

Я счастлив вас видеть после столь долгого перерыва. Для того чтобы получить драгоценное учение с целью обуздания ума, надо породить правильную мотивацию. Она заключается в пожелании счастья всем живым существам, а не только счастья вам одному. Лучшим средством для того, чтобы помочь всем живым существам и уменьшить их страдания, является обуздание ума. То же самое касается и вас: чтобы сделать себя счастливыми, необходимо обуздать собственный ум. Без укрощения ума, какими бы методами мы ни пользовались, мы не сможем достичь счастья.

С безначальных времен мы с вами перепробовали самые различные методы, чтобы добиться счастья. Но, поскольку эти методы не были связаны с обузданием ума, наши проблемы до сих пор не решены, и мы не сумели достичь совершенного счастья. Поэтому, чтобы сделать счастливыми самих себя и других людей, самым лучшим средством является обуздание ума. Оно является наилучшим и для временного, и для долговременного счастья. Укротив свой ум, вы испытаете четыре признака определенного переживания этого обуздания. Если эти знаки появятся у вас, это будет означать, что вы достигли некоторой степени обуздания ума. А если вы испытаете противоположные четыре знака, это будет значить, что ваш ум остался необузданным.

Первым знаком является то, что вы чувствуете себя счастливыми в любом месте, где бы ни находились. А если всюду, куда бы вы ни отправились, вы чувствуете себя плохо, это значит, что вы носите несчастье внутри себя. Значит, что-то не так внутри, значит, мысли у вас неправильные, ненормальные.

Второй признак укрощения ума заключается в том, что, какую бы пищу вы ни употребляли – изысканную или кусок хлеба, – вы счастливы. Даже поев кусок хлеба, вы будете иметь спокойный и счастливый ум. А если вы едите самую дорогую и лучшую в мире пищу, но при этом чувствуете себя несчастным, бьете при этом посуду, это означает, что ваш ум необуздан. Поэтому вторым признаком обуздания ума является то, что вас будет устраивать любая пища, будь она простая или изысканная. Так, например, для великого йогина Миларепы любая пища была вкусной, потому что его ум был обуздан. Когда ум очень сильный и чистый, даже простая еда вкусна. Вкусная еда или невкусная – это определяет ваш субъективный ум. Когда в уме немного омрачений, тогда и простой кусок хлеба очень вкусен. Когда же ум в негативном состоянии, любая еда невкусная и не приносит никакой пользы телу. Когда ум чистый и здоровый, от обычного куска хлеба ваше тело становится здоровым. Много зависит от ума, поэтому, когда со временем ваша реализация будет становиться все лучше и лучше, даже самая отвратительная пища будет казаться вам на вкус очень приятной. Причину этого наука пока объяснить не может.

Третий признак обуздания ума: какую бы одежду вы ни носили, вы будете счастливы. И в бедной, и в богатой, роскошной одежде вы будете одинаково счастливы. Основная цель одежды – содержать ваше тело в тепле. А если вы каждый день меняете свои одежды – сегодня одну купили, потому что она кажется вам красивой, а завтра она вам надоела и уже стала некрасивой, – но все равно чувствуете себя несчастными, это значит, что ваш ум необуздан.

Напротив, если вы будете счастливы в той одежде, которую носите в настоящий момент, тем самым вы освободите себя от чрезмерной мирской активности, поскольку вам не нужно будет покупать много новой одежды. Вы просто перестанете посвящать этому много времени. Так, в большинстве случаев вы переодеваетесь в разные одежды, чтобы поражать разных людей. Буддизм говорит, что впечатление, которое вы производите на других людей, не важно, а важно то, кем вы являетесь на самом деле. Если у вас правильные принципы,

одежда для вас не столь важна. Далее я расскажу подробнее, в чем заключаются ваши дебютные ошибки. Это принесет вам практическую пользу для вашей повседневной жизни.

Четвертый признак обуздания ума заключается в том, что, кем бы вы ни стали, вы будете счастливы. Если вы состаритесь, обеднеете или заболите, вы все равно останетесь счастливым человеком. Это признак обуздания ума. Кем бы вы ни стали, в какую бы ситуацию ни попали, в любом случае вы будете счастливы. Постоянное изменение наших жизненных ситуаций и событий – это нормальное явление. Если вы обуздаете и покорите свой ум, сумеете удерживать внутренний покой, то в любой ситуации, несмотря на взлеты и падения, вы будете счастливы. Это вполне возможно. Вы наверняка думаете: «Если у меня возникает проблема, как же я могу находиться в спокойном состоянии?» С какой бы проблемой вы ни столкнулись, если вы посмотрите на нее с несколько иной точки зрения, вы сможете удержать свой ум в спокойном состоянии.

Я расскажу вам историю об одном тибетском геше, которому в трагические времена удавалось удерживать свой ум в спокойном и мирном состоянии. Посредством тренировки ума вы тоже сможете удерживать свой ум в спокойствии, несмотря на внешнюю ситуацию, какие бы трагедии с вами ни приключались. В этом и состоит буддийская практика. Она заключается не в том, чтобы закрыть двери, окна и глаза, и громко читать мантры, это как раз не главное. Главное – изменять свой ум, научиться правильно мыслить, такова буддийская практика. Если только читать мантры и представлять, что божества дают вам благословение, вы просто станете странным человеком.

Эта история происходила в недавние времена. Когда геше перевозили в автобусе китайские солдаты, автобус перевернулся, и геше отрезало ногу. К нему подошел китайский капитан и увидел, что геше оставался спокойным и улыбался. Капитан недоумевал: «Как же так? Ты же ногу потерял, а улыбаешься?» А геше ему ответил: «Если бы мои причитания и стоны могли мне вернуть ногу, был бы смысл плакать и причитать. Мне и без того достаточно больно, так зачем же мне еще и ум свой делать несчастным?»

Когда мы испытываем физическую боль и при этом добавляем к нашей боли еще и душевные, ментальные страдания, то проблема от этого только усугубляется. Но если, испытывая боль, мы попытаемся сохранить в своем уме позитивный настрой, тем самым мы можем уменьшить нашу физическую боль. Если в любой ситуации, в которой вы оказываетесь, вы чувствуете себя спокойно, это самый мощный признак того, что ваш ум обуздан. Так, если вы сумеете реализовать эти четыре признака, куда бы вы ни отправились, кем бы ни стали, вы всегда будете чувствовать себя счастливым.

Мы не всегда будем богатыми, молодыми и здоровыми. В жизни случаются и взлеты, и падения, поэтому очень важно сохранять спокойный ум, очень важно уметь его обуздывать. Если вы, не обуздывая свой ум, будете пытаться изменить внешний мир, то вы не сможете изменить ситуацию. Например, когда некоторые богатые люди становятся старше, им не хочется стареть. Имея миллионы долларов, они делают себе пластические операции, в результате которых три дня выглядят прекрасно, а потом – ужаснее прежнего. Если вы не будете обуздывать ваш ум, а будете тратить на решение своих проблем миллионы долларов, ситуация будет ухудшаться день ото дня. А люди, чей ум обуздан, в любых ситуациях думают позитивно. Когда они стареют, но имеют мудрость, появление седины в своих волосах они воспринимают как признак мудрости.

Ричард Гир – мой близкий друг, и я знаю, что он давно изучает буддийскую философию. Несколько лет назад мы встретились в Москве, и я хотел убедиться, какова его настоящая практика, потому что я знаю, что в теории он подкован. Я знаю, что актеры очень озабочены

своей внешностью, и решил его подколоть. Однажды, когда мы вместе обедали, я ему говорю: «Знаешь, Ричард, ты что-то постарел». Его немедленная реакция была: «Я все еще жив, и мне повезло». Это и есть некоторый признак обуздания ума. Вместо того чтобы разгневаться, раскраснеться (да как ты посмел говорить, что я старею!), он ответил, что ему повезло быть все еще живым. Он рассмотрел эту ситуацию с другой стороны. Когда человек старый, ему не надо стыдиться, что он больше не молод и не красив. Он долго жил и имеет большой жизненный опыт. Пожилым людям нужно помнить, что многие доживают только до 25 или 35 лет, а им повезло, они дожили до преклонного возраста, прожили полную жизнь. В нашем мире много миллиардов людей, но далеко не все не могут дожить до старости. Не надо прятаться от реальности. Если вы молоды, вы красивы, но если вы достигли пожилого возраста, вы тоже красивы, хотя это другой тип красоты.

Ричард сказал мне, что в Америке есть много актеров богаче его, но среди них он – самый счастливый, потому что в его сердце есть Дхарма, и она делает его счастливым все время. Поэтому Ричард Гир никогда не станет плакаться. Он будет счастлив тем, что имеет, и никогда не будет делать пластических операций. Я на сто процентов уверен, что он не будет этим заниматься. Я ему сказал, что меня порадовал его ответ, поскольку я специально задал ему этот провокационный вопрос, чтобы проверить его реакцию. А он ответил: «Да я понял, что ты меня проверяешь, и поэтому дал тебе такой потрясающий ответ». Опять же он ответил мне без всякого эгоизма. Он дал мне такой ответ, чтобы поразить меня своей мудростью, но при этом, не выказывая своего эго. Если у вас внутри, в вашем сердце, такое богатое мышление, а внешне вы выглядите как простой человек, это и есть буддийская практика.

Когда Гир приезжает в Москву, он выглядит как обычный человек, но внутри он необычен, у него очень богатая философия. Он добрый, хотя, когда разговаривает, не производит такого впечатления. В душе он очень добрый, но его внешние действия этого не выдают. Если вы будете показывать свою доброту, это тоже не совсем правильно, потому что в этом случае ваше поведение является мирской дхармой и дебютной ошибкой.

Сейчас я вам излагал общую буддийскую теорию. В течение всех лет, когда я приезжал сюда, я давал вам только общую теорию, а сейчас я дам вам настоящую фундаментальную практику, которая будет полезна в вашей каждодневной жизни. Вам не нужно уделять этой практике какое-то специальное время, вы можете заниматься ею прямо на работе. Вы можете практиковать ее в вашей обычной жизни так, что ничто не мешает вашей практике. Если вы будете заниматься этой практикой в течение года и если через год у вас не будет результата, это будет означать, что все мое учение ложное. Тогда не приходите на учение. Зачем приезжать на мои лекции, если результата нет? Я вам на сто процентов гарантирую, если вы будете заниматься каждый день в течение года той практикой, которую я вам дам, то через год ваш ум будет гораздо спокойнее, чем у прочих людей.

Вам не нужно закрывать глаза, громко читать мантры. Речь идет только о правильном образе мышления. Если думать нормально, ум будет здоровым, если думать ненормально, ум будет больным. Настоящая буддийская практика состоит в том, чтобы научить людей правильно думать. Неправильный образ мышления создает много проблем.

Теперь, чтобы понять, что такое правильный и неправильный образ мышления, очень важно знать и понимать логику. Логика – это тот глаз мудрости, который помогает распознавать, что хорошо, а что плохо, что правильно, а что неправильно.

Сначала я расскажу вам о мудрости этой логики, а потом я предложу вам практику.

Если вы будете иметь глаза мудрости, то сможете идти в правильном направлении, потому что практика означает движение в правильном направлении. Великий буддийский логик Дигнага говорил, что все дурные состояния ума происходят от недостоверного ума, а все благие состояния ума являются результатом достоверного ума. Поэтому для того, чтобы сократить омрачения и увеличить благие состояния ума, очень важно понимать, что такое достоверный и что такое недостоверный ум. Мастер Дигнага, который был главным логиком буддизма, написал работу по логике, в которой он охарактеризовал логику как то, что служит для уменьшения негативных состояний ума и увеличения его благих состояний, а не для того, чтобы в диспутах одерживать победы над оппонентами.

Все мы пользуемся логикой, но наша логика весьма примитивна. По-настоящему мы не можем отличить достоверную логику от недостоверной, поэтому мы делаем неправильные выводы на основе неверных суждений. Так, мы утверждаем: «Она плохая, потому что вчера она мне не улыбнулась». Это совсем нелогично. Из-за постоянного нелогичного мышления возникают ненормальные состояния ума, и ум становится омраченным. Сначала мы делаем несчастными сами себя, а потом и других. Так в нашей повседневной жизни вследствие нелогичного мышления мы делаем много неправильных выводов, из-за чего возникает множество проблем и омрачений. А в результате омрачений мы приносим несчастье себе и окружающим.

Например, вы сидите и смотрите телевизор в спокойном состоянии духа. Но вот заходит кто-то и говорит вам: «Твой друг Олег сказал про тебя то-то и то-то». Мгновенно у вас начинается процесс ненормального, нелогичного мышления, он начинает развиваться все больше и больше, и ваш ум погружается в гнев. Сначала вы сами чувствуете себя несчастными, а потом и другим от вас достается.

Сначала я расскажу вам, что такое достоверное и недостоверное суждение. Достоверным суждением считается такое суждение, которое удовлетворяет трем условиям. Это не так сложно, я попытаюсь объяснить вам это как можно проще, чтобы вы поняли. Все мы пользуемся логикой, но я просто пытаюсь сделать нашу логику более точной. Все мы можем создавать какие-то суждения, но наши суждения не очень точны. Допустим, в умозаключении присутствуют три элемента: a, b и c. Мы говорим: a это b, поэтому, a это c. Например суждение «Я человек, потому что я могу говорить и понимать». Ход суждения таков: когда я вас спрашиваю: «Вы человек?», Вы отвечаете: «Да, я человек». «Почему вы человек?» – «Потому что я могу говорить и понимать».

«Я» в этом умозаключении будет соответствовать a, «человек» будет соответствовать b, «говорить и понимать» будет соответствовать c. А сейчас исследуем наше суждение на предмет удовлетворения трем условиям. Если все три условия будут присутствовать, тогда наше суждение будет достоверным.

Когда мы проверяем золото, мы не должны уделять внимание только его цвету и считать, что, если цвет металла желтый, то это золото. Нет, мы должны резать это золото, пилить, всячески его исследовать, и только тогда мы поймем, золото это или нет. Поэтому любое суждение, которое анализирует ваш ум, должно проверяться на соответствие всем трем условиям. Только в таком случае суждение будет считаться достоверным. Если оно не соответствует всем трем условиям, такое суждение достоверным не считается.

Итак, первое условие – это отношение между a и c. Напомню еще раз: a – это «я», а c – это «говорить и понимать». Поскольку вы можете говорить и понимать, то первое условие удовлетворяется, то есть a есть c. Если вы скажете: «Лена плохая, потому что она тибетка», первое условие в данном суждении будет отсутствовать. Как бы отреагировал на это

суждение адвокат Лены? Он сказал бы: «Нет, она не тибетка». Таким образом, первое условие здесь отсутствует – Лена не тибетка. Кроме того, если кто-то является тибетцем, то не обязательно он плох.

Или возьмем выражение: «Лена плохая, потому что она китаянка». Это тоже неправильное суждение. Сейчас люди делают подобные выводы: «Он плохой, потому что он мусульманин». Это тоже неправильно, ведь есть и хорошие, и плохие мусульмане. Таким вот образом люди делают неправильные выводы и разрушают гармонию, поэтому в нашем обществе ее нет. В первую очередь необходимо четко понимать, в чем состоит объект спора. Если я скажу, что Лена хорошая, потому что она русская, первое условие здесь будет присутствовать. Утверждение «Лена – русская» является истиной.

Теперь второе условие. Например, я говорю: «Лена хорошая, потому что она русская». Второе условие – это отношение между элементами c и b. Получается, если кто-то русский, он непременно должен быть хорошим, однако не все русские хорошие люди, поэтому данное утверждение достоверным не является.

Затем, что касается нашего первого утверждения: «Я человек, потому что могу говорить и понимать». Выходит, если кто-то понимает и говорит, он должен быть человеком. Но боги и вредоносные духи также могут говорить и понимать. Даже некоторые животные могут говорить на своем языке. Значит, тот, кто может говорить и понимать, вовсе не обязательно является человеком. Поэтому второе условие отсутствует. Когда мы говорим: «Я человек, потому что могу говорить и понимать», это суждение удовлетворяет первому условию, но второму условию не удовлетворяет.

Переходим к третьему условию. Если, например, мы скажем: «Лена человек, потому что она русская». Первое условие присутствует, потому что Лена – русская. Второе условие также присутствует, потому что, если кто-то является русским, он обязательно должен быть человеком. Нет ни одного русского, который не был бы человеком, поэтому второе условие тоже присутствует. Каково же третье условие? Если что-то c, оно не должно присутствовать в не-b. Оно здесь звучит так: если кто-то русский, он не должен быть нечеловеком. Когда вы говорите: «Я человек, потому что могу говорить и понимать», тогда третьим условием будет: тот, кто может говорить и понимать, не может быть нечеловеком.

Таким образом, здесь возникает диспут: если я спрошу вас: «Являетесь ли вы человеком?», вы ответите: «Да». Тогда я спрошу: «Почему вы человек?», а вы ответите: «Потому что я могу говорить и понимать». Здесь возникают три элемента a, b и c, образуется суждение: «Я человек, потому что я могу говорить и понимать». Тогда я могу устроить диспут по всем трем условиям: по первому, второму и третьему. С первым условием я поспорить не могу, потому что вы правы – вы можете понимать и говорить, поэтому здесь мне спорить не о чем. Что же касается второго условия и третьего, я могу вас спросить: «А тогда боги и зловредные духи также являются людьми, поскольку они могут понимать и говорить?» Таково ваше рассуждение. Поэтому, когда вы очень хорошо владеете логикой, вы можете говорить очень точно, и вам не нужно произносить слишком много слов; пара слов – и все становится понятным.

Несколько лет назад я был в Санкт-Петербурге, и на мои лекции пришел один ученый. Я рассказывал о прошлых и будущих жизнях, приводил доказательства этого положения. Он поднял руку и сказал: «Я не верю в будущие жизни». Я его спросил: «Почему не верите?», он ответил: «Я же ученый. Если я этого не вижу, я не могу в это поверить». Потом я продолжил с ним разговор: «Вы верите, что у вас есть мозг?», он ответил: «Конечно, у меня есть мозг». Тогда я спросил: «А вы видели его?» – «Нет, не видел». Таким образом, наши

суждения противоречат нашим собственным убеждениям, т. е. он верит, что у него есть мозг, но он не видел его. Поэтому когда мы говорим, что будущих жизней не существует, поскольку мы их не видим, таким образом мы можем отвергнуть существование очень многих вещей, которых мы не видим. Это узкая логика. Поэтому в результате суждения, согласно которому то, что мы не видим – не существует, мы должны будем признать несуществование многих вещей. Как следствие, вы также должны признать, что и ваших глаз не существует, поскольку глаз не может видеть сам себя.

Так, в нашей жизни мы делаем много неправильных выводов, основанных на неправильном суждении. Иногда отношения между мужем и женой постепенно ухудшаются вследствие неправильной логики. Вначале между супругами теплые отношения, они постоянно твердят друг другу: «Я тебя люблю». Но со временем, когда мужчина занят какими-то делами и хлопотами, а женщина не слышит от него этих слов, она делает вывод, что он ее больше не любит. У нее возникает такое суждение: «Мой муж не любит меня, потому что он не говорит мне, что он меня любит». Так у вас появляется первое суждение, поверх которого вы загружаете еще и другие суждения. «Он не любит меня, потому что я видела его с другой девушкой». Это нелогичное дополнение к первому. Потом вы судите так: «Он не любит меня, потому что не улыбается мне». Так, собирая по капле неправильные суждения, вы будете думать, что ваш муж лицемерит, даже когда он вам улыбается. Муж думает: «Я сегодня был так занят, что даже не улыбнулся своей жене, надо мне хоть сейчас ей улыбнуться» – и улыбается. А жена думает: «Нет, он с каким-то подвохом мне улыбается».

Если я был режиссером сериала «Санта-Барбара», то я сделал бы суждения его героев очень логичными, и тогда «Санта-Барбара» быстро бы закончилась. Поскольку там все нелогично, их истории никогда не заканчиваются. Когда смотрю этот сериал, я отслеживаю, насколько нелогичны их заявления и их мышление. Из-за этого они создают себе массу проблем, поэтому этот сериал бесконечен. Маленькие проблемы в самом начале можно решить легко. Вначале у людей возникают проблемы в виде маленькой искры, но из-за неправильного образа мышления мы раздуваем ее в огромное пламя – и проблемы становятся глобальными. Вначале мы раздуваем одну маленькую искорку, а потом пытаемся решить большую проблему. Так мы проводим всю жизнь.

Нелогично думать: мой муж меня не любит, потому что не говорит мне: «Я люблю тебя». Второе условие в этом суждении отсутствует: если кто-то говорит: «Я тебя люблю», это не означает, что он действительно любит. Люди могут говорить о своей любви, но на самом деле не любить. А если кто-то не говорит вам: «Я тебя люблю», это не значит, что он вас не любит. Самые дорогие вам люди, которые любят вас, когда спят, не говорят вам «я тебя люблю», но это не означает, что они вас не любят. Когда у вас есть ребенок, вы его очень любите, но не говорите ему постоянно: «Я тебя люблю». Однако от того, что вы не говорите ему постоянно эти слова, вы не перестаете любить своего ребенка.

В Америке есть такая традиция: муж должен постоянно говорить своей жене: «Я тебя люблю», потому что если ей этого не сказать, то на следующий день она уйдет. В России ситуация чуть-чуть лучше: здесь хотя бы раз в неделю надо говорить: «Я тебя люблю». Если не сказать, то на следующей неделе возникнет конфликт. А в тибетском обществе муж никогда не говорит жене: «Я тебя люблю». В отношениях между родителями и детьми сын никогда не говорит своей матери: «Я тебя люблю» и мать не говорит этих слов сыну – их любовь находится в сердце. Они понимают: не обязательно все говорить. Я тоже маме никогда не говорил «Я люблю тебя». Я и так люблю маму, зачем ей это говорить? У меня есть один друг, тибетский лама Таши Гьяцо. Я его спросил: «Ты говоришь своей матери или своим родственникам, что ты их любишь?» Он сказал: «За всю свою жизнь я никогда не говорил своей матери или кому-либо еще, что я их люблю. Я чувствую это в своем сердце.

Но я также не слышал, чтобы мне кто-либо говорил эти слова». Тибетцы не склонны к таким вербальным выражениям своих чувств. Когда вы слишком часто кому-то говорите о своей любви, вследствие этого возникают большие проблемы. В России этих проблем поменьше, а в тибетском обществе их вообще нет. Слишком сильные эмоции не нужны, нужна стабильность.

Большинство суждений, которые превалируют в нашей повседневной жизни, недостоверны. Например, гнев. Если вы будете анализировать, то не найдете объекта гнева. В буддизме говорится, что нет объекта гнева и нет объекта привязанности. Человек не является объектом гнева, потому что он – объект любви и сострадания. Ум обычного человека склонен видеть всех людей либо как объекты гнева, либо как объекты привязанности. А люди с хорошо развитой логикой не видят в других людях ни объекта гнева, ни объекта привязанности. Они рассматривают людей как объекты любви и сострадания. Чувство любви и сострадания к людям у них возникает спонтанно. А мы не видим людей как объекты любви и сострадания, мы воспринимаем их как объекты гнева и привязанности.

Но в реальности, как говорил Дигнага, нет внешних объектов привязанности и гнева. Всё это наши неправильные интерпретации. Внешние объекты существуют, и это исключительно объекты любви и сострадания. Сейчас я объясню вам, почему отсутствуют объекты гнева и привязанности, но достоверно существуют объекты любви и сострадания. Вам следует понять, что объекты гнева видятся вам таковыми, но это не значит, что они существуют как таковые на самом деле. Они не такие, как нам кажутся. Если кто-либо воспринимается вами как объект любви, он существует так, каким вам кажется, потому что для этого есть достоверная основа. Если вы поймете этот момент, вам будет легко справиться с гневом и привязанностью.

Когда вы точно поймете, что нет объектов гнева, даже если вас будут заставлять гневаться, вы не разгневаетесь. Даже если человек будет стоять перед вами и ругать вас, кричать, вы не разозлитесь на него, потому что будете чувствовать к нему сострадание. Если у вас есть четкое понимание, правильное суждение, вы не сможете разгневаться, поскольку негативные эмоции проистекают из-за неправильного образа мышления. Даже если ваша жена будет ругаться и кричать на вас, вы не разгневаетесь, потому что почувствуете сострадание к ней. Вы будете знать, что это не ваша жена на вас кричит, это ее негативные эмоции. А ваша жена на самом деле вас очень любит. Ну, а пока негативные эмоции кричат и ругаются, ваша жена спит. Когда проснется, она будет в недоумении. То же самое относится и к мужьям. Мужчины ругают своих жен, когда пьяны. В этот момент жены должны понимать, что это не муж их ругает, а водка. Вы должны думать: «Каким бы образом его отучить от водки, ведь она создает такие проблемы?»

Сейчас мы проанализируем, существуют ли какие-либо объекты гнева во внешнем мире. Начнем с того, что, например, для кого-то из вас Лена будет объектом гнева, потому что вчера она сказала что-то не то, и сегодня она уже плохая и представляет собой объект гнева. Всякий раз, когда вы ее видите, вы воспринимаете ее негативно. Даже если она будет вам улыбаться, вы будете думать, что она лицемерит. Если она что-то скажет, вы будете думать, что она специально вам это говорит, потому что вы ей не нравитесь. Наш ум начинает создавать много ложных негативных проекций. Тогда первое суждение должно быть таким: «Если Лена является объектом гнева со своей стороны, тогда она должна быть объектом гнева для всех. Но у нее есть друзья, которые испытывают к ней любовь и привязанность, и друг для друга они – объекты любви и привязанности. Это очевидно, что многим людям она нравится, то есть здесь очевидно речь идет о субъективной точке зрения, а не об объективном факте».

Рассмотрим еще такое суждение: «Олег является объектом гнева, поскольку он вам навредил». Но первое условие в данном суждении отсутствует. Буддийский логик вам бы на это ответил: «Олег не является объектом гнева, так как первое условие не выполняется». Во-первых, Олег вам не вредил. Если мы ударим палкой кошку, кто навредит кошке? Кошка будет думать, что палка причинила ей боль, и будет кусать и царапать палку. Но если я ударю человека палкой, он не разгневается на палку. Человек не воспримет палку как объект гнева, он просто отнимет ее у меня. Человек понимает, что это я причиняю вам вред, а не палка. Мы размышляем чуть лучше, чем кошка, но все равно неправильно. У кошки есть своя дурацкая логика, заставляющая ее кусать палку. Она ошибается в первом условии, думая, что ей вредит палка. Однако сама по себе палка безвредна, так зачем же на нее злиться?

Таким же образом вы думаете, что Олег вам вредит, но на самом деле он вам не вредит. Если вы видите, как он вас ругает и не хочет с вами разговаривать, вам кажется, что Олег вам вредит. На самом же деле сам по себе Олег безвреден в этот момент, его лицо здесь присутствует, но за его глазами стоит толкающее его омрачение. Это маленький мальчик, за спиной которого стоит взрослый, рука которого ударяет вас, но вы этого не видите. Вы думаете, что вас бьет мальчик. Я стою за этим ребенком и двигаю его рукой, а вы, поскольку не видите меня, считаете, что ребенок плохой. Если вы будете ясно понимать, что происходит на самом деле, вы не разгневайтесь на ребенка. Гнев возникает из-за того, что у вас отсутствует точное понимание ситуации. Когда люди говорят вам плохие слова, вы должны понимать, что в настоящий момент сознание людей находится под контролем омрачений.

Возьмите в качестве примера себя. Когда ваш ум находится под контролем гнева, вы можете навредить сами себе. А кто хочет вредить самому себе? Если гнев может заставить человека навредить самому себе, то почему бы ему не навредить другим? Поэтому на собственном примере вы можете понять, что под контролем омрачений вы сами беспомощны.

Великий буддийский ученый Шантидева говорил, что никто не хочет болеть, но у человека нет выбора – он вынужден болеть. Болезнь возникает сама. Когда люди заболевают, у них нет выбора, они начинают кашлять. Когда слышите ночью этот кашель, вы начинаете сердиться на больного человека, потому что он нарушает ваш сон. Но это очень неумно. Если вы рассмотрите эту ситуацию ясно, то поймете, что вам не за что на него сердиться. Если у вас всего лишь расстраивается сон, то он испытывает боль, зачем же сердиться на этого человека? В такой ситуации вы не подумаете: «Он плохой, потому что он мне вредит и не дает спать». Это было бы неправильным суждением. Он вам не вредит, он страдает. Его кашель беспокоит вас, но вместо того чтобы гневаться на больного, вы бы пошли и принесли ему воды, попытались остановить его кашель.

Шантидева говорил: «Когда люди, находясь под контролем омрачений и гнева, говорят вам неприятные вещи, вы не должны на них сердиться». Вам необходимо рассматривать этих людей как больных. Никто не хочет болеть, и точно так же никто не хочет быть омраченным. «Сегодня у меня сильный гнев, и я от этого так счастлив!» – мы никогда не слышим таких заявлений. Шантидева приводил точную аналогию между болезнью и возникновением гнева и других омрачений. Гнев и омрачения приходят без выбора человека, как болезнь. Это настоящая болезнь ума, хуже, чем туберкулез. Не имея выбора, человек подвергается воздействию омрачений и начинает говорить вам всякие резкие слова, все равно как если бы он кашлял. Брань подобна кашлю больного человека, у которого нет выбора. В бранных словах – «собака», «дурак» – мыслей нет, это кашель. Когда мне кто-то говорит неприятные слова, я не пытаюсь их осмыслить, принимаю их просто как пустой звук, как кашель. Просто человек, больной омрачениями, так кашляет: «Дурак, собака». Он

сам не рад этому, а мы думаем: «О! Он назвал меня дураком, какой кошмар! Ведь я же не дурак!» Что бы он вам ни говорил, это подобно кашлю или пустому звуку.

Когда жена в гневе говорит: «Я тебя не люблю», пусть говорит; на самом деле она любит и очень сильно, поэтому и говорит вам: «Я тебя не люблю». Если вы будете размышлять подобным образом, у вас не возникнет боли. А если из-за своего неразумия вы сделаете вывод, что жена, которая в данный момент на вас кричит, действительно не любит вас, вы тем самым создадите для себя проблему. Подобный вывод станет для вас каплей яда. Как только в дальнейшем жена допустит хотя бы малейшую оплошность и создаст условия для проявления этого яда, возникнут большие проблемы, связанные с разводом. Когда люди женятся, они думают, что проведут вместе всю жизнь. По крайней мере, они рассчитывают на это. Когда в результате неправильного мышления они позволяют возникнуть каплям яда, которые, сталкиваясь с определенными условиями, проявляются, у них возникают серьезные проблемы, из-за которых они уже не могут жить вместе. И в сериале «Санта-Барбара», и в вашей жизни – то же самое. Везде нелогичное и неразумное мышление создает внутри вас яд. Под воздействием определенных внешних условий этот яд проявляется, и в результате вы сталкиваетесь с проблемами. А потом страдаете от разлуки и стремитесь найти себе другую компанию.

Затем вы страдаете от того, что хорошую компанию найти не получается. А если находите, то страдаете от того, что она у вас есть. Поскольку ваш ум не может правильно мыслить, наличие компании лишь усугубляет проблему. Когда ум необуздан, то независимо от того, есть ли у вас компания, или ее нет, вы будете чувствовать себя плохо. В то же время, если у вас правильный образ мыслей, вы радуетесь хорошей компании, но когда ее нет, вы не переживаете. Если на вашем теле нет раны или другого повреждения, пока к вашему телу никто не прикасается, вам хорошо, вы можете расслабиться и поспать. Когда к вашему телу прикасаются, для вас это приятно, как массаж. Но если на вашем теле есть рана, вы чувствуете зуд и боль даже без прикосновений. А уж тем более, если к ней кто-то прикоснется, вы испытываете сильную боль. Исследовав этот вопрос более тщательно, вы поймете, что главная проблема заключается не в прикосновении или его отсутствии. Главное – это исцеление раны. Пока что мы озабочены тем, прикасаются к нам или не прикасаются.

Нас не должно волновать наличие или отсутствие компании, прикосновение или отсутствие прикосновения к нашему телу. Нашей основной задачей должно стать исцеление ран, которые у нас есть. Точно так же, как мы исцеляем физические раны, очень важно исцелять ментальные раны, а они исцеляются только обузданием ума.

Вернемся назад к нашей теме. Того человека, который стоит перед вами и кричит на вас, следует воспринимать как первую жертву его собственного гнева, а себя – как вторую жертву. Так, Шантидева сравнивал эту ситуацию с тем, как если бы кто-то бросил в вас раскаленным куском металла. В первую очередь обжигает свои руки тот, кто бросает, а уж вторым обжигаете руки вы, потому что ловите раскаленный металл.

Точно так же обстоит дело, когда кто-то ругает вас или говорит вам неприятные вещи. Этот человек является первой жертвой собственного гнева, а потом делает жертвой и вас. Поэтому, видя, как жена или ваши родственники говорят вам что-то плохое, вы должны сразу же понять, что именно они являются первой жертвой своего гнева, что не сам человек вам вредит, а его гнев. Подобно тому как возникшая болезнь провоцирует кашель, так и гнев этих людей вызывает злые слова. Таким образом, гнев можно сравнить с болезнью, которая поражает тело и вызывает кашель, то есть брань, которая изливается на другого человека.

Если вы сумеете рассмотреть ситуацию подобным образом, вспомнив мое учение, то брань этого человека не принесет вам боли, она влетит вам в одно ухо, а вылетит в другое. Ваш ум останется спокойным.

Посмотрим, например, на жизнь Иисуса Христа. Очень много людей хулили и осыпали его бранью, но, поскольку он обладал четким видением, он не гневался на них и оставался спокойным. То же самое можно сказать о тибетских геше, бодхисаттвах, которые тоже обладали четким видением и пониманием ситуации, и поэтому, когда на них сыпались невзгоды, они оставались спокойными. Эти люди не были святыми с самого начала, и вы не должны считать, что у них все получалось, потому что они святые, «а я не святой, у меня не получится». Это всего лишь способ видения ситуации. Если у вас получится обрести такую реакцию, вы тоже сможете стать святым человеком. Святость означает правильный образ мышления. Не думайте, что вы плохие и грешные, а Иисус Христос, бодхисаттвы и тибетские ламы – святые. По сути мы все одинаковы и обладаем одинаковым потенциалом. Просто ваш ум немного глупее, а они немного умнее, поэтому они так могли. Вы напоминаете глупую кошку, которая кусает палку. Они чуть-чуть лучше: палку не кусают, зная, что ей управляет человек.

Во всех ситуациях не рассматривайте людей как объекты гнева, рассматривайте их как объекты сострадания, потому что на самом деле это не объекты гнева. Они страдают от болезней омрачений, причем страдают в данный момент больше, чем вы. Если муж будет такими глазами смотреть на свою жену, которая говорит много лишнего, он будет смеяться вместо того, чтобы раздражаться. Он будет думать: «Моя жена сколько готовит для меня, так много мне помогает. Сегодня она гневается, потому что несчастна. Она такая не всегда, это омрачение, а вообще она меня очень любит». Даже если она говорит: «Ты дурак, я не люблю тебя», все ее слова влетают мужу в одно ухо, в другое вылетают. Потом муж спрашивает: «Ты еще не устала?» «Нет, – говорит, – еще хочу». – «Продолжай, пожалуйста». Этим ваша жена помогает вам развивать силу ума, что очень полезно. Иногда она дает вам еду, иногда – силу ума. Если вы будете рассматривать эту ситуацию с такой точки зрения, то не будете испытывать боли, а ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее. Это я говорю вам на собственном опыте.

Я не могу летать, не показываю разные чудеса. Зачем летать? Птицы летают – ну и что? Какой смысл в этом? Буддизм – не для полетов, он – для развития правильного мышления. Если у вас будет правильный образ мышления, вы будете святыми сами по себе. Нам не нужно специально делать себя святыми и не нужно очищать свой ум, поскольку наш ум по природе чист. Нам всего лишь надо убрать временные омрачения, которые эту чистоту скрывают. Если мы возьмем стакан с грязной водой, то, удалив из нее всю грязь, мы получим чистую воду. Но эта чистота воды не возникла извне, она уже присутствовала в воде по природе. Так и наш ум по природе чист, его называют природой будды. Природа нашего ума, природа ума Иисуса Христа или природа ума будды одинаковы. Она одинаково чиста, но вследствие неправильного образа мышления мы постоянно загрязняем наш ум, а Иисус Христос, будды и бодхисаттвы сохраняют чистоту своего ума, поскольку у них правильный образ мышления. В нашем уме постоянно идет процесс неправильного мышления из-за неведения, а у них нет этого неведения. Почему у нас есть это неведение, а у них нет? Потому что нам не хватает мудрости. Отсутствие света есть тьма, а отсутствие мудрости – это неведение. Вследствие такой причины мы возвращаемся в сансаре. Поэтому буддийская философия говорит, что все наше страдание коренится в нашем уме, которому не хватает мудрости.

Сегодня на этом учении я дал вам немного мудрости. Теперь, когда из гнева ваш муж или жена будут ругать вас и говорить вам обидные вещи, воспользуйтесь этой мудростью. Тогда

на сто процентов вы не разгневайтесь и не обидитесь. Ваш ум будет оставаться спокойным, и вы сможете сделать своего партнера более счастливым. Вы можете заставить его устыдиться своих действий. Так, благодаря одной малой мудрости, вы сможете решить многие большие проблемы. Поэтому мудрость, которую я вам даю, является лучшим подарком для вас. Это бесценный подарок. Если у вас не будет этой небольшой мудрости, но будет миллион долларов, и если при этом кто-то скажет вам что-то плохое, вы потеряете покой, очень разгневайтесь и даже потеряете сон. Даже за миллион долларов вы не сможете купить спокойствие. В Америке огромное количество магазинов, но ни в одном из них не продается спокойствие ума. Ни за миллион долларов, ни за бриллианты нельзя его купить. За миллион можно купить Мерседес, но вовсе не обязательно, что вы станете от этого счастливее. Иногда Мерседес может сделать человека еще более несчастным.

Чего мы хотим? Мы хотим счастья и не хотим страдать. Это главное. Для этого зарабатываем деньги, покупаем машины, обзаводимся религией. Но иногда мы забываем основную цель нашей жизни и устремляемся за деньгами и вещами, которые становятся самоцелью. Также самоцелью может стать и религия. Когда человек становится фанатиком какой-либо религии, эта религия становится смыслом его жизни. На самом деле религия нужна людям, чтобы обрести покой ума, но зачастую они относятся к религии очень фанатично, даже идут ради нее на убийства. Драться из-за религии – это глупо. Зачем тогда такая религия, зачем тогда такой буддизм? Вы должны запомнить, что религии созданы для людей, а не люди – для религии.

Очень важны человеческие права. Все, что их нарушает, является неправильным. Если религия нарушает человеческие права, значит, эта религия неправильная. Если бы буддийская религия нарушала права человека, я был бы первым, кто сказал бы, что эта религия неправильная и что мне она не нужна. Самое главное – помнить, что все мы – люди: американцы, русские, тибетцы. Между нами нет никакой разницы. Немного разный цвет кожи, какие-то поверхностные различия, но все равно все мы – люди. Самое главное – это человечность. С вами я разговариваю только как человек, не как буддист, и я не пытаюсь завлечь вас в свою веру. Это не миссионерство с моей стороны. Миссионер размышляет так: «Если я принадлежу к этой религии, то и вы должны к ней принадлежать». Моя цель только одна – я хочу, чтобы вы стали хорошими людьми.

Если бы все религии давали людям учение, помогающее им стать лучше, тогда не было никаких конфликтов. Для вас очень важно быть человечными. Сейчас люди становятся все лучше и лучше, я вижу, что у них появляется больше человечности, я очень рад этому. Когда в мире случаются какие-то несчастья, например война в Ираке, беспорядки во Франции или теракты в Англии, то люди всей планеты объединяются и выражают солидарное мнение, заявляя, что так нельзя. Они говорят это с человеческой, а не националистической или какой-либо иной точки зрения, защищающей групповые интересы.

Мне очень понравилась речь Его Святейшества Далай-ламы в Америке. Сейчас я практически повторяю вам его слова. Его Святейшество сказал, что человечность – это как ладонь, религии – это один палец, наука – второй палец, экономика – третий, а политика – четвертый. Без ладони человечности каждый из пальцев не способен ничего создать. Без пальцев одна ладонь может что-то делать, а если существуют еще и все эти институты, это еще лучше. Поэтому я хочу, чтобы вы тоже высказывались с этих позиций, позиций человечности. Слушайте мое учение как люди, и я буду давать вам учение как человек. Если кто-то говорит вам плохие вещи, попытайтесь увидеть этого человека не как объект гнева, а как объект сострадания, потому что в реальности этот человек не является объектом гнева. Не он вредит вам, он движим гневом, а сам подобен палке и является первой жертвой своего гнева. Это гнев заставлял его вредить вам. Если вы четко увидите эту взаимосвязь, то, даже

если захотите разгневаться, вы не сумеете это сделать. Если у вас будет очень ясное понимание ситуации, и кто-то будет ругать вас, а я буду стоять рядом и советовать: «Ну-ка, разгневайся, разозлись!», вы скажете: «Нет, Геше-ла, я не могу разгневаться. У меня нет основы для этого, потому что мне его жалко». По собственному опыту я могу сказать, что мне трудно разгневаться, и вовсе не потому, что я святой человек, а потому, что я очень ясно вижу ситуацию. У меня нет основы для гнева.

Однажды, много лет назад, я попал в больницу, и там со мной в палате лежал один азербайджанец. Я знал, что он очень добрый человек, но когда он гневался, все бежали от него подальше, только я оставался рядом. Все вокруг тогда считали его плохим человеком, а я знал, что он добрый. Когда злился, он говорил: «Ну, что смотришь, тибетец?» Я на это смеялся, а он: «Что ты смеешься, что на моем лице такого смешного написано?» Ну, тут меня разбирало еще больше, но в конце концов и он начинал хохотать. Все это не потому, что я святой человек. Я знал, что он страдает и что гнев был его болезнью. Его тело болело, но и ум тоже болел, и он сам был несчастлив. Человеком он был действительно неплохим. Когда его гнев стихал, он был сама доброта и даже сожалел, что кричал и говорил с людьми грубо. Ведь когда он злился, он и себе тоже вредил.

Терпение – это не когда вы сдерживаете себя и пытаетесь заставить себя не гневаться. На самом деле это попытка ясно увидеть ситуацию, разобраться в ней, и тогда, даже если вы будете сознательно пытаться разгневаться, у вас не получится. Это и есть практика настоящего терпения. Пока наша практика терпения мало на это похожа. Внутри у нас все клокочет и кипит, а внешне мы старательно делаем вид, что ничего не происходит, успокаиваем себя: «Не гневайся, не гневайся». Но в результате возникает обратная реакция – взрыв. Поэтому психологи, пытающиеся разобраться во всех этих ситуациях, советуют людям не подавлять свой гнев, а выражать его. В этой рекомендации есть некоторый смысл. Это, конечно, все еще неправильно и немудро, но может помочь предотвратить взрыв. Однако, если вы будете постоянно гневаться, то привыкнете к этому состоянию, и тогда в дальнейшем вам будет не хватать гнева, вы будете привязаны к нему, у вас появится предрасположенность к этой эмоции. Поэтому не надо подавлять свой гнев, но и открыто его выражать тоже не следует. Попробуйте его высвободить. А это возможно, только если вы ясно представите себе ситуацию, используя при этом логику и мудрость.

На этом пока остановимся, а позже я более подробно объясню, каким образом нужно практиковать то учение, которое я вам даю. Расскажу о дебютных ошибках, о правильных подходах в этой практике и о том, каких принципов вы должны придерживаться. Из-за того, что у нас неправильные принципы, мы совершаем дебютные ошибки.

Когда люди слушают учение, они хотят действовать в соответствии с учением, но в реальности этого не получается, потому что сами принципы неправильные и допущены дебютные ошибки. Поэтому, даже если вы хотите поступать правильно, вы этого не можете. Хотите быть терпеливыми и добрым, а не получается.

Это настоящая мудрость буддизма. Во многих прочих религиях вы не найдете подробной мудрости. Все эти учения были сохранены в Тибете, это универсальные знания. Помимо них, там также сохранено полное учение о том, как за одну жизнь стать буддой. Существуют миллиарды мировых систем, и, когда учителя из прочих мировых систем посещают нашу Землю, они не завидуют нашему материальному благосостоянию и техническим достижениям. Материальный уровень развития некоторых других миров намного выше нашего, а наши самолеты, например, слишком шумны и тихоходны. Но гости из других мировых систем определенно завидуют той мудрости, которой мы обладаем. Эта мудрость позволяет за одну человеческую жизнь преобразовать наше тело, речь и ум в святые тело,

речь и ум. Когда свершается такое преобразование, ум получает способность познавать все явления, а тело – присутствовать во всех вселенных. Из одного тела будда может эманировать миллионы других тел. Вот такое знание, такое учение существует.

Но пока я не буду давать вам эти учения, поскольку они в настоящий момент для вас слишком высоки. Сначала станьте чуть лучше, чуть добрее, перестаньте вредить другим. Занимайтесь медитацией, затем развейте шаматху, а потом уже придет время для высоких реализаций. Полное учение для обретения подобных реализаций сохранено не только в Тибете, оно сохранено в нашей мировой системе. Это сокровище нашего мира. Из этого океана мудрости я пытаюсь дать вам хотя бы один стакан воды. Не весь океан, но хотя бы один стакан нектара этой мудрости. Если вы его выпьете, это будет отлично. Это мой маленький подарок вам.