более здоровым. Признаком того, что ваш ум становится более здоровым, будет то, что в уме не будет возникать слишком большого количества странных мыслей. Странных мыслей нет, странных комбинаций нет, ваш ум спокоен, потому что вы соблюдаете закон кармы. Соблюдая законы страны, много хитрых комбинацией делать не надо. Юристы, хорошо разбирающиеся в законах, просто делают правильные вещи, и, в конце концов, они выигрывают. Те, кто делают много комбинаций, в конечном итоге делают ситуацию хуже. Это плохие шахматисты. Хорошие шахматисты делают простые ходы. В нашей жизни простые решения самые эффективные. Но вам нужно принимать их своевременно. Мы этого не делаем и не знаем, как принимать решения в подходящее время. И поэтому думаем, что простые решения не срабатывают. Вы предпринимаете что-то в неправильное время, а потом думаете, что простые решения не помогают. Все должно быть своевременно. Опаздывать нельзя. Вы всегда опаздываете. Вовремя не делаете, а потом, когда уже поздно, от ваших действий результата нет. И уже поздно что-то делать. Все нужно делать вовремя, эффективно.

Время закончилось. Я давал вам советы, основываясь на своем жизненном опыте. А не просто потому, что прочитал об этом в каких-то книгах. В повседневной жизни вам нужна не только практика щедрости, но также и практика нравственности и практика терпения. Вам необходимо выполнять эти практики, исходя из своей ситуации. В каких-то ситуациях практиковать щедрость, а в каких-то практиковать терпение или нравственность. В жизни возникают разные ситуации, и если вы считаете: «Я практик щедрости. Я буду практиковать только щедрость», то когда в вашей жизни не будет подходящей ситуации для практики щедрости, вы скажете, что вам нечего практиковать: никто ничего не просит, мне ничего не нужно отдавать, у меня сейчас практики нет. Вы не должны практиковать какое-то одно совершенство. Как в тренировке тела, если вы будете делать упражнения только для мышц руки, тренер скажет вам, что это глупо. Некоторые говорят: «Я практик дзогчен, я практик махамудры, я практик прибежища, я практик бодхичитты или практик чод». Это неправильно, это подобно словам: «Я тренирую только правую руку». Если вы так будете делать, то у вас одна рука будет накаченная, а другая останется слабой, от этого будет только хуже. Поэтому тренер говорит, что нужно качать все тело, хоть чуть-чуть, но делать упражнения на все группы мышц. Если вы по чуть-чуть накачиваете сначала одну группу мышц, затем другую группу мышц, то постепенно у вас все тело будет накаченным. Подобным образом нужно заниматься и духовной практикой. Если вы занимаетесь только одной практикой, то становитесь фанатиком. В буддизме тоже есть фанатики, которые говорят: «Я фанатик дзогчен, я фанатик махамудры, я фанатик шаматхи, я фанатик чод, я тантрический фанатик». Зачем это нужно? Все учение, которое дал Будда, должен развить в себе один человек, подобно тому, как мы накачиваем все группы мышцы, чтобы сделать тело мускулистым. Все нужно развивать, а не только что-то одно.