

Я очень рад всех вас видеть, жители Уфы, после долгого перерыва. Мы здесь собираемся главным образом для развития ума. В нашей жизни мы прилагаем очень большие усилия к нашему материальному развитию, к нашему физическому развитию, но развитием ума заниматься тоже очень важно. Нам нельзя пренебрегать ни одной из этих трех областей, потому что мы хотим быть счастливыми и не хотим страдать. Если мы распределяем усилия неправильным образом, если прикладываем слишком большое количество усилий к материальному развитию и при этом не уделяем внимания физическому здоровью и здоровью ума – это большая ошибка. С другой стороны, если вы получаете учение и приходите к выводу, что самое главное – это развитие ума, и начинаете пренебрегать материальным развитием и здоровьем своего тела – это тоже ошибка.

В буддийской философии говорится о срединном пути, о золотой середине – это очень важно. Если в нашей жизни мы знаем, как соблюдать баланс, то сможем решить большое количество наших проблем, но мы не знаем, как правильно удерживать баланс. Поэтому очень важно знать, как держать баланс. Для того чтобы получить учение, Дхарму, вначале развейте такую мотивацию, что вы получаете это учение для обретения безупречно здорового состояния ума, а также для достижения состояния будды ради блага всех живых существ, с некоторым уровнем понимания, что в нашей жизни самое главное – это развитие ума. Это самое надежное и полезно не только в этой жизни, но и жизнь за жизнью ментальное развитие очень полезно. С одним материальным развитием, может быть, в этой жизни вы обретете деньги, но это не принесет вам удовлетворения, покоя ума, поэтому оно не имеет большой ценности.

Деньги могут спасти вас от крайних видов страданий – это правда, но это не источник счастья. Настоящий источник счастья – это развитие ума. Очень важно думать не с точки зрения религиозного человека, а с точки зрения простого человека, о том, что очень важно обрести здоровое состояние ума. Если вы обретаеете более здоровый ум, то автоматически становитесь более счастливыми, и более счастливыми становятся окружающие вас люди. С какими бы проблемами вы ни сталкивались в повседневной жизни, они не превратятся для вас в большие проблемы, благодаря вашему развитию ума.

Поэтому развитие ума – это самый лучший способ решить нежеланные проблемы, избавиться от того, что приходит к нам снова и снова, самое лучшее решение – это развитие ума. Например, если идет дождь, то вы не можете его остановить, но вы можете использовать зонтик, чтобы дождь вам не мешал. Таким же образом, вы не можете остановить дождь проблем, этот дождь всегда будет идти, но вы можете использовать свой ум как зонтик, развить свой ум, создать такой зонтик, чтобы проблемы вам не мешали.

В прошлый раз мы говорили с вами о троичной тренировке, о том, как тренировать свой ум. Когда Будда набрал популярность, индуисты-брахманы сильно испугались, что он сможет стать слишком популярным и их последователи могут стать последователями Будды. Они обратились к царю: «Нам нужно что-то сделать, чтобы Будда не приходил на нашу территорию, в наше царство». Царь спросил их: «На каком основании мы можем запретить ему пребывать здесь?» Тогда брахманы сказали, что нужно устроить диспут между Буддой и одним великим брахманом, который является великим ученым и очень хорошо проводит диспуты, на таких условиях, что проигравший в диспуте должен навсегда покинуть это царство. Они были полностью уверены, что брахман победит. Царь согласился, и они организовали этот диспут. Во время диспута Будда задал брахману один вопрос: «Что является самым главным в религии?» Это очень важный вопрос, брахман задумался: если сказать, что в религии самое главное – это молитва, то будет противоречие, если сказать, что главное – это посещать храмы, тоже возникнет противоречие. Так он думал и пришел к выводу, что если он ответит, что самое главное – это чистота ума, то здесь не будет противоречий. И он ответил, что самое главное в религии – это чистота ума. Это правильный ответ, потому что здесь нет противоречий.

Если ответ правильный, то логических противоречий не возникает, а если неправильный, то противоречия всегда есть, и вы проиграете в диспуте. Будда сказал: «Это правильно. Второй

вопрос, знаете ли вы, как обрести такое чистое состояние ума?» Это стало для брахмана трудным вопросом. Это сущностный вопрос. В любой религии самое главное – чистота ума, в буддизме, христианстве, исламе – везде это главное. Как обрести такое здоровое, чистое, безупречное состояние ума? Это большой вопрос. Брахман сказал, что не знает, как обрести чистое и безупречное состояние ума, и спросил Будду, знает ли он. Будда ответил: «Да, знаю. Я не только обладаю теоретическими знаниями, но применил их, использовал на практике и достиг результата – чистого и здорового состояния ума. Это безупречное счастье».

Брахман был поражен и просил: «Пожалуйста, расскажите, как обрести такое состояние ума!» Будда объяснил, что этого можно добиться с помощью троичной тренировки, тренировки нравственности, тренировки сосредоточения и тренировки мудрости. Будда объяснил механизм, каким образом с помощью этой практики достичь безупречно здорового ума. После таких объяснений брахман встал и попросил Будду стать его Духовным Наставником: «Я хотел бы обрести такое безупречное состояние ума!» После этого диспута другие брахманы стали ругать его: «Как ты мог так поступить? Ты нас опозорил!» Царь пригрозил наказать его. Брахман ответил: «Я ни о чем не жалею, можете наказать меня любым способом. Самое главное, что благодаря тому, что вы организовали этот диспут, я встретил невероятно высокого святого человека, того, кто указывает путь к освобождению и обретению совершенно чистого состояния ума. После встречи с таким человеком я ни о чем не жалею».

В прошлый раз я объяснил вам первую тренировку – тренировку нравственности. Главное в тренировке нравственности – это понять, что все ваши негативные состояния ума – это источник ваших страданий. С этого момента не используйте свои негативные состояния ума, используйте только позитивные. Это наивысшая этика. Как говорил Шантидева: «Если вы не охраняете свой ум, то какой смысл придерживаться большого количества нравственных норм?» Самая главная нравственность состоит в том, чтобы с того момента, как вы просыпаетесь, и до того момента, когда вы заснете, следить за своим умом. Если возникают какие-либо негативные состояния, не позволять им преобладать в вашем уме с пониманием того, что это очень опасные состояния ума.

Кто бы ни разозлился, этот гнев в первую очередь опасен для этого человека. Во-вторых, он опасен также для других людей. Вы знаете, что если человек гневается, то всем, кто находится рядом, становится некомфортно, потому что это источник проблем. В первую очередь несчастным становится тот человек, который породил гнев, а затем становятся несчастными окружающие. Поэтому, кто бы ни говорил о вас плохо, вам нужно понять, что этот человек находится под властью омрачений. Он первая жертва своих омрачений, этот человек ненормальный. Нормальный человек никогда ни о ком не произнесет ни одного плохого слова. Поэтому логически очень ясно, что кто бы ни говорил о других плохо, такой человек ненормальный. Когда вы знаете, что он ненормальный, то испытываете сострадание и не чувствуете ни одной капли гнева. Вы способны отдельно рассматривать человека и его омрачения так, что у вас не появляется гнева на этого человека. Что бы этот человек ни говорил, вы не будете это принимать, понимая, что он находится в ненормальном состоянии. Эти слова будут влетать у вас в одно ухо, и вылетать из другого. Если корабль вашего ума находится посреди океана, окружен водой – это не опасно. Но если вы позволите воде проблем просочиться внутрь корабля – это будет опасно. Пока вы не позволяете воде проникнуть внутрь, даже если вокруг очень много воды – это не проблема для вас.

Я живу в России, как и вы. Корабли нашего ума находятся в океане проблем России. Дует ветер, есть волны, но при этом внутрь моего корабля вода не попадает, потому что я не позволяю этой воде проникнуть внутрь. Что делаете вы? Когда поднимаются волны, вы начинаете злиться и пробиваете дыру в корабле. Внутри начинает течь вода, и вы говорите: «Кошмар. Я не хочу дальше жить». Это большая ошибка. Я живу в России, но мой ум всегда спокоен и счастлив. Это происходит не потому, что я святой, а потому, что я не пускаю воду проблем внутрь моего ума. Это мое право, у вас тоже есть такое право. Вы отдаете свои

проблемы и свое счастье в руки других людей – это большая ошибка. В моем случае мои проблемы и мое счастье находятся в моих руках.

Если ваше счастье зависит от того, что говорят другие люди, если они сказали немного хорошего, и вы уже радуетесь, а если они произнесли немного плохих слов, и вы сразу падаете духом – это ошибка. Это означает, что ваше счастье и ваше страдание находятся в руках других людей. В моем случае мое счастье и мои проблемы – в моих руках. В своем уме я создал такую систему, что слова других людей не имеют для меня значения. Самое главное для меня – это то, кем я являюсь. Если я добрый, если мой путь истинный, если я знаю правду, пусть другие говорят, что хотят. Когда у меня нет правды, внутри становится неприятно, а когда правда за мной, я счастлив, как снежный лев. Даже если все говорят, что я неправ, мне все равно, нет разницы. Это правильная стратегия.

Создайте такую стратегию, и тогда вы станете очень сильным человеком. Сильный человек – это не обязательно большой человек с большими мышцами. Сильный человек – это тот, у кого есть принципы. Вам необходимо иметь такой принцип, чтобы не придавать значения тому, что говорят другие люди, что они думают – это неважно. То, кем я являюсь – это важно. Создайте такую систему, чтобы вы все время были добрыми, честными, справедливыми. Тогда можете ничего не бояться. Почему Махатму Ганди боялась Англия, у которой множество солдат? Потому что они говорили: «Этот человек вроде худой, одевается очень просто, но это очень сильный человек, у него есть принципы».

Однажды Махатму Ганди пригласили на званый вечер. Там собрались британские офицеры, капитаны, какие-то должностные лица. Они попросили Махатму Ганди прийти как джентльмен. Махатма Ганди пришел, одевшись по-простому, в простой белой накидке и простых тапочках. Так накинул эту накидку себе на тело, как обычно. Офицеры спросили у него: «Вы, Махатма Ганди, образованный человек, почему вы не пришли сюда, как джентльмен?» Махатма Ганди сказал: «Кто является джентльменом? Что именно делает человека джентльменом? Может быть, в Англии одежда делает людей джентльменами. Но в Индии образ мышления делает людей джентльменами». Когда Махатма Ганди ушел, британцы, переглядываясь, сказали, что он очень опасный человек. Потому что у человека есть принципы, он честный, справедливый. Это самое опасное. Его нельзя убить.

Вам нужно постараться стать таким человеком и тогда беспокоиться будет не о чем. Если у вас есть принципы, то старайтесь быть добрым человеком, честным, справедливым. Тогда, что бы ни говорили другие люди, для вас это не будет иметь никакого значения. Однажды Будда столкнулся с одним человеком очень дурного характера. Тот был очень агрессивно настроен к Будде, сказал ему много всего плохого. А Будда стоял расслабленно и улыбался. Тот человек был очень удивлен. Будда не расстроился в силу принципа. Я тоже пробовал так себя вести. Когда у вас есть такой принцип внутри, никто не может вас обидеть. Потому что ваше спокойствие ума в ваших руках. Если кто-то сказал вам два слова, а вы потом всю ночь спать не можете, то вы слабый человек, у вас нет принципов. То учение, которое я вам передаю, основано на моем опыте. Я пересказываю это не просто потому, что это написано в книгах. Как человеческим существам, нам всем необходим такой характер. Тогда мы будем сильными людьми. Тогда во имя религии никто не сможет делить людей. Помогать людям становиться сильными, чистыми, справедливыми – это самая главная цель религии.

Итак, тот человек был сильно удивлен и сказал Будде: «Но как же так, я столько плохого сказал о вас, проявил так много агрессии, а вы ничего не ответили, не разозлились в ответ, остались спокойным». Будда сказал: «Если вы делаете мне подарок, и я его не принимаю, то с кем останется этот подарок?» Человек ответил: «Он останется со мной» – «Таким же образом, если вы проявляете агрессию, говорите обо мне много всего плохого, если я всего этого не приму, то с кем оно останется?» Тот сказал: «Это все останется со мной» – «Ну, а зачем же тогда мне расстраиваться?» В этом ответ.

Не позволяйте воде того, что говорят другие люди, попасть в корабль вашего ума. Создайте в уме такую систему, чтобы ваше счастье находилось в ваших руках, чтобы с каждым днем вы становились более чистым человеком, более честным и более добрым. Это самое главное. Быть добрым, значит возвышаться над всеми религиями. Все религии поклоняются доброте. Если говорить о доброте, то доброте поклонится и буддийский учитель, и христианский учитель, и мусульманский учитель, поскольку доброта находится выше.

Итак, как вам в повседневной жизни натренироваться, чтобы ваше счастье находилось в ваших руках, а не в руках других людей? Я передам вам такую тренировку в качестве практики. Попробуйте применить ее, и вы станете другим человеком. В шахматной игре вашей жизни это станет очень правильным дебютом. В настоящий момент наш дебют – это неправильный дебют: радоваться похвале, расстраиваться из-за критики. Это дебютная ошибка. Из-за этой дебютной ошибки вы очень легко расстраиваетесь, если кто-то говорит что-то плохое. Потому что вам слишком нравится похвала и очень не нравится даже маленькая критика. Из-за этого счастье вашего ума находится в руках других людей. Я говорю вам о механизме. Если вы хотите изменить механизм, чтобы ваше счастье было в ваших руках, ваш правильный дебют должен быть таким: не радуйтесь похвале и не расстраивайтесь из-за критики, то есть, поступайте наоборот. То, чего я достиг вначале, это научился не слишком радоваться похвале и не слишком расстраиваться из-за критики. Вы также способны на это.

Если вас слишком хвалят – не радуйтесь, также не надо слишком огорчаться от критики. Вы можете так поступать. Если вы сможете сделать такой ход, то критика других людей вас не расстроит. Станет чуть-чуть неудобно, а потом вы забудете. Если вы слишком радуетесь похвале и расстраиваетесь из-за критики, то когда, например, кто-то произнесет одно плохое слово в ваш адрес, назовет вас толстым, вы всю ночь будете помнить это слово. Вы будете так негативно медитировать всю ночь. Ваше физическое здоровье станет хуже, из-за этого вы убиваете свой иммунитет. Вы сами несчастны и не даете близким людям спать спокойно. Это дебютная ошибка, которую вы совершили, неправильный ход, когда вы очень сильно радуетесь похвале и сильно расстраиваетесь из-за критики. Затем постепенно перестаньте радоваться похвале и сделайте так, чтобы вам было неудобно из-за похвалы. Если вас кто-то хвалит, говорите: «Пожалуйста, не хвалите меня, мне неудобно». Тогда это правильный дебют.

Когда вас кто-то критикует, это неприятно, но надо понимать, что это очень полезно. Используйте это в качестве сауны для здоровья своего ума. Я старался, пробовал так поступать и теперь достиг этого результата. Это очень полезно. Теперь мое счастье находится в моих руках. Когда меня кто-то критикует, то, сказать вам по правде, мне немножко неудобно, но в следующий же миг это исчезает. Тогда я думаю: «Зачем же мне расстраиваться, мне это ничем не вредит». И так соглашаюсь с этими мыслями, да, действительно, это правда. Что мне вредит, так это негативные эмоции. Это по-настоящему опасно. Другие окружающие меня люди не опасны, их гнев ничем мне не вредит, а для них он опасен. Это, может быть, причиняет вам небольшой дискомфорт, но с точки зрения развития ума, их гнев для вас совершенно не опасен. Наоборот, их гнев дает вам силу, когда кто-то проявляет агрессию, говорит что-то плохое о вас, ваш ум благодаря этому становится сильнее. Таким же образом подумайте и об остальных восьми дебютных ошибках, о которых я вам рассказывал. Свяжите это со всеми остальными ошибками.

Теперь, что касается второй тренировки, тренировки сосредоточения. В тренировке сосредоточения и тренировке мудрости говорится о медитации. Поэтому очень важно знать, что такое медитация. Вам нужно знать, что в медитации нет ничего мистического. Как

говорил лама Цонкапа, медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. Здесь возникает вопрос, почему нам необходимо приучать свой ум к позитивному мышлению. Это логичный вопрос. Мы живые существа, чем бы мы ни занимались, мы ходим взад и вперед, что-то делаем, учимся в университете с главной целью – обрести счастье. Это главная причина, по которой мы учимся. Когда Эйнштейну было десять лет, учитель спросил его: «В чем состоит твоя цель?» Он ответил: «Счастье». Тогда учитель ему сказал: «Ты не понял моего вопроса». Эйнштейн ответил: «Нет, это вы не поняли моего ответа».

То есть, учитель хотел услышать ответ, наподобие того, что Эйнштейн хочет стать профессором или доктором. А зачем вы хотите стать профессором или доктором? Ради счастья. Все мы делаем ради счастья. Это наша цель. Теперь посмотрите, если вы станете профессором, станете доктором, ваши проблемы не будут решены. Если бы докторская степень решала проблемы, логически нужно было бы заключить, что все, кто является доктором, не имеют проблем, а те, кто не доктор, у тех дела просто кошмар. Это было бы логично. Также это относилось бы к профессору, но здесь возникает логическое противоречие. Сначала нам нужно провести такой анализ. Если кто-то скажет, что медитация – это состояние безмыслия, то в этом есть логическое противоречие. С точки зрения этой логики те люди, у кого тело, речь и ум функционируют, должны быть несчастны. А те, кто пребывает в коме, должны быть самыми счастливыми людьми. Пьяные люди должны заниматься самой лучшей медитацией, потому что круглые сутки пребывают в таком состоянии бездействия тела, речи и ума. То есть здесь есть логическое противоречие. Некоторые буддийские мастера говорят, что медитация – это состояние бездействия тела, речи и ума, но вам нужно понимать, что это бессмыслица, в этом есть логическое противоречие. Такую медитацию я тоже не хочу. Все равно, что попросить кого-нибудь ударить меня железной палкой по голове, чтобы я впал в кому и смог заниматься самой высшей медитацией. Это неправильно.

Лама Цонкапа говорил, что медитация – это привыкание к позитивному образу мышления, медитация предназначена для обретения счастья и устранения страдания. Каким образом приучение нашего ума к позитивному образу мышления связано с обретением счастья и устранением наших проблем? Для этого в первую очередь вам нужно знать, почему мы несчастны, в чем корень. Коренная причина нашего несчастья – это слишком сильная привычка к негативному образу мышления. Это логично. Покажите мне хотя бы одного человека, у которого была бы очень сильная привычка к негативному образу мышления, но при этом он был бы очень счастливым, очень спокойным. Нет ни одного такого примера. Это логично. Также покажите мне такого человека, который пребывал бы с очень спокойным умом, в однонаправленном сосредоточении, но при этом у него в уме было бы очень много гнева, в уме была бы сильна привычка к негативному мышлению. Такое тоже невозможно.

Я могу сказать, что это на сто процентов чистая теория. В этой теории две с половиной тысячи лет назад не находили ни одной ошибки. И сейчас, если вы это исследуете, то не найдете ни одной ошибки. Например, сейчас некоторые научные теории ученые называют правильными, но затем пройдет пятьдесят лет и, может быть, найдутся какие-то противоречия. Что касается того, о чем я только что сказал, то в течение двух с половиной тысяч лет это исследовали многие ученые, очень интеллектуальные люди и не нашли ни одного противоречия. Поскольку корень наших проблем – это привычка к негативному образу мышления, если мы поступим наоборот и приучим свой ум к позитивному образу мышления, то это решит все наши проблемы. Это противоядие.

Противоречием в буддизме называются два явления, которые вместе несовместимы. Например, тьма и свет – это несовместимые противоречия. Поэтому свет является противоядием от тьмы. Если есть свет, то невозможно, чтобы со светом одновременно пребывала и тьма. Это называется противоядием. Итак, если мы будем развивать привычку к позитивному мышлению, то негативного мышления у нас будет становиться все меньше и меньше. Когда мы достигнем безупречного результата, не останется ни единой капли негативных мыслей.

Я приучил свой ум к позитивному образу мышления. Мой ум не полностью развит, но немного развит. Когда ум приучается к позитивному образу мышления и немного развивается, то я могу сказать, исходя из собственного опыта, что привычка к негативному мышлению у меня в уме стала меньше. Когда я был маленьким, в моем уме было много грубых омрачений. Я этого хотел, того хотел, чего только я ни хотел, всего хотел, что бы мне ни предложили. То есть в тот момент у меня было такое состояние – если бы я съел гору, то мне этого было бы мало. Если бы я выпил весь океан, то и этого было бы мало. Посредством получения учения Будды я постепенно приучил себя к позитивному образу мышления, создал правильный дебют в своем уме, и хотя раньше для меня и целую гору съесть было бы мало, сейчас вообще не возникает желания съесть гору. Я ем для выживания. Раньше для меня выпить весь океан – было бы мало, а сейчас даже не возникает такого желания выпить весь океан, хочется пить только нектар для выживания. Такое превращение по-настоящему произошло. И это настоящее чудо.

Я сижу здесь как пример для вас. Мой ум доволен тем, что есть. Эту одежду я надеваю пять лет, и у меня ни одной мысли не было, что столько лет носить одну одежду – это кошмар, дальше я в этой одежде не пойду. Нет, пять лет надеваю, и еще пять лет надевать буду. Вот у вас, женщин, бывает так, что вы говорите, что вам нечего надеть. Вы говорите так, когда у вас нет ничего нового, что вы могли бы надеть. Это надо лечить. У вас полный дом одежды, но вы говорите, что нечего надеть. Мужчины тоже так говорят в случае, если у них нет никакой чистой одежды. Лучше вовремя чистить, стирать свою одежду, чтобы не говорить такого. А мужчины снимают вещи и бросают, надевают другие, снова бросают, и потом у них нечего надеть. Нужно чуть-чуть активнее следить за чистотой своих вещей.

Таким образом, постепенно произойдет преобразование. Оно случится не за один день, но постепенно, шаг за шагом оно произойдет. Например, здесь есть чашка с водой. Если она наполнена, но я добавлю еще одну каплю, то какое-то количество воды уже перельется наружу. Когда мы на это смотрим, нам кажется, что последняя капля привела к тому, что вода перелилась. Но это неправильно. Вы не видите механизма того, что с самого начала, когда чашка еще была пустой, и вода только начала в нее попадать капля за каплей, вот это было самым главным. Первая капля самая главная. Постепенно капля за каплей попадает вторая, третья капля. Затем постепенно ситуация доходит до того, что попадает очередная капля, и вода уже переливается через край.

Вот таким же образом сегодня скажите: «Что касается моего первого шага в практике, то это не привыкать к негативному образу мышления, а приучать себя к позитивному образу мышления». С пониманием того, что причина наших негативных состояний ума – это ошибочное состояние ума, сущность – это яд и глупость. Функция негативных состояний ума только в том, чтобы вредить нам и вредить другим. Для меня это самое опасное. Наши омрачения для нас самые опасные. Не какой-то человек ваш самый опасный враг, а ваши омрачения. Это самое опасное. Они всегда здесь, а вы не просите в молитвах избавить вас от омрачений, а просите: «Бог, пожалуйста, защити меня от моего соседа, он мне мешает, пусть его здесь не станет!» Бог благословляет, и ваш сосед едет в другую страну. Это

неправильно. Как вести себя богу? Он смотрит на всех как на своих детей. Ваша просьба ставит его в неудобное положение.

Ваши омрачения для вас самый худший враг, самый опасный. Сегодня поймите это и уже не приучайте себя к ним, а наоборот, держите дистанцию от омрачений. Вам нужно понять в отношении своих позитивных состояний ума, что они возникают из позитивного мышления, их сущность – это лекарство и мудрость, их функция в том, чтобы помогать вам и помогать другим. Что касается меня, то я не вижу бога где-то в небе. Для меня бог – это мои позитивные состояния ума. Это меня защищает. Это создатель всего моего счастья. Это мой бог. Если вы думаете: «Бог мне помогает», – то это наши позитивные состояния ума, они нам помогают. Но я не говорю, что не существует внешнего бога. Внешний бог есть, и он помогает нам пробудить нашего внутреннего бога, это доброе состояние ума.

Ваше доброе состояние ума – это ваш бог, он защитит вас от всех ваших страданий и создаст для вас все ваше счастье. Если с такой точки зрения вы скажете, что бог является творцом, я с вами соглашусь. Наши позитивные состояния ума – это творцы нашего счастья, наши негативные состояния ума – это творцы наших страданий. Это совершенно то же самое, о чем говорится в буддизме. Все одинаково. Что Иисус Христос говорил в «Библии» о боге? Что бог находится не снаружи, бог находится в нашем уме, внутри. Будда говорил, что своего будду вы не найдете где-то снаружи, ваш будда находится здесь. Ваш ум, полный доброты, когда нет ни одной капли негативного состояния – это и есть будда. Вам нужно его пробудить, и он сможет стать источником счастья для всех живых существ. Вот каким образом вам нужно приучать себя к позитивному мышлению.

Я расскажу вам об одной важной стратегии, как этим заниматься. Это очень важная стратегия. В любой области, если вы подходите с правильной стратегией, то сможете намного легче достичь результата. Если у вас нет стратегии, то вам придется себя принуждать, подталкивать. В этом случае вы не получите хорошего результата, а получите неправильный результат. Все хотят быть добрыми. Но это непросто. Даже самый плохой человек на свете хочет быть добрым. Самого плохого человека не бывает по природе, но самый вредный человек улыбнется, если вы его назовете добрым, ему понравится. С точки зрения буддийской философии плохих людей не бывает.

Люди, исследующие климат и погоду, знают, что плохой погоды не бывает. Они анализируют данные, иногда дождя чуть меньше, иногда чуть больше, но плохой погоды не бывает. Точно также философы исследуют и приходят к выводу, что плохих людей не бывает, кто-то может иметь более тяжелый характер, у кого-то характер легче, омрачений меньше, у кого-то больше, но люди меняются. Поэтому погода по природе не является плохой. Все меняется. Вчера дождь, сегодня солнце. Сегодня солнце, завтра дождь. Этот человек вчера был хуже, а сегодня может стать лучше. Этот человек сегодня очень добр к вам, а завтра может поступить плохо. Человек, как погода, меняется, но они оба по природе плохими не бывают. Это тоже очень важно понимать. Тогда у вас не будет такого суждения о людях, что вот этот человек очень плохой. Это обобщение. Из-за этого возникают омрачения.

Рассуждая неправильно, мы приходим к большому количеству неправильных выводов, и у нас возникает масса омрачений. Очень ясный пример: кто-то приехал в Уфу и в этот момент идет сильный дождь, затем человек возвращается в Москву, и у него кто-то спрашивает, как погода в Уфе. Он ответит: «Даже не спрашивайте об Уфе, дождь, дождь, там все время идет дождь». Спустя год, если кто-то скажет что-либо об Уфе, у него в уме сразу же появится такое представление дождливой Уфы. Это идея фикс. На самом деле в Уфе погода постоянно меняется. Это понимают те, кто знает философию. У тех, кто не знает

философии, и например, встречает человека, который в этот момент злится, в уме появляется представление об этом человеке как об очень гневливом, злом человеке. Например, если он услышит слово «Андрей», то у него сразу появится представление в уме: это очень злой человек. Но Андрей не все время злой.

Кто-то, может быть, увидит Андрея улыбающимся, и скажет, что Андрей – прекрасный человек, очень веселый. Это тоже будет неправильно. Андрей иногда улыбается, радуется, а иногда злится, потому, что Андрей не развил свой ум полностью. Если вы это знаете, то понимаете, что по природе плохих людей не бывает. Даже мой враг не бывает всегда плохим. Как погода в Уфе. Мои друзья, к которым я сильно привязан, всегда хорошими тоже не бывают, как погода в Уфе. Поэтому больших отличий между друзьями и врагами нет. Все люди, у всех есть омрачения, иногда враги больше гnevаются, иногда друзья больше гnevаются. Иногда мой враг бывает добрей, чем мой друг, а мои самые близкие друзья могут на меня злиться. Поэтому ко всем сохраняйте ровное отношение. Это очень важно.

Это очень важная стратегия. Никогда не обобщайте людей, смотрите на них как на одинаковых живых существ, даже не людей, а живых существ. Когда мы люди, нас называют «человек», мы обладаем человеческим телом, но мы можем обрести и любое другое тело. Любое другое тело – иногда мужское тело, иногда женское. Какая разница? Для меня нет разницы, мужчина или женщина. Сейчас у меня мужское тело, и я говорю, что я мужчина. В следующей жизни у меня будет тело женщины, и я скажу, что я женщина. Нет разницы, ум мужчины или ум женщины, все одинаково живые существа. У всех живых существ есть одинаковый ум, который не хочет страдать и хочет быть счастливым. У всех есть право быть счастливым.

Я не важнее, чем они. Это важно. Мы всегда думаем: «Я – самое главное. Остальные – не главное». Это неправильная стратегия. Я хочу счастья, не хочу проблем, и они тоже хотят счастья, а проблем не хотят. У нас всех равные права. Поэтому, как я могу думать, что я важнее, чем эти люди? «Эти люди страдают – это ничего, ведь главное, что я должен быть счастливым», – это неправильно. Я устранил такое представление, что я важнее других, и могу сказать, что стал очень счастлив. Очень счастлив. Когда я бросил думать, что я важнее, чем другие, мой ум стал счастливым. Вы тоже отбросьте такое представление – это ошибочная концепция, и тогда вы тоже будете день за днем все более и более счастливы.

Далее, другой момент. Других большинство. Живых существ бесчисленное множество, а я только один. Кто же важнее? Итак, логически вам нужно увидеть, что большинство важнее, чем один человек. Если я один жертвую моим счастьем ради счастья большинства – это разумно. Это геройский поступок. Такой человек называется героем. Если человек разрушает счастье всех других живых существ ради своего индивидуального счастья, то он глупец. Это называется эгоистичным умом. Это тот эгоистичный ум, который есть у вас. Вам нужно сказать себе, что это очень глупое состояние ума, и с этого момента я не буду его использовать, я буду препятствовать ему. Это ваша практика. Приучайте себя к уму, заботящемуся о других. Желайте всем другим существам счастья, это называется умом, заботящимся о других. При этом ваше счастье приходит к вам само собой, но обычные люди этого не понимают. Они думают, что этот эгоистичный ум делает для них что-то хорошее, но на самом деле с бесконечных времен и до сих пор он только вам вредит. Эта мысль, что это принесет вам счастье, решит ваши проблемы – это ошибочная математика. «Я самый главный, а остальные не важны. Ради моего счастья я готов делать, что хочу», – это ошибочная математика, ошибочный вывод, ошибочный расчет. Вы найдете здесь массу противоречий. Как говорил Шантидева: «Все наши страдания возникают из-за эгоистичного



ума, он не создает счастье, он создает проблемы». Итак, проведя анализ, вы должны сказать, что этот эгоистичный ум только создает страдания.

Что касается ума, заботящегося о других, то вам может показаться вначале, что с ним вы что-то теряете. Если вы засеиваете семя в почву, вам может показаться, что вы теряете это семя, но на самом деле вы его сажаете, и вырастает дерево, на котором созревают тысячи плодов. Эгоистичный ум – это срубить дерево, принести его к себе домой и собрать с него какие-то фрукты. Вы получите определенное количество фруктов, но уничтожите дерево. На самом деле это ошибочные расчеты, потому что в этом случае фрукты закончатся, и потом у вас не останется плодов. Точно так же, когда ваш эгоистичный ум и наглость что-то забирает, последнее забирает, может забрать даже последний хлеб, это и будет последний хлеб. Когда чужое богатство забирают из эгоизма, это последнее богатство.

С умом, заботящимся о других, вы чем-то жертвуете, но обретете в тысячу раз больший результат в будущем. Это правильная математика. Это буддийская математика. Я спрашивал у математиков, что такое математика. Мне отвечали, что математика – это не просто цифры и примеры. Настоящая математика – это расчеты. Если мы делаем то-то и то-то, то получим такие проблемы, вот эта расчетливость – это тоже математика. Тогда буддизм – это наивысшая математика. В буддизме говорится, что эгоизм приносит только страдание. Это на сто процентов так. Это логично. А ум, заботящийся о других, приносит некоторые трудности, но при этом приносит все счастье. Это правильная математика. В прошлом это было правильно, правильно в настоящем, и в будущем это тоже всегда будет правильной теорией.

Причиняя вред другим, вы косвенно вредите себе, а если помогаете другим, то косвенно помогаете сами себе, это на сто процентов правильная математика. У меня полная уверенность в этом. Это моя математика. Что касается цифр, то я не знаю множества разных уравнений, я изучал все это, но потом забыл, меня все это не интересует. Я занимался другой, очень важной стратегией и сейчас говорю вам об этом. На этой основе развивайтесь, и день за днем вы будете становиться все более и более хорошим человеком. Вы будете развиваться без труда. Это называется правильной стратегией. Если вы занимаетесь бизнесом и говорите: «Почему я не получаю прибыли?» – это означает, что у вас неправильная стратегия. Если вы являетесь буддистом, занимаетесь медитацией и спрашиваете: «Почему же я никак не достигну реализации, почему я не меняюсь?» – это означает, что у вас неправильная стратегия. То есть вы делаете упор на то, что не является особо важным, а что-то по-настоящему важное вы упускаете.

Вы думаете, что буддизм состоит в том, чтобы перебирать четки и читать мантры: ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ. Или стучать в дамару: дом-дом. Это неважно. Буддист встает рано утром, сам не спит, другим спать не дает, дом-дом стучит, потом что-то поет. Это не главное в буддизме. Настоящая буддийская практика – это изменение своего образа мышления. Приучение себя к позитивному образу мышления, уменьшение привычки к негативному образу мышления – это самое главное. Даже если вы спите по восемь часов, это не имеет значения. Когда я жил в горах, я спал до восьми часов и не думал, что у тех, кто встает в пять часов, медитация хорошая, а у меня кошмар. Я знаю, что у меня такой характер, что я рано не могу вставать. Когда я проснулся в восемь часов, то смотрел на своих друзей, на их пещеры и думал, что они проснулись все очень рано утром, занимаются медитацией, и я всем им сорадуюсь.

Как говорил лама Цонкапа: «Если вы сорадуетесь заслугам других людей, то вы получаете точно такие же заслуги. Вечером, когда я проводил подсчеты, я видел, что накопил заслуг больше, чем они, потому что я сорадовался заслугам их всех и сам тоже создал заслуги.

Четко все подсчитывать – это очень важно. Если вы занимаетесь бизнесом, то ночью подсчитываете очень четко, сколько денег потрачено, какова прибыль. Если каждый день так делать, то однажды через месяц вы не окажетесь в шоке оттого, что не смотрели каждый день, что происходит в ваших делах. В вашей практике поступайте так, как делали мастера Кадампы. Каждый вечер они подсчитывали, сколько накопили позитивной кармы, сколько накопили негативной кармы. Если вы отмечаете, что вы создали больше негативной кармы, ругайте себя за это. Если вы видите, что за целый день вы ни разу не разозлились, никому не позавидовали, порождали только позитивные мысли, похвалите себя, скажите: «Молодец». Это прибыль. Я могу сказать, что поступаю точно таким же образом. Позже вы скажете, что не заслужили такого прогресса. Это будет правильная стратегия. Когда у вас что-то хорошо получается, вы думаете, что не заслужили такого прогресса, не вложили так много сил, это знак, что вы эффективно работаете, ваша стратегия правильная. Вы заслужили, потому что создаете правильную стратегию. Если ваша стратегия неправильная, то наоборот, вы все время спрашиваете: «Почему я никак не добьюсь развития, почему не достигну реализации?» Но это означает, что стратегия неправильная.

Далее, также вам необходимо помнить еще один очень важный момент – это заключительная стратегия. В любой области очень важна стратегия. Стратегия, о которой я хотел бы вам рассказать, основана на моем опыте. Вам недостаточно просто соглашаться со мной. Примените ее и тогда вы увидите, что она действительно работает. Если вы мне просто киваете головой, мне от этого не становится приятно. Если вы согласны с тем, что я говорю, то применяйте эти идеи, меняйте свой образ жизни. Вам нужно понимать один важный момент: если вы повторяете одно и то же раз за разом, не ждите какого-то хорошего результата, если в прошлом эти действия не дали вам хорошего результата. Если вы просто повторяете их раз за разом, они не приведут к хорошему результату. Но если вы хотите, чтобы в вашей жизни появился какой-то хороший результат, чтобы вы достигли того, чего раньше никогда не достигали, в этом случае вам необходимо также и сделать то, чего в прошлом вы никогда не осуществляли с безначальных времен и до сих пор. Что вы не делали с безначальных времен и до сих пор? Вы не заботились о других, больше чем о себе. Далее, правильная стратегия – это радоваться критике и не радоваться похвале. Этого вы тоже раньше никогда не делали. Теперь попробуйте, и это изменит ваш ум. Замените восемь ошибочных дебютов на восемь правильных дебютов, придерживайтесь правильных принципов.

Вам необходима такая стратегия, чтобы вы могли довольствоваться минимальными требованиями в вашей жизни. Это очень важная стратегия. Я имею в виду внешние объекты. Вам нужно в своей жизни добиться того, чтобы у вас были минимальные требования в отношении внешних объектов. Если вы можете жить с минимальными требованиями, то это лучшие антикризисные меры. Почему многие люди заболевают? Я задал такой вопрос врачу. Он сказал, что причина в сильном переедании. Тогда что вам нужно делать? Есть меньше. Никто не хочет быть толстым. Когда вам кажется, что вы толстый – меньше кушайте, экономьте деньги. Мы этого не делаем. Мы можем много болтать об этом, но сделать одну вещь – меньше кушать – этого мы не можем. Врач, который дает советы, сам кушает что попало, а потом говорит: «Нельзя столько кушать, меньше кушайте». Это происходит из-за привязанности к еде. Наши проблемы со здоровьем возникают из-за привязанности. Итак, меньше ешьте, больше пейте воды. Что вам нужно – это установить фильтр. Дома установите один фильтр, и у вас будет бесплатная питьевая вода каждый день. Тибетский врач, европейский врач, все врачи одинаково говорят: «Нашему телу нужно много воды». Это просто. Мы это знаем, но не делаем, не применяем этот совет. То, что я говорю вам о здоровом теле, это не ново для вас, это все прекрасно знают. Но вы ленивые, привязаны к еде, пьете много коктейлей, кока-колы. Не покупайте слишком много кока-колы. Если вы покупаете ее, то покупайте для того, чтобы что-то

очистить. Когда туалет не можете очистить, тогда купите кока-колу. Вы увидите, что кока-колой можно по-настоящему почистить унитаз. Это также вредит организму внутри. Зачем платить деньги, пить яд, а потом жаловаться врачу на болезни? Врач обрадуется тому, что появился новый клиент.

Жили отец и сын евреи, оба были врачами. Однажды сын пришел очень радостный и сказал: «Папа, сегодня я сделал очень хорошее дело». Папа спросил у него: «Что же ты сделал?» Он сказал: «Я полностью вылечил одного пациента». Отец сказал ему: «Ты глупец, ты сделал так, что у нас стало на одного клиента меньше». Поэтому наш лучший доктор – это наше поведение. Это очень просто: пейте больше воды и меньше кушайте. Еще вам нужно ходить, ходьба – это очень полезно. Мне тоже это необходимо. Домашняя работа, уборка – это самое лучшее занятие. Дома бардак, а вы едете в спортзал, там платите деньги, и потом жалуетесь, что денег нет. Зачем вы ездите в спортзал? Дома столько дел, столько нужно привести в порядок, помыть, почистить, это все можно делать бесплатно и с пользой для здоровья. Это очень просто, я хотел бы, чтобы вы это применяли.

Итак, натренируйтесь, чтобы вы могли жить с минимальными требованиями. Готовьтесь к худшему, в будущем может случиться все что угодно. Например, возможно, что мы будем жить без электричества, надо готовиться также и к этому. Ум надо готовить, хороший шахматист, гроссмейстер скажет, что на любой ход противника у него есть ответный ход. У меня есть противодействие, противодействие от любого, самого худшего хода. В буддизме говорится: «Сохраняйте наивысшее видение, но готовьтесь к худшему». В нашей жизни произойти может все что угодно. Сегодня вы можете быть миллионером, а завтра окажетесь бездомным. Возможно все. Но ваш ум будет к этому готов. «Это не проблема, я все еще жив, и это самое главное. До тех пор пока я не умер, что бы ни произошло в моей жизни, это не кошмар».

Придерживайтесь такой стратегии и подготовьте себя так, чтобы ограничиваться самыми минимальными требованиями. Тогда у вас не будет никаких жалоб. У вас очень много жалоб, а я ни на что не жалуясь. Я сейчас тоже живу в России, я тоже становлюсь старым и толстым, но у меня жалоб нет, потому что я стараюсь жить с минимальными требованиями. Красивая фигура, красивое тело – все это мне не нужно. До тех пор пока я жив, пока нет болезней, этого достаточно. Пока нет болезней – это счастье. Это правда, когда у вас что-то заболит, вы поймете, что вот теперь есть проблема, а раньше вы зря жаловались. Когда у вас ничего не болело, вы говорили: «У меня этого нет, того нет». В это время вы были счастливы, но не чувствовали этого, а теперь поздно. Раньше у вас было столько всего и ничего не болело, чем вы были недовольны? Это ненормальный ум. Такой ум никогда не будет счастливым, даже если получит миллион долларов, даже миллиарда долларов ему будет мало: «Хочу еще, скушать целую гору и еще другую гору тоже». Это ненормальный ум.

Поэтому в нашем мире все страдают от такого ненормального ума. Когда все люди научатся жить с минимальными требованиями, все будут счастливы. В нашем мире есть достаточно еды, чтобы всех накормить. В Африке столько детей нечего покушать и даже попить воды. Думая о них, вы научитесь обходиться минимальными требованиями и думать о том, чем помочь людям на другом континенте. Когда у вас появится такая доброта, вы станете чуть-чуть настоящим человеком. Поэтому минимальные требования – это очень полезно для вашей жизни, в вашей жизни сразу же станет очень мало жалоб. Вы жалуетесь, что у вас нет того и этого, а потом жизнь закончилась. Пока вы человек, даже если вам восемьдесят лет, будьте очень счастливы, чтобы не оказалось, что уже слишком поздно.

Когда вам исполняется сорок лет, вы говорите, что уже поздно заниматься развитием ума. Это большая ошибка. Когда вам исполнится пятьдесят, вы скажете: «О, когда мне было сорок, вот тогда я мог заниматься практикой, а сейчас уже пятьдесят и сейчас уже слишком поздно». Но это не поздно, вот когда вам исполнится шестьдесят, вы подумаете: «Пятьдесят лет – это было хорошее время для практики. А теперь все, мне уже шестьдесят, поздно». Еще одна ошибка. Ошибка на ошибке. Когда вам исполнится семьдесят, вы скажете: «В шестьдесят лет я был молодым. Мне не нужна была палка, я мог ездить повсюду. Почему я не медитировал? Теперь уже все, мне семьдесят лет и нужна палка, чтобы ходить». Но это тоже будет ошибкой, потому что если вам исполнится восемьдесят, вы скажете: «В семьдесят лет я опирался на палку, но все равно я мог развивать свой ум, было еще не поздно. Теперь мне восемьдесят, все, я опоздал». И это тоже будет ошибка. Если вам исполнится девяносто, вы скажете: «Ну, восемьдесят лет – это совсем не старость».

Если вы думаете таким образом, то, сколько вам сейчас лет, у вас есть еще пятьдесят или сорок лет для развития ума. Никогда не поздно. Даже если вы вот-вот умрете, вам все еще не поздно заниматься практикой, потому что в буддизме говорится, что ваше развитие ума – это как вклад в банк вашего ума, который вы сможете забрать в следующую жизнь. Если врач сказал: «Все, завтра ты умрешь», – не говорите, что поздно, занимайтесь практикой. Это вы возьмете с собой. В следующей жизни в молодом возрасте вы будете заниматься практикой, поэтому, никогда не поздно.

Далее, вторая стратегия – это адаптация. Старайтесь максимально подстраиваться под обстоятельства. Что касается внешних объектов, то старайтесь адаптироваться под любые ситуации. Те люди, которые приезжают на Байкал, немножко научились тому, как подстраиваться. В одной маленькой комнате живет по восемь человек, они адаптируются к этим условиям. Это очень хорошо. Нет горячего душа, но они адаптировались и под это. Это хорошо, это тренировка. Если свою жизнь вы сделаете подобной воде, то в этом случае вы сможете подстроиться под любой объект, и ни на что не будете жаловаться. Когда я впервые приехал в горы в Дхарамсале, я приехал из Новой Зеландии. Это одна из самых высокоразвитых стран в нашем мире. В этой хижине в горах не было ни электричества, ни холодильника, никакой пенсии, ни горячей воды, даже за простой питьевой водой мне приходилось целый час идти пешком. Я подстроился под эту ситуацию. Подобно воде, старайтесь адаптироваться к любой ситуации. Я могу сказать, что в горах по-настоящему находился с большим удовольствием. Что касается вашей ситуации, то вы говорите: «У меня муж (или жена) просто кошмарный человек, я хочу с ним развестись, будут страдать дети, но это не имеет значения». Это слабый ум. Такой человек с первой женой расходится, второй жене тоже скажет «до свидания». Поэтому в России у некоторых мужчин пять жен, у некоторых женщин пять разных мужчин. Это слабый ум, такой ум, с которым человек никогда счастлив не будет. Поэтому с вашим мужем (или женой) надо думать, что это адаптация.

Самое лучшее – адаптироваться к этой ситуации. Старайтесь адаптироваться. Тогда вы поймете, что этот человек – очень хороший учитель, он делает вас сильным человеком. Если вы знаете, как адаптироваться, то подстроиться под членов вашей семьи вам будет очень легко, так вы сможете подстроиться под любое живое существо и сможете жить очень спокойно. С вашей стороны у вас будет только позитивный настрой. А что касается их негативного настроения, то не отвечайте на это. Не принимайте этого, но и не отвечайте. При этом не позволяйте им садиться вам на шею, это очень неправильная стратегия.

До свидания, время закончилось. Я прошу вас, применяйте это. Если вы не будете становиться все счастливее и счастливее, тогда вам не нужно приходить на мои учения. Тогда я говорю вам о чем-то совершенно бессмысленном. Но это невозможно. Все великие

мастера прошлого, благодаря такому образу жизни, становились все счастливее и счастливее. Это делает вас очень хорошим человеком. Если вы христианин, это делает вас очень хорошим христианином, если вы мусульманин, делает вас очень хорошим мусульманином, а если буддист, то делает хорошим буддистом. Я говорю о действии этого учения.