

Я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы, после долгой разлуки. Как обычно, вначале для того, чтобы было даровано духовное учение, и с моей стороны и с вашей стороны очень важно породить правильную мотивацию. Если я допущу ошибку с развитием правильной мотивации, то учение, которое я передаю, не будет для вас эффективным. Также, если с неправильной мотивацией я буду давать учение, то вместо накопления заслуг я создам тяжелую негативную карму. С вашей стороны породить правильную мотивацию также очень важно. Тогда, то учение, которое вы получите, будет очень полезным и очень значимым в вашей жизни. В нашей жизни те проблемы, с которыми мы сталкиваемся, можно решать посредством обретения все больших и больших знаний. Мудрость — это очень важный инструмент для того, чтобы решать свои проблемы, и кроме этого, это также то, что помогает создавать причины долговременного счастья.

Что касается людей, живых существ, то, какой жизнью они живут, — хорошая у них жизнь или нехорошая, во многом зависит от того, как они смотрят на самих себя и на внешние феномены. Если они смотрят на себя и на все феномены неправильно, с неправильной философией, тогда их жизнь будет все хуже и хуже, это я могу сказать с уверенностью на сто процентов. Если у вас неправильное видение себя и неправильное видение других объектов вокруг вас, то сразу же то место, в котором вы находитесь, становится для вас неприятным. Например, у вас плохое настроение, вы называете это «плохое настроение», этот пример больше подходит женщинам. Плохое настроение — это когда вы смотрите на себя неправильно. Вы открываете глаза и начинаете жаловаться, начинаете неправильно себя видеть, потом начинаете все вокруг себя неправильно видеть, и потом целый день вы несчастны. У мужчин тоже бывает такое плохое настроение, и из-за этого весь день вы несчастны. А у некоторых людей очень хорошее видение касательно самих себя и касательно внешнего мира, поэтому они все время улыбаются, смеются и все время в хорошем настроении.

Также, если вы знаете, как правильно смотреть на внешние явления, тогда то, что для других людей может быть катастрофой, для вас не будет таким ужасным, а будет своего рода вызовом. Мастера Кадампа говорили о том, как получать удовольствие от страданий. Вы можете задуматься — как же можно получать удовольствие от страданий? Если говорить об экстремальных страданиях, то ими вы наслаждаться не сможете, это правда. Но если страдания не экстремальные, то у них есть множество хороших сторон, и если вы правильно их используете, то можете получать от этого удовольствие. Один из примеров — это сауна. Если человек не знает ничего хорошего о сауне, то для него сауна — это просто страдание от жары. Если человек не знает того, насколько сауна полезна, и вы его туда посадите, то для него это будет как наказание. Он подумает, что может умереть, вы будете бить его веником, опускать в холодную воду, и для него не будет худшего наказания. Но русские люди платят за это деньги и говорят «большое спасибо» за такую сауну. Потому что у них чуть-чуть другое видение этой сауны. Они знают, что хоть это чуть-чуть жарко, но зато полезно. Окунуться в холодную воду для контраста — это тоже полезно. Когда вы знаете, что это полезно, ваш ум соглашается. Когда ваш ум соглашается, это уже не страдание, и вы говорите, что в сауне холодно, надо еще добавить жару. Вы скажете, что это слабое страдание, вы хотите еще более сильного страдания, тогда это будет настоящая сауна! Все зависит от того, как смотреть на вещи — для кого-то это страдание, а для кого-то не страдание, а наоборот удовольствие.

Поэтому Эйнштейн говорил о теории относительности, о том, что все относительно. В буддизме говорится о взаимозависимости. Вам не нужно менять все вокруг, поменяйте свой взгляд на эти вещи, и где бы вы ни находились, вы будете получать удовольствие. Поэтому Шантидева говорил, что если вы постараетесь всю земную поверхность обтянуть кожей, вам не хватит на это кожи. Но вместо этого, если кожей вы покроете ступни своих ног, то это

будет подобно тому, как всю землю покрыть кожей. Точно также вы не можете изменить всех вокруг, не можете изменить отношение других людей к вам. Даже если вы скажете, что заплатите им деньги, если они вас будут любить, они согласятся, но когда вы им дадите деньги, они потом скажут вам «до свидания». Вы не можете изменить их отношение. Вы думаете, что если они будут вас любить, то вы будете счастливы, но это неправильно. Любят ли вас другие люди — это тоже не так важно. Мы думаем, что если нас кто-то будет любить, то это очень хорошо, наша жизнь станет счастливой, но это неправильно. Поэтому вы говорите: «Меня никто не любит, я одна, меня не любят». Если вас не любят, то, какие в этом проблемы? Все будды и бодхисаттвы непрерывно вас любят, но что особого вы обретаете от этого? Есть нечто важнее, чем любовь других по отношению к вам, хотя это тоже хорошо, но есть что-то более важное. Самое лучшее — это если вы любите всех живых существ. Это очень значимо! Если вы всех любите, то любят они вас или нет — какая разница? Любите всех живых существ, вам это выгодно. Сразу посмотрите на свое тело — тело станет здоровым. Если вы искренне любите всех живых существ, то автоматически ваше здоровье будет хорошим. Настроение будет хорошим, вы всегда будете счастливы. Если с такой основой как глубокая философия, вы развиваете любовь ко всем живым существам, то это очень важная буддийская практика.

В буддийской философии говорится о том, как правильно смотреть на себя с глубокой философией, а также о том, как правильно смотреть на других с такой же глубокой философией. Мы смотрим на себя, придерживаясь очень большого количества неправильной философии. Во-первых, мы думаем о себе, что это такое прочное, независимое «я», и это первый неправильный образ, это называется неведением. Это корень всех омрачений — представление о таком прочном «я». «Я сижу здесь, все на меня смотрят», — как будто центр внимания — это ваше «я». «Все вокруг бог создал ради меня. Бог создал первым меня, а потом создал всех остальных ради меня», — это эгоистичный подход: «Курицу можно есть, потому что бог создал курицу ради того, чтобы я ел».

Но что касается такого плотного, истинного «я», то в действительности его не существует. Это прочное независимое «я» не существует. Этого не существует, а мы цепляемся за него, как за существующее, и начинаем особо заботиться об этом нашем независимом «я», это называется эгоистичным умом. Мы привязываемся к этому «я», начинаем считать его самым главным — это второе ложное воззрение. Не только у вас, но и у всех живых существ в сансаре есть такое ложное воззрение. Поэтому вы думаете: «Самое важное, самое прекрасное, что есть в мире — это я». Оно самое важное, ради него можно ругаться, можно даже побить кого-то. Ради его целей можно даже сказать родителям «до свидания», бросить их. Такой эгоистичный ум — это второе неправильное воззрение. Из-за этих двух неправильных взглядов возникают все омрачения: гнев, зависть, депрессия и так далее.

Далее, когда вы смотрите на внешние объекты, то вновь вы считаете все окружающие вас объекты самосущими. Вы думаете, что то, что является вам, в действительности там существует. Вы думаете, что есть некий прочный друг или прочный враг, существующий со стороны объекта. Но такого прочного врага где-то снаружи не существует. Если бы был такой враг, существующий со стороны объекта, то он должен являться врагом для всех — это логическое заключение. Потому что это был бы враг, существующий со стороны объекта. Поэтому здесь есть логическое противоречие, такого прочного врага со стороны объекта не существует, это ваша ментальная проекция. Если бы такой враг существовал со стороны объекта, он никогда не мог бы являться вашим другом. Но в прошлом году он был вашим врагом, а в этом году вы самые близкие друзья. Это знак того, что ярлык присваивается вашим умом. Со стороны объекта не существует друзей и врагов. Когда он делает что-то чуть-чуть неприятное вам, разговаривает чуть-чуть неприятно, ваш ум сразу навешивает ярлык «мой враг». На следующий день он уже выглядит для вас как враг со

стороны объекта, а не так, что это вы дали ему ярлык. Он для вас враг со стороны объекта, который является неприятным.

Далее, вы преувеличиваете этого человека: «Какой кошмар, у него нет ни одного хорошего качества, он плохой человек, не бывает хуже этого человека», — так у вас возникает гнев. Психологи, исследующие гнев, говорят о том, что когда человек начинает сильно злиться, он на девяносто процентов преувеличивает объект. В буддизме говорится, что это стопроцентное преувеличение. Представление о том, что есть враг со стороны объекта — это тоже преувеличение, а далее вы начинаете преувеличивать его характеристики, его характер, и тогда становится еще хуже. Из-за такой ошибочной проекции возникает гнев. Что касается гнева, то, с какой бы силой он ни порождался в вашем уме, если вы знаете, что он возникает на основе ошибочного представления, посредством развития мудрости это недопонимание вы уменьшаете, делаете его все меньше и меньше. И я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что и ваш гнев тоже ослабнет. Позже, если вы очень точно поймете объект, то даже если кто-то попросит вас: «Пожалуйста, разозлитесь», — вы скажете: «Нет, я не могу разозлиться, потому что для гнева нет основы». Если я скажу вам разозлиться на вашего самого лучшего друга, вы ответите: «Геше-ла, я не могу, потому что у меня нет основы, он так много доброго сделал для меня». Поэтому вы говорите, что у вас нет основы. Точно также и в отношении всех живых существ — для гнева на них нет основы.

А вот для любви и сострадания — для них есть основа. Например, если мы говорим о живых существах, которым не хватает счастья, если вы исследуете, то действительно обнаружите живых существ, которым не хватает счастья. Самосущих живых существ нет, но есть номинальные живые существа, взаимозависимые живые существа. И этим взаимозависимым живым существам, поскольку они не создают большого количества причин счастья, а создают очень много причин страданий, именно поэтому им не хватает счастья. Это очень ясно, что живым существам не хватает счастья, это объекты любви. Что касается гнева, то здесь вы думаете о том, что живое существо вам вредит, поэтому вы злитесь на него. Шантидева в шестой главе «Руководства к пути бодхисаттвы» говорит о том, что внешние враги нам не вредят. Кто нам вредит? Это наши омрачения нам вредят, а не внешние враги. Внешние враги помогают вам развить терпение, вместо того, чтобы вредить вам, они вам помогают развить терпение. Из-за внешних врагов вы не упадете в низшие миры. Самое худшее — вы можете потерять эту жизнь, это свое тело, но если вы хорошо развиваете терпение, то обретете еще лучшее тело.

Поэтому в буддийской философии говорится о том, что внешние враги, никогда не вредили вам в прошлом, не вредят в настоящем, и никогда не будут вредить в будущем. Если вы используете это, то это станет очень хорошим инструментом для развития терпения. Что касается того временного вреда, который вы испытываете, то если вы правильно исследуете, окажется, что он возникает не откуда-то снаружи, а происходит с вашей стороны. Например, если в горной долине вы крикните: «Ты глупый», то в ответ вы тоже услышите: «Ты глупый». Если люди не знают, что такое эхо, то им покажется, что кто-то снаружи называет их глупцом, и они отвечают: «Ты тоже глупый». И вновь слышат: «Ты тоже глупый». Таким же образом люди, которые не знают закона кармы, думают, что это враги откуда-то снаружи причиняют им вред, так же как те люди, которые не знают, что такое эхо, и думают, что этот звук раздается откуда-то снаружи, но на самом деле это просто эхо, эхо вашего собственного голоса.

Что касается того временного вреда, который вы получаете, то почему этот человек навредил именно вам, а не другим людям? Это возникает из-за того, что в прошлой жизни вы сами накопили негативную карму, и эта карма теперь заставляет его причинять вам вред.

Если бы в прошлой жизни вы не ударили этого человека в нос, в этой жизни он не ударил бы вас в нос. Среди тысячи людей он выбрал ваше лицо и ударил вас. Если я спрошу вас, кто виноват, вы ответите: «Геше-ла, конечно он виноват». Но тот другой человек не виноват, это только так выглядит. По-настоящему вы сами виноваты, потому что если вы в прошлой жизни не ударили бы его по носу, то зачем бы он искал вас в этой жизни? Он кроме вас никого не ударил, он ударил только вас. Это закон кармы. Не существует случайных совпадений, все взаимосвязано, как в матрице.

Если вы смотрите, таким образом, то в отношении внешнего врага понимаете, что даже если кто-то бьет вас или говорит о вас что-то плохое, — это ваша собственная негативная карма заставляет их так поступать. Если вы сейчас не остановитесь и будете отвечать ему плохими действиями, то это будет тянуться жизнь за жизнью, это будет как цикл. Раньше были истории о том, как семьи мстили друг другу, и если какая-то одна семья это не остановит, то эта месть будет продолжаться, и много детей умрет из-за этого. Поэтому пришло время все это остановить. Это нужно остановить со своей стороны, решить: «Я это остановлю». Это называется буддийской практикой. Если другие люди говорят вам что-то плохое, не говорите в ответ плохое.

Это тот путь, который указал Будда, путь ненасилия. Это состояние ума. Если кто-то говорит о вас плохо, то примите это, скажите: «Это результат моей негативной кармы, теперь я больше не буду накапливать такой негативной кармы и не буду никому мстить. Из-за моей негативной кармы они создали такое негативное действие, из-за которого пострадают в будущем». Поэтому вам нужно чувствовать сострадание к ним, поскольку ваша негативная карма создала условия для того, чтобы они накопили негативную карму. «Они родятся в низших мирах, в аду из-за того, что я чуть-чуть создал условия, поэтому я буду помогать им очищать их негативную карму, потому что я немного виноват», — думайте так. Поэтому вместо того, чтобы думать, что он плохой, думайте, что это происходит из-за меня. Мое неведение, мои омрачения в прошлых жизнях, с ними есть связь в этих вещах. Поэтому вы чувствуете себя немного неудобно. Не думайте: «Я безошибочен, это он совершил ошибку». Вы не можете жить без ошибок, вы — не будда.

Если в семье у кого-то есть такая установка, что я безупречный, а все ошибки — это его ошибки, тогда гармонии не будет. Если в семье оба — и муж, и жена скажут: «Мы еще не будды, мы не безупречны, у нас есть ошибки, и у меня есть ошибки и у него есть ошибки, теперь нам нужно уменьшать наши ошибки. Мы будем уменьшать свои ошибки, не будем показывать пальцем на ошибки друг друга, а будем указывать пальцем на свои ошибки», — то это называется «компромисс». Это буддийская практика. Попробуйте это. Сразу же на маленьком уровне вашей семьи наступит гармония, ваша семья станет здоровой семьей. Если сравнивать богатую семью и здоровую семью, то здоровая семья важнее.

Также, если говорить о стране, что важнее — богатая страна или здоровая страна, то здоровая страна важнее. А если страна и богата и здорова, то это просто отлично! Мы видим в нашем мире, что в некоторых странах есть богатые ресурсы, нефть и так далее, но из-за того, что страна нездорова, происходят какие-то катастрофы. Из-за множества нездоровых концепций люди начинают ненавидеть друг друга, какие-то две группы ненавидят друг друга, и из-за этого начинается конфликт. Если люди уберут неправильное воззрение, то все будут уважать друг друга, все нации будут друг друга уважать, все культуры и религии будут уважать друг друга — это называется здоровой страной. Каждая религия играет важную роль, помогает людям развивать здоровый ум. Любая больница играет роль, приносит помощь, заботится о здоровье тела людей. Есть исключения, когда некоторые больницы думают только о получаемом доходе. Также есть такие исключения и с религией, с некоторыми последователями религии. Они как-то начинают использовать других людей

ради своего преимущества. Но любая религия предназначена для человека, чтобы помочь ему, развивать здоровый ум.

Это мои небольшие советы для вас перед учением. Очень важно создавать здоровую атмосферу в вашей семье, в том месте, где вы находитесь. Таким образом, будут возникать здоровые семьи и возникнет здоровое общество. Какую бы философию вы ни получали, с ее помощью старайтесь развивать правильное видение самих себя и внешних феноменов. Тогда естественным образом ваш ум будет становиться все более и более здоровым.

В прошлый раз я давал вам учение о том, как развивать однонаправленное сосредоточение — шаматху. Как я говорил вам, причина, по которой нам следует развивать однонаправленное сосредоточение — это для того, чтобы обрести контроль над умом. В нашей жизни самое главное — это контролировать себя, контролировать свой ум. Многие люди думают, что если они установят контроль над другими, то станут счастливы, но это тоже ложные взгляды. Благодаря контролю над другими вы можете обрести небольшое преимущество, но полностью контролировать других невозможно. Во-первых, полностью контролировать других невозможно, то есть вы стараетесь осуществить то, что не является возможным. Такие люди как Гитлер, Мао Дзедун старались осуществить это, но, в конце концов, умерли ужасной смертью. В России такие люди как Ленин, Сталин тоже хотели все контролировать. Я слышал историю, не знаю, правда, это или нет, что Берия, помощник Сталина, не позвал к нему врача, когда тот был болен. В определенный критический момент Берия просто не позвал доктора, сказал: «Оставим Сталина, пускай умирает». Потому что, когда человек — сильный эгоист, даже самым близким людям это не нравится. В конце концов, у таких людей нет ни одного настоящего друга. Он умер страшно. Все это возникает из-за такого ложного воззрения, представления о том, что в силу контроля над другими я стану счастливым.

Но даже если вы обретете контроль над всеми живыми существами, что вам это даст? Ничего особенного в этом нет. Вы можете приказать им встать, они встанут. Вы скажете им сидеть, они будут сидеть. Какая вам в этом выгода? Ваш гнев не уменьшится, если они будут вставать и сидеть по вашему приказу. Ваша внутренняя боль, неудобство, депрессия — если бы от их вставания это все уходило, тогда была бы польза, но депрессия от этого не уйдет. Даже если все в мире будут садиться по вашему приказу, депрессия все равно не уйдет. Депрессия — это внутренняя болезнь, она не связана с тем, слушают вас люди или нет. Там нет выгоды. Будда говорил, что, во-первых, обрести полный контроль над самим собой — это возможно, это, абсолютно возможно — обрести полный контроль. Как только вы этого достигнете, результат будет просто невероятный! У вас такой огромный потенциал! Вы будете очень счастливы, когда будете полностью контролировать свой ум. Ваше счастье не будет зависеть от того — слушают вас люди или нет. Даже если не слушают — нет ничего страшного, внутри вы будете счастливы.

Полный контроль над умом зависит от мудрости, возникающей на основе медитации. Эта мудрость прямого постижения пустоты, мудрость, возникающая на основе медитации, возникает благодаря развитию шаматхи, однонаправленного сосредоточения, без нее эта мудрость невозможна. Также без однонаправленного сосредоточения — шаматхи бодхичитта тоже практически невозможна, хотя для некоторых людей, которые обладают большими кармическими отпечатками из прошлой жизни, есть возможность развить бодхичитту без шаматхи. Что касается мудрости прямого постижения пустоты, то ее обретение не зависит от отпечатков — без шаматхи эта мудрость недостижима. Поэтому однонаправленное сосредоточение — шаматха играет очень важную роль в нашем обретении мудрости, с помощью которой мы сможем устранить полностью корень наших

страданий. Если с такой целью вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то это правильная цель развития шаматхи.

Это однонаправленное сосредоточение зависит от тренировки нравственности. Если с этикой, с высокой нравственностью вы развиваете однонаправленное сосредоточение, то это очень важная буддийская практика. Когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, это означает, что вы приказываете своему уму оставаться только на одном объекте и не отклоняться ни к каким другим объектам. Оставаться на этом объекте — возможно, вы контролируете свой ум таким образом. Так, если вы пребываете на объекте все дольше и дольше, то когда вы обретаёте определенный контроль, тогда в вашей жизни уже, скажем, устранить омрачения, депрессию будет очень легко. Вы сможете легко устранить гнев.

Сейчас если вы злитесь, то продолжаете думать об объекте гнева, потому что у вас нет контроля. Вы не хотите о нем думать, но все равно мысли уходят в том направлении, потому что нет контроля. Когда вы чуть-чуть разовьёте однонаправленную концентрацию, тогда, если вы не хотите гневаться, вы сможете сразу не думать об объекте гнева. Если не захотите думать об объекте привязанности, то не будете скучать. Сейчас дело обстоит так — объект привязанности попадаете вам на глаза, и после этого, даже если вы не хотите о нем думать, вы продолжаете о нем думать и думать, вам становится неприятно. Если вы разовьёте чуть-чуть однонаправленную концентрацию, то у вас будет контроль над умом. Если вы не хотите думать на какую-то тему, вы сможете не думать о ней. Вы решите думать на здоровую тему и сможете сразу думать на здоровую тему, вы сразу будете счастливы. Если вы сумеете пребывать сосредоточенным на одном объекте, хотя бы пять минут, даже это уже очень изменит вашу жизнь. Ваша жизнь станет совсем другой.

У меня нет высокой концентрации, но когда я развил немного концентрации, мой ум оказался в моих руках. Если я говорю, что не хочу о чем-то думать, то я забываю об этом и засыпаю. Если я говорю, что хочу думать о чем-то, то я думаю об этом. Я думаю на правильные темы, и ум счастлив. Ум становится независимым. Когда ваш ум полностью зависит или от объекта гнева или от объекта привязанности или от неправильных привычек, то это называется нездоровым умом. Психиатры видят, что человек, зависящий от игр на автомате, это больной человек. У него слабый ум, нет контроля, он полностью стал зависимым, не может без этого жить. Я рассказываю вам о прямом эффекте, если вы обретаёте какой-то уровень сосредоточения. Если я скажу, что в будущей жизни вы обретёте такую-то и такую-то выгоду, вы подумаете, что будущая жизнь далеко. Но даже сейчас, если с помощью концентрации вы получите чуть-чуть контроля над своим умом, то ваш ум сразу будет другим. На второй миг ум будет спокоен и счастлив.

Так вы поймете, что ваше счастье находится в ваших руках и ни от кого не зависит. Ваш покой ума находится не в руках Владимира Путина и не в руках башкирского президента. Также и не в руках мужа или жены. Ваш покой ума в ваших руках. Если вы правильно думаете, то вы будете счастливы. Если вы размышляете неправильно, даже если ваш отец — это Владимир Путин, он дает вам деньги, вы все равно не будете счастливы. Что вы можете купить на деньги? Вы ничего не можете купить на деньги. Даже если вы находитесь в окружении очень сильных людей, ваших родственников, но и они не смогут вам сказать, как и где вы можете купить покой ума. Только ваш образ мыслей, ваше правильное мышление даст вам покой ума. Философия очень важна для обретения покоя ума.

Чтобы развивать однонаправленное сосредоточение — шаматху, очень важна методика. Это должна быть подлинная методика, которую сохранили великие мастера прошлого. Это не должна быть какая-то новая придуманная методика, ньюэйджевская. Это опасно, в ньюэйджевской методике чуть-чуть буддизма, чуть-чуть христианства, чуть-чуть разных религий, чуть-чуть они придумали сами. Это похоже на то, как в одной тарелке смешать сок,

суп, молоко. Разные продукты вы смешали, как попало, и потом это будет опасно. Если вы выпьете такое, вы попадете в больницу. Если вы будете делать ньюэйджевскую медитацию, вы попадете в психбольницу. Очень важно, чтобы учение по медитации было подлинным, опирающимся на опыт великих мастеров прошлого, эта методика должна быть методикой великих мастеров прошлого. Это должна быть не только чистая теория, эта методика должна быть такова, что с ее помощью в прошлом многие достигали подлинного результата, это очень важно. Это называется учением, доказанным на опыте, на практике. Раньше они применяли эти методики на практике, и в результате получали однонаправленную концентрацию, развивали ум до высокого уровня. Раньше такое было, это доказано. В настоящем также должно быть, что если вы следуете этим наставлениям, то ваше сосредоточение улучшается. Оно становится лучше, ум становится спокойнее, гармоничнее. Вам необходимо верить в такую методику.

Что касается методики для развития однонаправленного сосредоточения, то первое — это шесть благоприятных условий. Они объясняются в «Большом Ламриме», в прошлый раз я объяснял эту тему, эти наставления называются «царем наставлений по шаматхе». Это то, о чем говорится в «Большом Ламриме». Во многих других текстах также говорится о медитации, но при этом не изложено полной системы. Например, говорится либо о пяти ошибках, либо о восьми противоядиях, либо о девяти стадиях, либо о шести силах. Но полная система объясняется в «Ламриме». Что касается этой методики, то в первую очередь вам нужно знать, каковы шесть благоприятных условий. Из этих шести благоприятных условий пять являются внутренними условиями, которые вам нужно развивать в уме. Как только вы разовьете пять внутренних благоприятных условий, вы станете подходящими сосудами для развития шаматхи. Кроме того, я также могу сказать, что ваша жизнь изменится.

Например, я развиваю пять внутренних условий, и моя жизнь становится другой. Мое счастье не зависит сильно от того, что мне говорят люди, или от очень дорогой еды или красивой одежды — не зависит. Что у меня есть, этим я доволен. Если в будущем придется пить чай без молока и есть просто кусок хлеба, я буду счастлив. Я не буду думать, что у меня нет молока для чая, какой кошмар, нет масла, чтобы намазать на хлеб, какой это кошмар. Есть кусок хлеба, есть чай, и я буду сидеть спокойно. Ум внутри сделался сильным, поэтому счастье вашего ума не зависит от того, сидите ли вы за дорогим или недорогим столом. Вам тоже надо так делать, это называется антикризисными мерами. В России кризис, и правительство говорит, что народ нужно учить антикризисным мерам. Пять внутренних условий — это антикризисные меры. Что касается счастья вашего ума, то вам необходимо в уме создать такой механизм, чтобы счастье зависело не от внешних объектов, а от состояния вашего ума.

Я говорю сейчас о теории вероятности. Если ваше счастье зависит от временных факторов, то на сто процентов и ваше счастье будет временным. Это логика, это теория вероятности. А если ваше счастье зависит от долговременных факторов, то и ваше счастье будет долговременным. Если же вы сделаете так, что ваше счастье будет зависеть от вечных факторов, то и ваше счастье тоже будет вечным. Это то, о чем учил Будда в четырех благородных истинах. Речь шла о таких вечных факторах счастья — это благородная истина пресечения. Если ваше счастье зависит от такого фактора как пресечение омрачений, то поскольку этот фактор постоянный, то вам не нужно создавать новые причины, чтобы быть счастливым, это то, что уже присутствует, то есть пресечение омрачений всегда будет оставаться. Например, на солнце есть огромное количество газа, но все равно в один прекрасный момент солнце перестанет быть солнцем. Потому что оно зависит от газа. Когда газ закончится, солнце уже будет не солнцем. Море тоже может высохнуть. Но если ваше счастье зависит от такого фактора, который называется пресечением омрачений, тогда ваше

счастье будет вечным, это называется «нирвана». Здесь присутствует много новых людей, поэтому я даю учение с несколько других точек зрения, чтобы объяснить, в том числе, как важны четыре благородные истины.

Итак, шесть благоприятных условий, пять ошибок медитации, восемь противоядий — все это очень важно. Также важно знать девять стадий, шесть сил и четыре способа вступления в медитацию. Все это вам нужно знать не на словах, а иметь очень точное представление обо всем этом. Важно знать механизм, то, как взаимосвязаны все эти вещи, и тогда у вас будет понимание. Понимание этого учения у вас не должно быть таким же, как мое понимание таких тем в науке, как электрон, протон, нейтрон. В общем, я знаю, что такое электрон, я могу сказать, что это мельчайшая частица, невидимая для наших глаз, заряженная отрицательно, но более я ничего не могу сказать. Я могу так говорить, и вы тоже можете так рассказать. Так же в отношении того, что такое, например, положительный заряд. Но что касается механизма, взаимосвязей положительных и отрицательных зарядов, то люди, обладающие хорошими знаниями науки, могут сказать, что, например, благодаря движению электронов возникает электричество. Этого я точно не знаю, но те люди, которые обладают хорошими знаниями, знают все эти взаимосвязи.

Точно также это относится к учению Дхармы, если вы знаете, каковы пять внутренних благоприятных условий, как взаимосвязаны эти темы, тогда у вас есть понимание Дхармы. Также, если мы говорим о пяти ошибках медитации, если вы точно можете их распознать, то когда во время медитации они будут возникать, вы сразу же заметите их. Например, если в лаборатории те, кто проводят исследования, точно знают, что представляет собой вирус СПИДа, и если они исследуют какой-то образец крови, то могут с уверенностью сказать: «В таком-то образце нет вируса СПИДа». В этой крови нет вируса, а в этой крови он на сто процентов есть. Потому что они понимают эти характеристики. Точно также вам необходимо очень точно распознать ошибки медитации, и тогда во время медитации, когда они будут возникать, вы сразу же сможете их заметить. Поэтому, медитация — это не просто удовольствие, это очень большая работа. Очень большая работа — делать ум здоровым, убирать ошибки и увеличивать концентрацию. Это очень эффективный способ развития ума.

Пять внутренних благоприятных условий. В прошлый раз я рассказывал вам о них, сейчас кратко повторю. Потому что я знаю, что вы быстро забываете, или у вас нет правильного понимания механизма, вы могли понять все с какой-то одной стороны. Я уверен, что если я объясню это учение, то для большинства из вас это будет новое учение. У вас будет такое чувство, что раньше вы не слышали этого. Первое внутреннее благоприятное условие — иметь меньше желаний. Здесь, когда мы говорим о желаниях, то речь идет не обо всех желаниях, а о нездоровых желаниях. Также вам нужно понимать, что если у вас не будет вообще никаких желаний, то это опасно. Если у вас совсем не будет желаний, то вы станете совсем ленивым — у вас не будет ни плохих ни хороших желаний, вы будете просто, есть и спать, не будете ничего делать. В такой жизни нет смысла.

Вам в вашей жизни необходимы цели, вам нужны определенные желания. Из желания возникает движение, благодаря движению будет прогресс. Даже для внутреннего развития нужно желание. Желание развивать внутренние хорошие качества — это хорошее желание. Желание здорового состояния ума — это хорошее желание. Кроме того, желание помогать всем живым существам — это святое желание, желание стать буддой ради блага всех живых существ: «Жизнь за жизнью моя ответственность — помогать живым существам». Желание отблагодарить своих родителей, понимание, что когда вы были маленькими, то были от них зависимы. «Сейчас моя очередь, я должен отблагодарить папу и маму», — это тоже желание. Ради этого вы занимаетесь бизнесом, копите деньги, помогаете своим родителям, помогаете родственникам — это тоже буддийская практика. Буддийская практика не



означает, что у вас нет никаких желаний, и вы сидите дома с закрытыми окнами. Вы не делаете бизнеса, не заботитесь о здоровье тела и не проявляете особой заботы о здоровье ума, делаете странные медитации, потом глаза у вас становятся большими, но тогда лучше не надо быть буддистом.

Есть нездоровые желания, а также очень вредные желания, их нужно уменьшить. Вначале вам нужно устранить все эти вредные желания. Все вредные желания возникают из-за негативных состояний ума, из-за гнева, привязанности: «Это мне надо, это мне нужно, мне все нужно». Потом не будет конца, что у вас есть — всего вам мало. Некоторые женщины говорят, что им нечего надеть. Если открыть ее шкаф, там есть много одежды, но она говорит, что ей нечего надеть. Это ненормальная голова. Это желание надевать слишком много новой одежды, поэтому она говорит, что ей нечего надеть. Потом в один прекрасный день ей действительно будет нечего надеть, она сама создает причины для этого. Такие нездоровые желания вам нужно уменьшить и взрастить здоровые желания. Если вы уменьшите количество нездоровых желаний, то сразу же ваш ум станет более счастливым.

Что касается уменьшения нездоровых желаний, то если вы просто заставляете себя: «Не имей таких желаний», — так от них избавиться невозможно. Это не искусный метод. Чтобы уменьшать нездоровые желания, что вам необходимо делать — это развивать здоровые желания. Первая из групп таких нездоровых желаний — это желание счастья только в этой жизни. Это когда вы думаете, что счастье этой жизни — это самое главное. Это самое важное, ради этого нужно это, нужно то, — этому нет конца. Чтобы уменьшить такое желание, которое связано с привязанностью только к счастью в этой жизни, вам необходимо культивировать желание обрести счастье в будущей жизни. Это будет очень хорошим противоядием для уменьшения привязанности к этой жизни. Увеличение желания обрести счастье в будущей жизни возникает не откуда-то из пространства, оно возникает на основе ясного понимания вашей жизни. Жизнь — это не одна жизнь. Что касается вашей жизни, то вы существуете с безначальных времен, и ваша жизнь будет продолжаться, существовать бесконечно, даже после смерти. Даже после смерти вы продолжитесь.

В «Праманаваггитике» с помощью логики очень ясно доказывается наличие прошлых жизней и будущих жизней. Если вы знаете эту логику, то вы начинаете понимать, что есть будущая жизнь. Также с точки зрения непостоянства: что наступит раньше — эта будущая жизнь или завтрашний день, сказать очень трудно. Сколько людей умерло прошлой ночью! Они не думали о том, что завтра наступит новая жизнь, но с приходом сегодняшнего дня у них наступила новая жизнь. Однажды такое также случится с вами, и тогда будет уже слишком поздно. Вам нужно понимать, что без подготовки переход в следующую жизнь — это очень большое испытание для вас. А с хорошей подготовкой, в текстах говорится о том, что для высоких практикующих смерть подобна тому как ребенок возвращается в родительский дом. Если вы обмениваете квартиру, например, однокомнатную квартиру вы меняете на трехкомнатную квартиру в хорошем месте, то вы рады обмену. Точно также, если вы хорошо подготовились, то вы говорите спокойно старому телу: «До свидания, мне нужно хорошее тело в новом месте, где с юности у меня будут все условия», и тогда вы с радостью пойдете туда. Практикующий среднего уровня умирает без неудобств. У него нет состояния счастья, но он не испытывает неудобств. Практикующие низшего уровня умирают без сожалений.

Что касается промежуточного уровня здоровых желаний — то это желание обрести совершенно здоровое состояние ума: «В моей жизни самое главное — это здоровый ум. Для этого мне также необходимо здоровое тело. Чтобы иметь здоровое тело, мне необходима какая-то собственность, какой-то источник дохода. Но главное, для чего все это необходимо — для обретения здорового ума». Тогда, что бы у вас ни было, вы будете довольствоваться

этим, потому что ваше главное желание — это обрести совершенно здоровое состояние ума. «Чтобы иметь здоровый ум, мне необходимо здоровое тело. А для того, чтобы поддерживать здоровое тело, мне необходимо достаточное количество ресурсов, объектов для поддержания этого здоровья», — тогда удовлетворенность развивается очень легко. Если у вас много желаний, то удовлетворенность будет невозможна. Сколько бы у вас ни было, вам будет мало, потому что вы будете думать, что это самое главное: «Это самое главное, это источник моего счастья, чем больше у меня этого есть, тем более счастливым я буду». Если у вас этого становится меньше, то вы начинаете паниковать, впадать в депрессию, не можете спать ночью. Потому что у вас неправильный образ мыслей. Вы можете очень ясно видеть такие примеры.

Наивысшее желание — это третий уровень: с умом, сильно побуждаемым чувствами любви и сострадания, это желание достичь состояния будды на благо всех живых существ. Когда вы развиваете такое желание, то все нездоровые желания день ото дня становятся все меньше и меньше. Когда нездоровых желаний становится все меньше и меньше, тогда в вашем уме перестают возникать нездоровые мысли. Когда в уме меньше нездоровых мыслей, ум становится менее не здоровым. А когда у вас больше здоровых желаний, то возникает больше здоровых мыслей, и ум также становится все более и более здоровым. Это то, о чем я могу сказать вам, исходя из собственного опыта. Поэтому уменьшение нездоровых желаний и порождение здоровых желаний — вначале это очень важная практика. Благодаря этому ум становится таким счастливым! Так вы останавливаете очень много будущих проблем. Из-за того, что вы не пускаете в свой ум одно нездоровое желание, вы предотвращаете так много проблем! Многие ваши проблемы — это проблемы, созданные вашим умом из-за нездоровых желаний. Посмотрите, например «Дом-2». Им платят зарплату, у них есть дом, еда. Но они там плачут, потому что нездоровые желания порождают нездоровые мысли, а из-за нездоровых мыслей постоянно возникают страхи, сплетни, они ругаются, и счастья нет. В конце концов, они говорят, что хотят умереть. Так получается из-за неправильного образа мыслей.

Второе внутреннее благоприятное условие — это удовлетворенность. Как вы можете развить удовлетворенность? Сравнивая свою ситуацию с теми людьми, у кого больше проблем. Тогда вы сразу же понимаете, что ваша ситуация неплохая, и у вас появится удовлетворенность. Шекспир говорил: «Я плачу, когда у меня нет обуви, и я перестаю плакать, когда вижу человека без ног». Это интересный момент: «Я плакал, потому что у меня не было туфель, оттого, что я бедный. Потом я перестал плакать, когда увидел человека без ног». Это очень хорошая мысль! Это называется удовлетворенностью. Даже если у вас нет обуви, вы все равно удовлетворены, потому что у кого-то нет ног. Это кошмар, а у меня нет кошмара. Вы, уфимцы, говорите, что у вас кошмар, но вы очень избалованы, какой у вас кошмар? Дом есть, холодильник есть, паспорт есть, пенсия есть. Посмотрите на собак, у них нет паспорта, нет холодильника, нет горячей воды, нет пенсии, но они не кричат. Они сидят спокойно, а вы кричите про свой кошмар, как будете дальше жить. Почему? Потому что нет удовлетворенности, вы всегда мечтаете о большем. Сколько у вас есть, вам всегда мало. Вы хотите все больше и больше, это ненормальный ум. Отсутствие удовлетворенности — это нездоровый ум, ненормальный ум.

Теперь я объясню вам, как развить удовлетворенность. В нашей жизни, когда мы сталкиваемся с проблемами, мы всегда сравниваем наши проблемы с меньшими проблемами. В силу этого автоматически наши проблемы становятся больше. Если у нас есть такая склонность — сравнивать с чем-то меньшим, то почему тогда, когда речь заходит о богатстве, мы не сравниваем его с меньшим богатством, а сразу же автоматически сравниваем с большим богатством? В этом нет логики. Проблемы мы всегда сравниваем с меньшими проблемами, и тогда наши проблемы размером со стол становятся очень

большими. А такое же богатство размером со стол вы сравниваете с гораздо большим богатством, и сразу же ваше богатство становится очень маленьким. Размер ваших проблем и размер вашего богатства одинаков, они размером со стол, почему вы тогда говорите, что у вас огромные большие проблемы и очень мало богатства? Потому что вы не проводите правильного сравнения. Почему мы сравниваем так неправильно? Из-за нашего эгоистичного ума. У этого эгоистичного ума, сколько бы ни было богатства, он всегда хочет все больше и больше, поэтому он сравнивает свое богатство с большим богатством. Поскольку он всегда хочет больше, то сравнивает с большим богатством, и поэтому всегда чувствует себя менее богатым. Этот эгоистичный ум также не хочет ни малейших проблем. Поэтому, какие бы проблемы ни возникали, он сразу же их сравнивает с меньшими проблемами и говорит, что у него очень большие проблемы. Эгоистичный ум хочет решить проблемы, но при этом приводит ситуацию к тому, что счастья становится меньше, а проблем больше. То есть он вредит вам.

С умом, заботящимся о других, у вас будет уже другой взгляд, и если у вас появится богатство, вы подумаете: «Оно должно быть не только у меня, но и у других живых существ, все должны быть счастливы». Все должны быть богатыми, поэтому вы хотите со всеми одинаково поделиться. Вы не хотите, чтобы все было только у вас, вы хотите, чтобы у всех было поровну, тогда бы это было хорошо. Из-за этого вы довольны тем, что у вас есть. Это благодаря уму, заботящемуся о других. Когда внутри меняется один механизм — убирается эгоистичный ум, то взамен появляется ум, заботящийся о других, и тогда вы говорите: «В нашем мире живет семь миллиардов людей, у кого-то даже нет достаточно еды, а у меня есть холодильник, есть еда — этого слишком много для меня, это несправедливо». Вы говорите себе, что у вас слишком много всего, и это нечестно, поэтому нужно чуть-чуть делиться с другими людьми. Если вы не носите какую-то футболку, то отдайте ее другому человеку. А как вы поступаете? Ваш эгоистичный ум говорит: «А вдруг в будущем она мне понадобится», — и вы не отдаете. Поэтому у бабушек дома лежат чемоданы со старыми вещами. Почему не выбросили? Думали, а вдруг будет надо. Когда вы умрете, эту одежду не будут использовать, чтобы сжечь ваше тело.

Вы видите механизм — измените такой маленький момент, сделайте свой ум, заботящийся о других, сильнее, и у вас сразу же возникнет удовлетворенность, это я могу сказать вам с уверенностью на сто процентов. У меня вначале тоже был эгоистичный ум, и я не был доволен тем, что у меня есть — мне было мало. Но потом я сделал свой эгоистичный ум чуть-чуть меньше, и тогда автоматически мой ум, заботящийся о других, стал больше. Автоматически! Я не говорю, что стал чудесным человеком, но автоматически я стал доволен тем, что у меня есть, и даже захотел делиться с другими тем, что у меня есть. Когда у вас становится меньше нездоровых желаний, то внутри появляется очень сильное желание: «Пусть все будут счастливы, пусть никто не страдает, пусть я стану буддой ради блага всех живых существ. Тогда жизнь за жизнью я смогу им помогать». Если у вас появляется такое здоровое желание, то ум становится очень счастливым. У меня нет высоких реализаций в медитации, но исходя из своего опыта, я могу вам сказать, что через небольшое ослабление эгоистичного ума и усиление заботы о других, когда этот механизм происходит, ум становится очень счастливым. Вы тоже попробуйте!

Попытаться это осуществить — значит постараться ослабить свой эгоистичный ум и стараться усиливать ум, заботящийся о других, день ото дня. Когда ум, заботящийся о других, усиливается день за днем — это очень большое счастье, это невероятно! Когда эгоистичный ум становится все сильнее и сильнее, вы можете сойти с ума. Если человек очень сильный эгоист, и он услышит одно нехорошее слово: «Ты тупой», — у него станет красным лицо, пойдет дым из ушей, всю ночь он не сможет спать. Кто в этом виноват? Эгоистичный ум. Когда эгоистичный ум становится чуть-чуть меньше, а ум, заботящийся о

других, становится сильнее, и кто-то назовет вас тупым, то вам будет жалко, что человек создает негативную карму, и из-за этого ему потом будет плохо. Если кто-то скажет, что вы тупой, то вы не станете от этого тупым. Будьте спокойны, счастливы. То, о чем говорится в текстах, — это настоящая правда. Вращивайте ум, заботящийся о других, — это ваша практика. И тогда удовлетворенность, и меньшее количество желаний у вас проявятся сами собой. В результате ваша жизнь станет значимой. Даже если вы не хотите иметь много друзей, все захотят быть вашими друзьями. Вокруг вас будут друзья. Посмотрите на собак, если собака злая, эгоистичная, то у нее не будет друзей, все убежит. Если собака добрая, заботится о других, то все другие собаки соберутся вокруг нее. Не только люди, но даже и собаки это видят.

Третье внутреннее благоприятное условие — это чистая нравственность. Это очень важно. Что такое нравственность? Нравственность — это когда вы следите за своим телом, речью и умом и не допускаете негативных действий тела, речи и ума. Если у вас чистая нравственность, то сосредоточение вы разовьете намного легче, и ваша жизнь станет значимой. Когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, вы стараетесь избавляться от тонких ошибок. Чтобы устранить тонкие ошибки вашего ума, вначале вам нужно знать, как избавиться от грубых ошибок своего тела, речи и ума. Три грубых ошибки вашего тела называются тремя негативными кармами тела, и вам нужно уменьшить их. Первое — убийство, второе — воровство, третье — прелюбодеяние. Эти три ошибки на уровне вашего тела вам нужно уменьшить. Далее, четыре грубых ошибки возникают на уровне вашей речи. Эти четыре ошибки вашей речи вам тоже нужно устранить. Это поможет вам в будущем развить высокую концентрацию.

Первая грубая ошибка вашей речи, негативная карма речи — это ложь. Здесь говорится, что когда вы с вредоносной негативной мотивацией кого-то обмануть произносите неправду, то это ложь. Но не каждый случай, когда вы говорите неправду, это ложь. Например, с мотивацией кому-то помочь, даже если вы не скажете правды, это не будет ложью. Например, вам звонит мама, а вы где-то в другом городе, вы болеете. Мама спрашивает, как ваше здоровье. Если сын думает: «Я буддист, я не могу говорить ничего, кроме правды», и говорит: «Мама, я сильно болею, сейчас пот идет, я всю ночь не спал», то мама сразу не сможет спать. В это время нужно быть разумным, не беспокоить маму, сказать, что вы здоровы, что все нормально. В это время, даже если вы скажете правду, в этом не будет никакой пользы. Когда мама рядом, тогда, конечно скажите, что болеете, попросите принести лекарство. Когда вы далеко, вы только создадите маме беспокойство, в это время ради блага мамы не нужно говорить правду. Скажите маме, чтобы не беспокоилась, что у вас все хорошо, вы не болеете, все нормально. Это зависит от мотивации. Иногда, если вы произносите неправду, это может быть искусным поступком с мотивацией помочь другим. С хорошей мотивацией даже сказать неправду — это будет искусный поступок.

Вторая негативная карма речи, грубая ошибка — это клевета. Это те слова, которые вносят раздор между людьми. То есть раскол в семье, раскол в обществе — это клевета, это очень нехорошо. Сейчас в Уфе вы живете в гармонии, но из-за клеветы можете начать делить людей на башкир, татар, русских — почему в Башкирии ущемляются права русских? Это клевета, вы все — россияне. Я тоже россиянин, мы все россияне, живем в России. Уфа — это и мой город тоже, Москва — это тоже наш город, Питер — тоже наш город, все эти города — наши города, мы все россияне. Не говорите клеветы, не пускайте ее внутрь. Также мы все люди, живущие на этой планете. Будда говорил, что мы не просто люди, мы все — живые существа. Когда у нас есть человеческое тело, мы называем себя человеком. Но вы не всегда человек. Если у нас будет тело животного, мы начнем говорить о правах животных. Когда у нас человеческое тело, мы говорим о человеческих правах. Потом вы родитесь бараном и будете говорить: «Где наши права баранов? Человек всегда говорит о

человеческих правах, почему он не говорит о правах баранов?» Вы так говорите, потому что у вас тело барана. Быть бараном — это временно, быть человеком — это тоже временно.

Кем мы с безначальных времен и до сих пор являемся? Мы живые существа. Вплоть до достижения состояния будды мы будем живыми существами. А когда мы становимся буддой, то мы становимся не живым существом, а просветленным существом. Когда живое существо становится полностью просветленным, оно становится просветленным существом. То есть различают два вида существ: живые существа и просветленные существа. Сейчас я и вы — мы все являемся живыми существами, но однажды мы станем просветленными существами, это наша цель. Если бы все живые существа стали просветленными существами, это было бы прекрасно. Это буддийский оптимизм. Это возможно, это реальность. То есть это не что-то придуманное, это действительно возможно, но на это требуется очень много времени.

Третья негативная карма речи — это грубая речь. Никогда не разговаривайте грубо с другими. Всегда будьте обходительны друг с другом. Как, например, моя мама. Когда папа делал что-то нехорошее, она не ругала его за это. Когда я был маленьким, я все это видел. Мама говорила: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Папа сразу же отмечал, что сделал что-то не так. Он сразу же задумывался: «А что же я сделал не так?» Также, когда ваш муж или ваш парень делает что-то не то, не называйте его «дураком» и так далее, не обзывайте, просто говорите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ». Что означает «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ»? Так же должен делать и муж в отношении жены — говорить «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» — это мантра сострадания, она означает: «Ты являешься объектом сострадания». Вместо того чтобы говорить что-то плохое, просто скажите: «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и уходите. Если вы ничего не скажете, то они продолжат вести себя неправильно, а если скажете что-то грубое, то ситуация станет хуже. Какова здесь золотая середина? Это сказать «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» и уйти.

Четвертая негативная карма речи — это пустословие. Говорить очень много и никогда не слушать — это очень опасно. Перепрыгивать с темы на тему, говорить все, что придет в голову, — это называется пустословием. Очень важно говорить меньше, лучше больше слушать. Его Святейшество Далай-лама говорит: «Когда вы говорите, вы повторяете то, что уже знаете. Когда вы слушаете, вы учитесь тому, чего не знаете. Поэтому с большей радостью слушайте, чем говорите». Но в некоторых ситуациях из любви и сострадания необходимо говорить, и если вы не будете говорить, то это будет ошибкой. Когда вы не говорите — может быть ошибка, и когда говорите — тоже может быть ошибка. Поэтому вам нужно знать — когда говорить, а когда не говорить. Для этого вам необходимо знать ситуацию. Это называется здравомыслием, а здравомыслие возникает благодаря осведомленности.

Далее, три негативные кармы вашего ума. Первое — это алчность. Это ненормальные желания — это надо, то надо. Этих нездоровых желаний должно быть меньше. Это надо, то надо, сколько есть — все мало, это негативная карма ума, которую вам нужно уменьшить. Когда вы идете в торговый центр и начинаете думать, что вот это красивое, вот это мне тоже надо, вы все хотите купить — это неправильно. У женщин есть зимние туфли, осенние туфли, туфли на весну, среди зимних и осенних туфель — тоже не по одной паре, и этому нет конца. Я мужчина, у меня одни туфли, когда приходит зима, я надеваю толстые носки. Когда осень — носки чуть-чуть тоньше, летом — очень тонкие носки. Зачем нужно много туфель? Одной пары достаточно! Вы говорите, что здесь зимой очень холодно, просто наденьте очень толстые носки. Я ношу одни туфли целый год, и нет никаких проблем, это очень удобно. Дома у меня тоже в комнате только одни туфли, это очень легко. У женщин десять-двадцать пар туфель — в комнате не остается места. Если у вас маленькая квартира,

то я не знаю, что в ней тогда будет — так много туфель, как в магазине, так много одежды! Все это результат нездорового ума. Сделайте его немного более здоровым.

Вторая негативная карма ума — это злонамеренность. Никому не желайте ничего плохого. Если вы кому-то желаете бед, проблем — это очень ненормально. Никому не желайте проблем, наоборот, желайте: «Пусть все живые существа освободятся от страданий». Никому не желайте вреда. Это называется «ненасилие». Вы думаете, что ненасилие — это когда нет оружия, но на самом деле ненасилие — это состояние вашего ума. Даже если есть много оружия, но у людей добрый ум, то оружие не будет стрелять само по себе. Бомба не взорвет сама себя. Это делает человек. Делать бомб меньше или больше — это не главное. Самое главное — людям меняться внутри. Никому даже одной капли зла не желайте в мыслях, а всегда наоборот думайте о чужих страданиях, как о своих. Также желайте им освободиться от страданий. Шантидева говорил: «Когда к вам в ногу попадает заноза, ваша рука сразу же достает ее. Почему? Ведь нога и рука — это разное. Тем не менее, это сразу происходит, потому что вы знаете, что хотя рука и нога — это не одно и то же, но они взаимосвязаны». Когда ноге удобно, руке это выгодно. Когда рука болит, ноге это невыгодно. Наши экономисты понимают это. Если в России проблемы с экономикой, то проблемы с экономикой будут и в Европе. От санкций друг к другу обе страны страдают — экономика все хуже и хуже. Сначала Европа ввела санкции против России, Россия ввела встречные санкции, и обеим экономикам плохо. Сейчас посмотрите — в Европе очень тяжело, и в России тоже экономическая ситуация тяжелая. Все это как части нашего тела. Если в Европе экономика хорошая, то и в России экономика хорошая, это всем выгодно. Еще две с половиной тысячи лет назад в буддизме говорилось, что счастье всех живых существ — взаимосвязано. Если вы желаете всем живым существам освободиться от страданий, то в первую очередь ваших страданий станет меньше. Это очень интересно! Если кто-то хочет, чтобы у всех была беда, у всех были проблемы, то с самого начала беда случится у него самого. У других не будет беды, она сначала придет к этому человеку. Ваша беда зависит от живых существ. Поэтому никому не желайте бед. Ваше счастье зависит от живых существ, поэтому всегда желайте им счастья. Всегда думайте: «Пусть никто не страдает!» Вам это выгодно. Это очень важное буддийское учение — никогда не развивайте злонамеренность.

Третья негативная карма ума — здесь вам не нужно допускать ложных взглядов в вашем уме. Ложные взгляды возникают из-за того, что вы приходите к каким-то скоропалительным выводам без правильного понимания. Например, вы не добились правильного понимания закона кармы и говорите, что не существует закона кармы. Или, не понимая того, каким образом продолжает существовать поток сознания, вы говорите, что прошлых жизней нет, будущих жизней нет, но это нонсенс. Если вас спросят: «Почему вы так говорите?» — вы ответите: «Потому что я не вижу будущих жизней», но это нелогично. Тогда вам нужно будет сказать, что у вас нет мозга, потому что вы не видите свой мозг, это ваша логика. Поэтому никогда не говорите, что что-то не существует, потому что я этого не знаю, поскольку это нелогично. Всегда говорите: «Это возможно, но пока я согласиться с этим не могу». Это называется скепсисом, и он вам необходим. Например, в отношении будущих жизней: «Это возможно, что будущие жизни есть, хотя сейчас у меня нет стопроцентного доказательства существования будущих жизней», — это называется скептицизмом. Благодаря этому скептицизму однажды вы очень ясно поймете то, что есть жизнь после смерти.

Время закончилось. Мы говорили о третьем внутреннем благоприятном условии — чистой нравственности. Это ваша практика. Я объяснил вам эти три внутренних благоприятных условия не просто для информации, а для того, чтобы вы практиковали их, теперь практикуйте. С этого момента уменьшайте нездоровые желания, возвращайте здоровые

желания. С этого момента довольствуйтесь тем, чем обладаете. Это возникает благодаря уменьшению эгоистичного ума и возвращению ума, заботящегося о других. Сделайте свое эго слабее, сделайте ум, заботящийся о других, сильнее и сразу же ваша жизнь станет счастливой. Это буддийская практика. Буддийская практика не обязательно в том, что надо рано утром вставать, читать какие-то мантры, которых даже я не знаю. Вы читаете много мантр, некоторые русские читают очень много разных мантр. Один человек спрашивал у меня, что это за мантра, он нашел ее в какой-то книге, произнес ее, но я ответил, что не знаю ее. Это необязательно, важно меняться внутри, и тогда достаточно прочитав даже одну мантру. Всю жизнь читайте одну мантру «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ», и если ваш эгоизм становится меньше, а ум, заботящийся о других, становится сильнее, то вы настоящий буддийский практик. Если вы знаете миллион мантр, но не можете поменяться внутри, зачем это нужно? Потом вы станете фанатиком буддизма. Нам не нужны фанатики. Пока репутация у буддизма хорошая, но если появится много фанатиков, то буддизм тоже будет опозорен.

Итак, удовлетворенность очень важна. Затем, когда вы по утрам открываете глаза, вспоминайте: «Я пообещал геше Тинлею придерживаться высокой этики, нравственности. Поэтому я буду следить за своим телом, речью и умом и не допущу грубых ошибок тела, речи и ума, я уменьшу их. Я остановлюсь, если буду на пороге совершения этой негативной кармы». Это ваша практика, это называется буддийской практикой на двадцать четыре часа в сутки. Даже во сне, если вы вот-вот произнесете что-то плохое, остановите себя, не говорите этого, не создавайте этой негативной кармы — это практика. Поэтому мой Духовный Наставник Пананг Римпоче говорил мне: «Тебе нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки». Вначале я думал: «Как же такое возможно?» Позже я понял, что когда я останавливаю себя от совершения десяти негативных карм, это является очень важной буддийской практикой. Нравственность, этика — это не самоистязание, так вы защищаете себя от страданий. Благодаря этике у вас будет меньше проблем, вы всегда будете счастливы, она защитит вас от бед и проблем. Если этики нет, то вы можете сначала быть чуть-чуть счастливы, но потом случается беда.

Практикуйте это, начиная с сегодняшнего дня. Если в автобусе вас толкнули, не нужно толкать в ответ. Скажите: «Проходите, пожалуйста». Тогда вы будете очень хорошими практиками. Тогда, если вас кто-то ругает, вы только собираетесь открыть рот, как тут же закрываете его, останавливаете себя — это очень хорошая практика. Также, когда мама вас ругает, отчитывает — не отвечайте маме. Думайте, что мама была ко мне очень добра, у нее даже есть право меня бить. Попросите извинения у мамы. В этом отношении я никогда не делал ошибок, если мама меня неправильно понимала, ругала меня, я никогда не защищал себя. Я не говорил, маме, что она неправа, я извинялся, не отвечал ей. Потом мама понимала, что я не совершал ошибки, и говорила: «Мой сыночек, извини».

Я желаю вам всего наилучшего в вашей практике. Для вашей практики нет необходимости сидеть в строгой позе, вы можете заниматься ею двадцать четыре часа в сутки. Когда возникает нездоровое желание, сразу пресеките его, вспомнив, что это источник проблем. Когда придет здоровое желание, отметьте, что это правильно, тогда вы будете счастливы. Будьте довольны тем, что у вас есть. Следите за своим телом, речью и умом. Дисциплинируйте себя, контролируйте себя. Тогда вы станете по-настоящему сильными людьми, тогда вы станете источниками счастья не только для себя, но также источниками счастья для других. Это очень важная буддийская практика, основополагающая практика. Простая, не очень трудная. Если я скажу вам читать мантры двадцать четыре часа, то это очень трудно. Также очень трудно медитировать двадцать четыре часа в сутки, а смотреть на свое тело речь и ум двадцать четыре часа в сутки, не пускать нездоровые мысли, пускать здоровые мысли — это нетрудно, и сразу ваш ум станет другим.