

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. После нашего долгого перерыва я очень рад видеть ваши улыбающиеся лица. Хотя вы пребываете в сансаре, то есть, у вас есть мирские проблемы, но, тем не менее, вы остаетесь улыбающимися и это очень хорошо.

В буддизме говорится, что для любой проблемы есть решение. Но даже если для каких-то проблем нет решения, то и для этого тоже есть другое решение. Оно состоит в том, чтобы принять эти проблемы. Итак, у нас есть два варианта на выбор. Если что-то решить можно, то просто решите эти проблемы, зачем расстраиваться. А если для определенных проблем уже слишком поздно, и вы не можете их решить, то, есть другое решение. Это принять их. Тогда зачем переживать? Когда мы беспокоимся, мы создаем себе лишние проблемы. Зачем нам нужны лишние проблемы? Из-за паники, из-за беспокойства мы не можем нормально разглядеть решение, – и из-за этого совершаем множество ошибок. В любых областях нам нужно быть осторожными, но при этом не нужно беспокоиться, важна уверенность в себе. Она очень важна.

В нашей жизни также очень важно не испытывать гнева из-за ошибок других людей. Почему? Потому что гнев – это когда мы себя мучаем из-за ошибок других людей. Итак, другие совершают ошибки, а вы себя за это мучаете. Это очень глупо. А что вам нужно делать? Это испытывать сострадание, если другие ошибаются. Сострадание – это успех в силу ошибок других людей. Они допускают ошибки из-за неведения, из-за недостатка знаний. Почувствуйте сострадание. Вам нужно действовать с силой, строго, чтобы снова они не совершали таких ошибок. Но внутри при этом никогда не испытывайте гнева, – это мой для вас совет.

А что касается зависти, то это когда вы себя наказываете за успех других людей. Зачем себя наказывать за чужой успех, чужое счастье, – это очень глупо. Сорадование – это когда вы счастливы, если другие добились успеха и это очень мудро. Это здравомыслие. Я рассуждаю не с точки зрения религии, а с точки зрения здравомыслия. Если вы придерживаетесь здорового образа мышления, достаточно мудрого, тогда вы будете счастливы, если кто-то другой добился успеха, а сорадование – это как раз, когда вы переживаете счастье благодаря успеху других.

Например, ваш сосед, ваш родственник, ваш друг купил машину. Нужно этому радоваться. Почему? Это наша машина. А вы говорите: «Почему они купили машину, а у меня ее нет?» Это тупой ум. Другие машину купили, а вы несчастливы, дома сидите и злитесь. Зачем это надо? Думайте: «Как хорошо, мой родственник купил машину. Это наша машина. Друг машину купил. Это тоже наша машина». Потому что, однажды, вы все вместе поедете куда-нибудь. Потом вы думаете: «Как хорошо, что они счастливы. Пусть они всегда будут так счастливы». Вот это здоровый образ мысли. А если они счастливы, а вы здесь сидите несчастные, даже называете себя «буддистом», мантры читаете, думаете: «Почему у них есть удача, а у меня нет?», вы далеко не буддист, вы не религиозный человек. Любой человек, даже если он в бога не верит, ничего страшного, верит в бога или нет, какая разница. Самое главное, это добрый образ мысли, здоровый образ мысли, – я таких людей уважаю. Некоторые называют себя «буддистами», «верующими людьми», говорят, что верят в бога, а внутри думают совсем ненормальные вещи. Я думаю, что эти люди хуже, чем те люди, которые прямо говорят, что ни в кого не верят, но внутри правильно думают. Таких людей я больше уважаю.

Поэтому всегда сорадайтесь успеху других, – я так поступаю и это очень полезно. Тогда я сам себе не причиняю вред, любые люди счастливы, и я тоже рад и счастлив. Сорадование – это когда вы счастливы, если кто-то добился успеха. Итак, все вокруг испытывают счастье, а вы за них радуетесь еще больше. Это очень хорошо.

Иногда мы так думаем: «Из-за этих людей мне плохо. Они купили дорогую машину, из-за этого мне плохо». Это неправильно. Они работали. Честно или нечестно, все равно они работали. Это не наше дело, честно они работали или нечестно, все равно, пусть они будут счастливы. Это не наше дело, мы не ФСБ. Другие люди счастливы, пусть будут счастливы. Если они вредят, тогда надо сказать им: «Так нельзя поступать».

Итак, это мои небольшие советы для вас перед учением, в качестве основы. А в чем заключается главная цель буддийской философии? В буддийской философии не говорится о чем-то абстрактном, речь идет о вполне конкретных вещах: каким образом сделать свой ум более здоровым, как сделать его менее ненормальным.

Все живые существа хотят быть добрыми. Если вы самому наихудшему человеку в мире скажете: «Вы добрый!» – он улыбнется, потому что все хотят быть добрыми. Это знак, что он улыбнулся, – это знак того, что все хотят быть добрыми. Тогда почему люди не могут быть добрыми?

Итак, все хотят быть добрыми, а почему многие не могут быть добрыми? Все хотят быть богатыми, но почему не все являются богатыми? Этому есть причины. Все хотят быть богатыми, но при этом богаты не все. Почему? Потому что часто люди хотят стать богатыми, ничего, при этом, не делая, но это невозможно. Благодаря молитвам богатым стать или благодаря чудесам, – такого не бывает. Какую причину вы создаете, такой результат вы получаете. Что касается богатства, имущества, иногда вы можете завладеть им, продвигаться по, своего рода, хитрому пути. А что касается обретения здорового ума, доброго ума, если мы говорим о внутреннем богатстве, о внутреннем здоровье, то его достичь невозможно с помощью хитрого пути. Хитрый путь здесь совершенно не работает, возможен только честный путь.

Что касается постоянной доброты, мы не можем ее все время придерживаться из-за главного препятствия – негативных эмоций. Когда возникают негативные эмоции, то мы уже больше не являемся добрыми людьми. Добрый человек – это тот, который всегда смеется, а когда злится, у него глаза красные. Даже своих родственников не видит, очень злым, опасным человек становится. Кто делает этого человека опасным? Опасным его делают его негативные эмоции. Затем, когда его негативные эмоции проходят, ему становится стыдно. Почему он испытывает такой стыд? Потому что у него не было контроля над своими негативными эмоциями. Он не мог держать под контролем свои неправильные поступки. Он совершал очень неправильные поступки, поэтому ему стыдно. Итак, это относится ко всем живым существам. Из-за негативных эмоций мы не можем все время быть добрыми, но когда негативных эмоций нет, тогда мы можем быть добрыми. Тогда все приятные, все хорошо, тогда все улыбаются, все угощают друг друга, все смеются. Как только пришла негативная эмоция, все «до свидания», «уйди отсюда». Человек становится как будто шизофреником.

В сансаре все живые существа ненормальные, с буддийской точки зрения они все шизофреники, до какой-то степени шизофреники, не полные шизофреники. Если человек полный шизофреник, тогда его помещают в шестую палату. Это до какой-то степени шизофрения, потому что вы можете увидеть, что там есть раздвоение личности. Вы видите, когда у него хорошее настроение – это другой человек. Когда плохое настроение – это очень опасно.

Таким образом, до тех пор, пока у вас нет контроля над своими омрачениями, у вас будет такое раздвоение личности. Что касается архатов, тех, кто победил своего внутреннего

врага, полностью уничтожил свои омрачения с помощью медитации, – они становятся полностью нормальными людьми. Они никогда уже не являются ненормальными, всегда остаются очень нормальными. С какими бы плохими условиями они ни сталкивались, они всегда остаются очень спокойными, умиротворенными, потому что за этим у них кроется очень глубокая, богатая философия. И из-за такой глубокой философии они не расстраиваются из-за каких-то маленьких плохих условий, они знают, что возникнет маленькая проблема, но затем следует ожидать большого хорошего результата. Без философии быть стабильно добрым человеком невозможно.

Цель любой религии в том, чтобы сделать людей стабильно добрыми существами со здоровым состоянием ума. Это цель любой религии. Потому что здоровый ум – это самое главное в нашей жизни. В настоящий момент мы не думаем, что здоровый ум – это в нашей жизни самое главное, мы считаем, что самое важное это богатство, имущество, даже важнее нашего физического здоровья. Это ошибка.

Итак, мы даже не понимаем того, что здоровое тело на самом деле является даже важнее богатства и имущества. Все свои усилия мы прикладываем к накоплению богатства, имущества, пренебрегая физическим здоровьем. Затем, когда заболеваем, то только в этот момент понимаем, насколько важно иметь здоровое тело. Когда вы заболеваете, тогда вы приходите к пониманию, что, когда вы здоровы, вы очень счастливый человек, но в этот момент уже слишком поздно. Вы будете знать, как вы были счастливы, когда были здоровы, вроде, в кармане денег не было, но вы кушали, что могли. Сейчас деньги есть, а кушать нельзя, туда нельзя, сюда нельзя. Встать не можете нормально. Тогда вы понимаете: когда у вас было здоровое тело, это было счастье, «а я тупой, почему я этого не знал?»

Поэтому в нашем мире люди допускают одну ошибку. Вначале они жертвуют своим здоровьем ради накопления богатства и имущества. Итак, ради богатства и имущества, что только они ни делают. Они не питаются как положено в необходимое время и идут на другие жертвы, но затем, когда заболевают, то далее, начинают жертвовать деньгами ради здоровья. Но, в конечном счете, теряют и то и другое, и отправляются в следующую жизнь без какого-либо внутреннего богатства. Это ошибка большинства людей в нашем мире. История их жизни очень коротка. Вначале они жертвуют своим физическим здоровьем ради богатства и имущества, далее, приносят в жертву свое богатство ради здорового тела. Затем, врачи стараются собрать с вас как можно больше денег, когда вы заболели. Вы не можете платить, в конце концов, не можете обрести здоровое тело, далее, вы умираете, и в следующую жизнь отправляетесь без здорового тела, без всякого богатства и имущества. Я не хотел бы, чтобы вы допускали такую ошибку.

В конце концов, нам всем придется пройти один и тот же путь, придется пережить смерть, и это на сто процентов так. Нравится нам это или нет, такова реальность, нам нужно ее принять. Далее, исследуйте смерть: является ли она концом или нет? Это очень серьезный момент. Если смерть – это конец жизни, то тогда нормально, можете просто получать удовольствие, и ни о чем больше не думать. Денег накопили, поехали в Турцию на море отдыхать, а потом умерли, и жизнь закончилась. Но смерть не конец нашей жизни, это начало новой жизни. Буддийская ментальная наука об уме говорит о том, что невозможно, чтобы вместе со смертью жизнь прекратилась, поток ума прервать невозможно и поэтому жизнь будет продолжаться также и после смерти. Причина заключается в том, что если мы рассматриваем наитончайшее сознание, его поток всегда продолжается, прервать его невозможно. Если говорить о грубом сознании оно может меняться, но тонкое сознание всегда продолжается.

Например, вот этот стакан. В буддизме еще две с половиной тысячи лет назад был открыт закон сохранения массы и энергии, о котором в наши дни говорят в науке. Ученые говорят, что этот стакан может разбиться на части. Стакан может развалиться, разбиться на мелкие частички и уже перестанет быть стаканом. Но, что касается каждой мельчайшей частицы, из которой состоит этот стакан, все они продолжают существование. И так, материя может распасться до такого тонкого состояния, что превращается в энергию. Таким образом, масса становится энергией, энергия далее массой, но этот процесс всегда продолжается. К какому выводу ученые приходят на основе этой логики? Они говорят о том, что у нашей вселенной нет начала.

Итак, эта вселенная возникла из-за большого взрыва. Большой взрыв произошел из предыдущей вселенной, а та возникла из своего большого взрыва, таким образом, у вселенной нет начала. Что касается материальных частиц, из которых создана наша вселенная, то в нашей вселенной нет ни одной новой материальной частицы. Это продолжение тех материальных частиц, из которых состояла предыдущая вселенная. Что касается всех живых существ, которые населяют нашу вселенную, то их сознание не является новым, а сознание этих живых существ это продолжение сознания тех живых существ, которые населяли предыдущие вселенные, а им предшествовали предыдущие. Таким образом, у нашего сознания нет начала и также нет конца, как и у материи. Поэтому на сто процентов очень ясно, что существует жизнь после смерти.

Если мы немножко выйдем за пределы этой жизни и начнем мыслить более широко, категориями будущих жизней, то в этом случае, мы сможем понять, насколько же важным является здоровье нашего ума. Если вы смотрите только с точки зрения этой жизни, то я не смогу вам доказать, что здоровый ум – это очень важная вещь, поскольку ваше видение очень узко. Итак, если ваша цель – это, например, слава и репутация в этой жизни, вы думаете только об этой жизни или о деньгах, о богатстве, имуществе, то здесь здоровый ум вам особо не поможет. Для вас, может быть, самое главное быть сильным человеком. Жестокий человек у людей все забирает. Если сам не забирает, никто давать ему ничего не будет. Иногда он работает. Если у вас цель только богатство, деньги, тогда такая стратегия правильная.

Когда вы думаете: «Нет, эта одна жизнь очень маленькая. Завтра я могу умереть, через год могу умереть», тогда у вас другое понимание возникает, тогда деньги – это не самое главное. «Когда я буду умирать, то ни одну копейку с собой не возьму». Тогда вы становитесь немного мудрее, немного умнее. Вы начинаете задумываться: «Если я буду продолжаться из жизни в жизнь, тогда, что для меня полезно? Внутренние качества». Тогда вы думаете: «Доброта. Я много слушал о доброте. Любая религия говорит о доброте. Иисус Христос тоже говорит, что доброта очень важна. Правильно, во время смерти только хорошие качества ума помогут, это самое важное. Другое ничего не помогает». Будда пришел и дает точно такое же учение как Иисус Христос. Добрый, здоровый ум – это очень важно. Правильно, они не хотят, чтобы вы стали христианином или буддистом, они хотят вы стали добрым человеком. Я не Будда, не христианин, я один немного нормальный человек, у меня нет мысли о том, чтобы вы стали буддистами. Я хочу, чтобы мое учение помогло вам стать добрым человеком. Тогда я буду счастлив. Зачем нам нужно много буддистов? Когда я вижу, как некоторые буддисты называют себя «буддистами», я думаю, зачем этот человек называет себя «буддистом?» Эти люди – позор буддизма. Меньше таких людей, меньше позора будет буддизму. Тем более, зачем надо, сейчас в наше время делить религии на буддизм или христианство, – сейчас двадцать первый век, у людей ум открыт, они шапки не любят. Я хотел бы, чтобы вы были добрыми людьми и это самое главное.

Также очень важно верить, в то, что существует и жизнь после смерти. Очень важно заботиться о своем благополучии в будущих жизнях. В настоящий момент вы можете сделать очень многое ради счастья в вашей будущей жизни. Например, если вы хотите с кем-то соперничать. Например, вы не можете как-то сразу же обогнать этого человека прямо сегодня. Месяц это слишком короткий период, вы тоже не сможете его опередить. Поэтому, если вы с кем-то соревнуетесь, то вы ставите для себя определенный временной интервал и, например, думаете, что сможете обогнать этого человека через год или через пять лет. Как минимум, через десять лет я точно его обгоню. Ростовская футбольная команда очень популярна. Они сейчас не могут играть в Барселоне. Через пять лет можно будет, если они будут тренироваться. Через десять лет это на сто процентов возможно, если они постоянно тренируются. Поэтому даже конкурировать сразу вы не можете. Для этого нужно время. Постоянно тренироваться нужно.

Точно также, если вы заботитесь о собственном благополучии на период из жизни в жизнь, то за один год вы этого добиться не сможете. Вам нужно ставить более долгосрочные цели, и при этом начать работать прямо с этого дня. Создавайте причины и спустя несколько лет, когда вы будете создавать все необходимые условия, то, вот это семя, которое вы сажаете, прорастет, – из него вырастет дерево через несколько лет. Именно таким образом нужно заниматься развитием ума. Здесь не может произойти таких чудес, что сегодня вы садитесь, немножко медитируете, начитываете мантры и назавтра уже становитесь буддой. Это невозможно. Это будет совсем ненормальный будда. Сегодня вообще ненормальный человек, а завтра стал буддой – так не бывает. Некоторые люди такой медитацией занимаются и потом говорят: «Я будда». Мама говорит: «Мой сын с ума сошел». Правильно. Мама правильно сказала: «Мой сын занимается буддийской медитацией, сейчас называет себя «буддой». Он сошел с ума». Правильно мама говорит, я тоже скажу, что он сошел с ума. Потому что он настоящей буддийской философии не знает. Настоящая буддийская философия – это каждый день становиться все более добрым, лучшим, более принципиальным человеком. Тогда мама будет говорить: «Я тоже буду, как ты заниматься».

В Уфе одна женщина, учительница, однажды подошла ко мне на встрече. Она сказала: «Я учительница, вначале я была скептически настроена в отношении буддизма. Мой сын является вашим учеником. Тут я начала видеть, что мой сын год за годом становится все лучше и лучше, и вот, в какие-то моменты он начал давать мне невероятные советы». Она сказала: «Теперь благодаря моему сыну, я тоже хочу стать буддистом». На это я сказал ей: «Вам не нужно становится буддисткой. Просто будьте хорошим человеком. Это самое главное».

Зачем нужно становится буддистом? Если вы стали добрым человеком, вы настоящий буддист, настоящий христианин. Если вы не добрый, вы не буддист, не христианин. В конце концов, неважно, как вы молитесь, сложа руки или креститесь, самое важное – это состояние вашего ума. Если человек добрый, то неважно, как он молится, так хорошо, и этак тоже хорошо. Если доброты нет, то нет разницы, как молиться, это самообман. Поэтому корень – это доброта. Если вы хотите быть стабильно добрым человеком, вы не сможете добиться этого за один день, как-то очень быстро. А что вам нужно, это получать учение по философии снова и снова. Став добрым человеком, вы начнете накапливать невероятные заслуги своими телом, речью и умом. Когда в вашем уме зарождается сильная любовь и сострадание, то все действия, которые вы совершаете телом, речью и умом, приносят вам позитивную карму. Эта позитивная карма называется «заслугами», – это причины счастья из жизни в жизнь. Чтобы постоянно накапливать большие заслуги, вам необходимо непрерывно пребывать с позитивными состояниями ума, и не допускать в уме негативных состояний.

Если наш ум побуждаем сильными негативными эмоциями: гневом, завистью и тому подобными, то под влиянием этих негативных эмоций все действия, которые совершаются нашим телом, речью и умом приводят к созданию негативной кармы. Так мы начинаем постоянно создавать отпечатки негативной кармы, которые являются главной причиной наших страданий.

Какие бы страдания вы ни переживали в своей жизни, их главная причина – это негативная карма. Но если мы переживаем даже малейшее счастье, это тоже является результатом проявления нашей позитивной кармы. Поэтому, когда Будда говорил о законе кармы, он сказал: «Я не создавал закона кармы. Это закон природы. Я просто его открыл».

Теперь, сегодня я объясню вам, как быть добрым человеком. В моем случае, я также в силу получения подобного учения могу сказать, что оно очень сильно повлияло на мою жизнь, действительно ее изменило. Поэтому, больше времени счастливо, спокойно сижу, потому что мой ум работает нормально. Когда ум нормально работает, он здоровые мысли думает, когда ум здоровый, это счастье. Когда ум ненормально думает, нездоровый ум, человек сам несчастен, и другим тоже не дает счастья, спать не дает другим людям.

Итак, вам нужно понимать, что наш ум может быть нашим лучшим другом, также наш ум может быть нашим худшим врагом. Что является нашим лучшим другом? Это наши позитивные состояния ума. Это источник всего нашего счастья. Вам всегда нужно пребывать с позитивными состояниями ума, как с вашими лучшими друзьями. Наши худшие враги находятся не где-то снаружи, кто-то внешний может иногда вам навредить, но, что касается ваших негативных эмоций, то они всегда с вами, всегда причиняют вам вред.

Я могу сказать с уверенностью на сто процентов, что, как только появляется какая-то негативная эмоция, она сразу же лишает вас покоя ума. Например, люди всей семьей вместе собрались, вместе сидят, кушают, потом разговор идет, потом одна негативная эмоция пришла, у человека лицо красным становится. Потом все люди тихо-тихо уходят. Одна негативная эмоция пришла, она сначала разрушает покой его ума, потом разрушает покой ума окружающих людей. Потом все уходят: «Все, мне надо работать. Так, поехали». Даже один раз со своими родственниками человек не может счастливо посидеть. Кто этому мешает? Не злой дух, а наш внутренний враг, – негативные эмоции.

Итак, у нас нет врага хуже, чем наши негативные эмоции. Если вы хотите на кого-то держать обиду, то вам нужно удерживать обиду на свои негативные эмоции. Например, если кто-то вам не нравится, и этот человек заходит в одну комнату с вами, вы говорите: «Нет, я не хочу оставаться с ним в одной комнате. С этим человеком даже на расстоянии один километр я не могу сидеть». Почему? «Это мой враг». Это не опасный враг, этот человек был много раз вашей мамой. Очень добрый был. Когда-то под влиянием омрачений, он, может, что-то плохое о вас сказал. Это не он виноват. Это его омрачения виноваты. Вы этого не понимаете. Думаете, что он ваш враг. Если вы так думаете, то подумайте подобным образом о ваших негативных эмоциях, которые являются вашими худшими врагами. Ваш самый худший враг – это ваши негативные эмоции. А вы их, наоборот, приглашаете: «Здравствуйте, пожалуйста, проходите, садитесь». Самый высокий стул даете вашему гневу, вашей привязанности. Потом они вам диктуют свои условия. А вы им: «Хорошо, что вы говорите, я внимательно слушаю». Это означает, что вы стали слугами омрачений. Это стыдно.

Итак, первый шаг, что вам необходимо сказать самим себе, своим негативным эмоциям? Скажите им: «Вы мои худшие враги. Я не могу находиться с вами в одной комнате». Я не

буду пускать вас в свой ум. Это очень хороший вызов. Тогда вы герой. Что говорил Шантидева: «Убивать внешних врагов, это все равно, что убивать покойников». Почему? Потому что, что касается внешних врагов, даже если вы их не убиваете, однажды, они и сами умрут. Убил, не убил, – они все равно умрут. Поэтому, зачем нужно их убивать? Настоящий герой тот, кто может убить своих внутренних врагов, которые сами никогда не умрут, если вы их не убьете. Слово «архат» означает победитель врага, внутреннего врага, не внешнего. Поэтому тот, кто уничтожает внутреннего врага, является настоящим героем или героиней. Момент, когда вы становитесь настоящими героями или героинями, – это когда вы уменьшаете омрачения в вашем уме, и полностью уничтожаете их, устраняете из ума. За это медалью вас никто не наградит, но вы достигнете безупречного вечного счастья. Это самое главное. Когда вы получаете такой ум полностью свободный от омрачений, – это такое счастье. Вы получаете постоянный покой, счастье получаете, – вечное счастье. Это самая лучшая награда.

Теперь, если у вас появилась решимость поступать таким образом, то далее, как вам выполнять эту практику? Вам очень важно знать, каким образом практиковать, чтобы добиться подобных изменений в вашем уме, чтобы стать стабильно добрым человеком, чтобы негативные эмоции никогда не возникали в вашем уме.

Будда говорил, что для этого есть три очень важных практики. Запомните их наизусть. Среди них первая – практика слушания учения, вторая практика – размышления, третья – практика медитации. Если вы занимаетесь этими тремя практиками: слушания, размышления и медитации, что они вам дают? Будда говорил, что благодаря этим трем практикам – слушания, размышления и медитации вы меняетесь. Это не просто слушание учения, мы на самом деле много всего разного слушаем, – речь идет о правильном слушании. Также размышления, – мы очень много думаем о многих разных вещах, но здесь речь идет о правильном размышлении. Нужно правильно слушать и правильно думать. Мы очень неправильно думаем. Мы думаем о том, кто и что сказал: «Он так сказал, этот так сказал. Они так делают, все они виноваты». Потом глаза красными становятся, спать не можете. Почему? Потому что ненормально думаете, если вы нормально думаете, на ваших глазах будут возникать слезы. «Люди так много страдают, пусть никто не страдает». Вы будете думать о том, что вы можете сделать завтра, чтобы ваш сосед был счастлив. Вы будете думать, что поможете сестре и брату, потому что у них возникли проблемы. Потому что они вам так много добра сделали, и вы хотите им помочь. Это нормальный ум. А сейчас вы, наоборот, думаете, что мама вас не любит, что она вам не помогает. Даже если мама всю жизнь посвящает вам, вы говорите: «Мама тоже меня не любит». Это означает, что голова у вас ненормальная.

Итак, необходим правильный, здоровый образ мышления. Далее, что касается медитации, то здесь тоже можно говорить о странной медитации и правильной медитации, и мы с вами говорим о правильной медитации. Сейчас встречается много ньюэйджевской, очень странной медитации, где людям обещают через медитацию контакт с другой вселенной, – это опасно. Зачем вам нужен контакт с другой вселенной? Вы в Ростове живете, у вас Facebook есть, у вас и так слишком много контактов, зачем вам еще с другой вселенной контактировать? Все это ерунда. Если у вас будет контакт с другой вселенной, вы будете еще ненормальнее. Цель медитации не контакт, у медитации совсем другая цель.

Итак, что касается правильного слушания, правильного размышления и правильной медитации, к какому результату они вас приведут? Благодаря правильному слушанию, вы обретете мудрость, возникающую на основе слушания. Благодаря правильному размышлению, вы разовьете мудрость, возникающую на основе размышления, которая даже лучше, чем мудрость, порожденная на основе слушания. А благодаря правильной

медитации, вы сможете достичь наивысшей мудрости, возникающей на основе медитации. А что далее вы сделаете с этой мудростью, какова функция этой мудрости в нашей жизни? Это важно знать. Если вы этой связи не знаете, то тогда зачем нужна медитация? Потому что, отсюда мудрость возникнет. Зачем нам нужна мудрость? В чем ее польза? Мудрость – это не хлеб кушать, это не богатство иметь, а чем она помогает в нашей жизни? Это вопрос, потому что мы этого пока не знаем.

Будда говорил, что в нашей жизни мудрость очень важна. Из-за отсутствия мудрости у нас возникают все проблемы. Корень всех наших проблем – это отсутствие мудрости, неведение. Неведение – это корень всех наших страданий. Из-за неведения, из-за неправильного понимания или из-за ошибочного понимания возникают негативные эмоции. Даже на свою маму человек может иногда злиться, потому что, он неправильно понял маму. Мама ради вас же немного вас отругала, а вы неправильно поняли, и думаете: «О, мой самый худший враг – это мама». Потому что вам не хватает мудрости. Мама – самый добрый человек, а вы неправильно поняли, и думаете: «Это мой враг». Это ваше неведение. Вы неправильно поняли, это отсутствие мудрости.

Итак, из-за недопонимания, из-за недостатка мудрости у вас в уме возникают множество негативных эмоций, далее, в первую очередь, они лишают вас покоя, затем разрушают покой других людей. Все начинают жить в страхе, в панике. Кто создает эти проблемы? Их создает субъективный ум. Из-за недостатка мудрости он создает все эти проблемы. Если бы у всех людей на нашей планете вместо неведения была бы мудрость, то у них было бы меньше негативных эмоций, больше позитивных мыслей. Когда активны позитивные мысли, люди помогают друг другу, и все счастливы. С негативными эмоциями люди друг другу вредят, и из-за этого все несчастны. Таков механизм.

Итак, все эти три практики необходимы для порождения трех видов мудрости в нашем уме, на основе которых у нас позитивные эмоции начинают зарождаться спонтанно, а негативные эмоции приходят на ум все реже и реже. В этом состоит главная функция мудрости. Итак, существуют три главные практики: правильное слушание учения, правильное размышление и правильная медитация.

Вначале вам нужно основной упор сделать на слушание учения. Очень важно найти подлинного Духовного Наставника, который будет преподавать вам учение не ради своей славы и репутации, а ради вашего блага. Такого, который будет передавать не поверхностное учение, которое вам интересно просто на поверхностном уровне, а кто будет передавать вам глубинное учение, по-настоящему полезное в вашей жизни. Найти такого мастера очень важно. А затем, вам нужно научиться, как правильно слушать учение. До этого, раньше я вам уже объяснял эти темы. Когда вы будете знать, как правильно получать учение, то далее, вы будете получать учение, и сможете развить мудрость, возникающую на основе слушания. И эта мудрость поможет вам стать менее негативными, и более позитивными. А когда вы накапливаете богатый материал на основе слушания учения, то далее, этот богатый материал становится и вашим материалом для размышления. А если у вас нет такого богатого материала для размышления, то о чем вы будете думать? Что касается богатого материала, который вы получаете во время слушания учения, то далее, если вы обдумываете его один раз, второй раз, несколько раз, вспоминаете о нем снова и снова, то он становится, даже если говорить с точки зрения вашего мозга, очень важной для вас информацией, которая автоматически будет у вас проявляться при решении определенных проблем.

Нейробиологи – ученые, исследующие работу нашего мозга, – говорят, что, если мы получили определенную информацию, но далее, не думаем о ней, не вспоминаем снова и



снова, то мозг считает ее неважной. Информация, которую мы учили в школе, мы забываем сразу после сдачи экзамена, вообще не думаем об этом. В институте то же самое, экзамены сдали и потом забываем. Эта информация, как в вашем телефоне, когда сообщения приходят, если вы его еще раз не посмотрели, оно уходит в самый низ, сверху накладываются новые сообщения, – и от этой информации вам вообще нет пользы. Таким же образом и наш мозг начинает расценивать эту информацию как неважную, потому что вы о ней не думаете. Мозг думает, что это неважно. Потом вы неправильные мысли думаете, и мозг решает: «О, это важная информация». Поэтому, когда у вас возникают проблемы, сразу появляется гнев. Почему? Мы в гневе постоянно думаем, поэтому, когда проблема возникает, вслед за ней сразу появляется гнев. Мозг говорит: «Наверное, это полезно, это поможет решить проблему». Вы думаете: «А да, гнев мне поможет». Почему? Доброта не приходит, когда у нас возникает проблема, сразу привязанность или гнев возникают, потому что, это привычная ваша реакция.

Наш мозг работает подобно компьютеру. Если о богатом материале мы думаем снова и снова, то наш мозг начинает считать, что это очень полезно. «Наверное, так надо, наверное, это важно». Поэтому в буддийской философии говорится, что очень важно снова и снова размышлять на темы того богатого материала, который вы получаете во время слушания, чтобы психологически, при возникновении проблем, у нас сразу же появлялись такие инструменты их решения. Это пример из моей жизни, когда возникает любая проблемная ситуация, в мой мозг, в мой ум сразу приходит терпение, сострадание, любовь. «Как жалко, они в ненормальном состоянии. Если бы они были нормальными, так плохо не говорили бы, – лицо красное, неправильно говорят». Когда я знаю, что они ненормальные, что они говорят ерунду, когда я понимаю, откуда пришли эти ненормальные мысли, – мне вообще не больно от того, что они говорят. Никогда я так не думаю: «Какой кошмар! Я ему помогал, а он мне такое говорит!» От этих мыслей бывает больно. Мой ум по-другому думает: «Жаль! Если бы он был нормальным, то такие вещи не говорил бы. Это знак того, что он ненормальный. Ему нужно помогать». Я знаю, что это не он говорит, это его омрачения говорят. В такой ситуации он убить сам себя может. Это правда. Тем более, женщины, когда сильно сошли с ума, возникли омрачения, они могут себя убить. Поэтому мужчины должны быть осторожны. Она очень опасна в омрачениях. Говорите ей: «Дорогая, я тебе завтра подарок куплю», и она сразу успокоится. Молодые люди говорят, что женщин очень трудно понять. Женщины, мужчины – все одинаковые. Ум у всех одинаково работает. Тело немного другое, а ум одинаковый. Мужского ума или женского ума не бывает, одинаковые умы, они одинаково работают.

С таким правильным образом мышления, с какой бы трудной ситуацией в жизни вы ни столкнулись, у вас сразу же автоматически будет проявляться правильная реакция, и это является практикой. Многие люди говорят: «Буддийская практика – это обязательно мантры читать». Я говорю: «Не надо, не обязательно читать мантры». Это не главное. Если вы умеете мантры читать, все механизмы знаете, тогда читайте, если не знаете, тогда лучше не читать мантры. Зачем? Самое главное – это правильный образ мыслей. В плохой ситуации важно не потерять спокойствие, даже если вас ругают, вы спокойны, у вас здоровый ум. Это настоящая практика. Если человек мантры читает, а когда плохие слова услышит, сразу злится, – это фанатик-буддист, это не настоящий буддист.

Поэтому в такой ситуации никогда не теряйте доброго состояния ума, тогда вы будете по-настоящему добрыми людьми. А в настоящий момент у вас детская доброта. Я правду говорю, вы добрые, но у вас детская доброта. Как только возникнет немного плохая ситуация, сразу ваше лицо краснеет. Это детская доброта, вы очень легко можете ее потерять. Когда я видел, как Иисусу Христу прибавляли гвоздями ладони, я видел, что даже в такой трудной ситуации, он не терял своей доброты, и это был настоящий герой. Я не

христианин, когда я это видел, я понял, что это буддийский герой. Я вижу его как буддийского героя. То, о чем писали в буддийских книгах, все эти качества у него есть. Я не так молитвы читаю, я по-другому читаю, но когда я вижу Иисуса Христа, который так говорил о своих палачах: «Как жаль этих людей. Они находятся под влиянием неведения», то понимаю, что он испытывал к ним сострадание, – и это является практикой.

Вам нужно изучать философию, а иначе вы не сможете придерживаться доброты. Ваша доброта будет очень быстро исчезать. Один христианский отец, когда какой-то человек ударил его по щеке, он подставил вторую щеку. Его ударили и по второй. После этого второго удара этот батюшка, христианский отец ударил обидчика. Затем его спросили: «А зачем, когда вас стукнули по одной щеке, вы подставили вторую? А затем, когда вас стукнули и по второй, вы ударили в ответ. Почему?» Тот сказал: «В библии написано, что если ударили по одной щеке, нужно подставить вторую, а что касается последующих действий, там ничего не говорилось, поэтому я строго следовал библии, – ударили по одной щеке, я другую подставил, потом ничего не сказано, поэтому я ударил». Вам нужно здравомыслие.

Иногда люди живут, строго придерживаясь текстов. Поскольку в библии написано: «Подставь вторую щеку», я ее подставил. Насчет третьего действия ничего не говорилось, поэтому я его ударил». Это означает, что этот батюшка не мог держать доброты. В его уме преобладали негативные эмоции, даже библия не могла его остановить. Так он в качестве оправдания привел даже библию, сказав, что дальше в ней ничего не говорится. Это оправдание негативных эмоций. Поэтому учение, которое вы получаете, учение, о котором вы размышляете, должно становиться для вас оружием, уничтожающим ваши омрачения. Самое лучшее оружие, которое сможет полностью уничтожить все омрачения в вашем уме, – это мудрость, возникающая на основе медитации. Но даже если вы не обретете мудрости, возникающей на основе медитации, я могу сказать, что первые два вида мудрости, порождаемые на основе слушания и размышления, смогут по-настоящему изменить вашу жизнь.

В моем случае, я могу сказать, что, чем больше я обретал мудрости, порождаемой на основе слушания учения, на основе размышления, тем все больше, – день за днем, год за годом, – я становился более хорошим человеком, более стойким. И негативные эмоции становились все слабее и слабее. Когда у вас негативные эмоции становятся все слабее и слабее, в результате, вы становитесь счастливее. Поэтому, когда сегодня вы получаете учение, вы обретаете определенный материал о том, каким образом сделать себя устойчиво добрым человеком. Тогда вы будете как один человек, с одной личностью без каких-либо изменений. Сегодня вы очень счастливы, завтра очень счастливы, всегда спокойны, каждый день вы одинаковы.

Далее, что касается третьего вида мудрости, – мудрости возникающей на основе медитации, то в этом отношении Будда преподавал троичную тренировку, – каким образом развить мудрость, возникающую на основе медитации. Итак, это троичная тренировка. Вам нужно ее понять. День за днем закладывайте для нее фундамент, чтобы в будущем вы смогли осуществить эту троичную тренировку. Тогда вы сможете понять, что такое медитация и в чем состоит цель медитации.

Итак, третий вид мудрости, возникающий на основе медитации, вам необходимо возвращать с помощью троичной тренировки и первая тренировка – это тренировка нравственности. А что такое нравственность? Это контроль за своими телом, речью и умом, причиняющими вред другим – это называется «нравственность». То есть, нет такого вида нравственности, что обязательно каждый день нужно посещать храмы и тому подобное. Главная

нравственность состоит в том, что вы обретае контроль над действиями тела, речи и ума и не позволяете им вредить другим. Те слова, которые мы произносим своим ртом, могут очень сильно навредить другим людям, могут быть очень опасными для них. Поэтому, прежде чем что-либо сказать, сделайте так, чтобы ваши слова прошли три этапа проверки. Первый: исследуйте, правдивы ли эти слова или нет. Второе: даже если это правда, нужны ли эти слова или нет. Третье: будут ли они полезными или нет. Даже если эти слова нужны, но не особо полезны, тогда не произносите их. Если нечто просто является правдой, то только в силу этого не произносите этих слов. Далее, также обязательно проверьте, нужны ли эти слова людям, и являются ли они для них полезными. Если они полезны, то даже если это неправда, не страшно. Вы можете их произнести. Это буддийская наука.

Иногда что-то может быть правдой, но если эта правда навредит кому-то, то для такой правды это неподходящее время. Тогда не произносите такой правды. Например, если в отношениях между мужем и женой возникла дисгармония, если они очень несчастливы, а вы хотите создать гармонию, то скажите жене: «Ваш муж очень вас любит». Даже если это неправда, не имеет значения. Это может быть очень полезно для создания гармонии в их семье. Расскажите ей о каких-то его хороших качествах, о достоинствах, даже если у него их нет. Это неправда, но все равно, у него некоторый уровень их есть, они не совсем отсутствуют, немного есть, немного вы преувеличиваете. Когда нам что-то не нравится, мы очень много преувеличиваем. Тогда, ради блага людей, почему не можем преувеличить? Когда надо вредить, не преувеличивай, когда ради блага людей, почему мы не можем это сделать? Далее, то же самое скажите мужу и затем вечером, когда они сядут вместе за стол, то эти ваши слова, подобно лекарству, проникнут в их ум. Так они проведут ночь, а наутро, когда откроют глаза, жена посмотрит на мужа, и увидит, что у него очень приятное лицо. «Такой хороший муж. Почему я раньше этого не видела?» Потому что раньше в уме был яд. Люди ей много яда давали, поэтому она думала: «Наверное, он такой, наверное, он сякой». Когда она примет лекарство, то подумает: «Какой хороший мой муж. Я вообще не знала об этом». Потом у нее в уме возникнет гармония. Муж тоже глаза откроет, и подумает: «Да, моя жена не кошмар. Я думал, что это кошмар. Это очень хорошая жена. Я думал, что нужно уходить от нее. Нет, я никуда не буду уходить. У меня есть самая лучшая жена». Гармония пришла от одного правильного слова. Они лекарство получили, и друг друга правильно видят, стали счастливыми. Это тоже буддийская практика.

Если вы открываете свой рот, то открывайте его для того чтобы создать гармонию в отношениях между людьми. В противном случае, держите рот закрытым. Если вы не можете делать людям полезно, тогда вы говорите: «Я вредить никому не буду», и закрывайте свой рот. Итак, я открываю свой рот, когда мой ум находится под влиянием позитивных эмоций, и тогда мои слова становятся полезными для других. Даже если у меня позитивное состояние ума, но я вижу, что люди не готовы услышать такие слова, то я тоже ничего не произношу. Но даже если они готовы это услышать, но время неподходящее, то в этом случае, я тоже ничего не говорю. Это наука. Это Будда сказал: «Даже полезные слова вовремя надо говорить, всегда не надо их говорить». Поэтому Будда сказал: «Учение, если не просят, никогда не давать. Даже если просят, сразу давать не надо, когда люди будут готовы слушать, тогда учение будет для них полезным». Это наука.

Почему, когда мама рот открывает, у дочери возникает аллергия. Почему? Потому что, мама не умеет говорить вовремя, в неправильное время совет дает, потом у дочери аллергия возникает. «Дочь это надо, это не надо». Вы хотите, чтобы дочь сошла с ума? Поэтому, когда дочь просит совета у мамы, тогда мама должна этот совет ей дать. Когда дочь готова слушать, тогда вы говорите, а если она не готова, не просит, ей совет не нужен. Потом она скажет: «Почему, мама, ты мне не сказала?» Мама ответит: «А ты почему меня не спросила? Если бы спросила, конечно, я сказала бы. Если ты не спросила, зачем мне надо совет

давать?» Потому что у моего опыта есть цена. Я просто так давать советы не буду. Если у меня просят, у меня есть опыт, я дам вам, конечно. Вам нужно просить. Тогда у вас эффект будет. Это о том, как поступать в повседневной жизни.

Существуют три вида нравственности. Первая – это нравственность не причинения вреда. Вторая – это нравственность накопления заслуг. Третий вид нравственности – нравственность помощи другим. Такова тренировка нравственности. Посмотрите, в чем же разница между христианством и буддизмом? Все одинаково.

Следующая вторая тренировка – тренировка сосредоточения. В прошлые времена, во времена Иисуса Христа, существовало также учение и о размышлении, и о медитации, а в наши дни оно немного деградировало. Существует такое учение, как учение о развитии сосредоточения, медитации, но оно деградировало, последователи его не сохранили должным образом. Последователи очень большой упор делали на ритуалах, на молитвах, а вот об этом аспекте забыли. Это упадок учения. Такое происходит не только в христианстве, в буддизме в наши дни учение тоже приходит в упадок. Многие монахи, подобно христианству, пребывают в монастырях, и основной упор делают на то, чтобы все время молиться, а за это получать деньги. В больших монастырях, таких как Сера Мэй, конечно же, основной упор монахи делают на получение образования и на медитацию, а если говорить о храмах, то вот там очень часто монахи только молятся и берут деньги за это. Так везде происходит, во всех религиях одинаково.

Итак, каким образом развивать однонаправленное сосредоточение – шаматху? Такое учение существует и это первая цель, которой вам нужно достичь. На основе тренировки сосредоточения, на основе развития шаматхи вам нужно достичь очень высокого уровня концентрации. Далее, когда вы будете медитировать с помощью однонаправленного сосредоточения, вы сможете обрести мудрость, возникающую на основе медитации. Эта мудрость сможет полностью устранить все омрачения из нашего ума, и мы сможем достичь состояния освобождения, в зависимости от того, как будем практиковать.

Итак, развитие мудрости – это одна из самых главных буддийских практик. Что касается доброго сердца, порождения любви и сострадания, то здесь также очень важна мудрость. А корень буддизма – это доброе сердце. Если у вас нет доброго сердца, то кем бы вы себя ни называли – «буддистом» или «практиком Махаяны», вы будете лишь пустым буддистом, пустым последователем Махаяны. Эта доброта, кроме этого, также должна быть глубокой, а не просто как у ребенка, – это должна быть не детская доброта.

Итак, теперь, что такое доброта. Когда в уме мы взращиваем сильные любовь и сострадание, то становимся устойчиво добрыми людьми и у нас это не что-то абстрактное.

Теперь, что такое любовь? Что такое сострадание? Это очень большой вопрос. В первую очередь, мы не знаем, как полагается, что такое любовь и, что такое сострадание. Мы очень сильно смешиваем любовь с привязанностью. В большинстве случаев наша мирская любовь – это не чистая любовь, а это любовь, связанная с привязанностью. Поскольку такая наша любовь смешана с привязанностью, то например, в этом году вы кого-то любите, а на следующий год вы его можете уже ненавидеть. Романтическая любовь, – это ненастоящая любовь, это как такой бизнес, любовь-бизнес. Если вы меня любите, тогда я буду любить вас, – это своего рода бизнес-любовь. Если ты меня любишь, то и я тебя люблю. Это как торговля. «Если ты только меня любишь, тогда я согласна. Если ты другого любишь, нет, это плохо, – только меня любить надо, только на меня смотреть надо, только обо мне думай, о других не думай». Это тюрьма. Это не любовь, это чувство, смешанное с привязанностью.

Затем, когда эта привязанность, в форме любви, развивается с большой силой, тогда она становится очень опасной. Если вы думаете, что яд – это лекарство, если как лекарство вы его кушаете, это опасно. Даже немного яда, когда вы постоянно его кушаете, это опасно. Такая любовь смешана с привязанностью, когда вы думаете, что это хорошо, каждый день вы так думаете, что это любовь, в конце концов, ваш ум становится ненормальным. Когда привязанность, романтическая любовь усиливается, люди становятся ненормальными. Когда парень глаза закрывает, видит свою Наташу, когда кушает, Наташу видит, – это ненормально. Потом ничего не хочет, только Наташу. Работать не хочет, папу- маму видеть не хочет, а хочет только Наташу видеть – этот человек сошел с ума. Это ненормальное состояние ума.

Посмотрите в прошлое, и если кто-то переживал романтическую любовь, то зачастую, люди говорят о том, что нет ничего более болезненного, чем такая романтическая любовь. Потому что это яд, это привязанность, чистой любви здесь нет. Если вы чисто любите, тогда, когда эта девушка говорит вам «до свидания», вы говорите: «Хорошо, самое главное, чтобы ты была счастливой». Вы желаете ей счастья. Потом вы будете петь русские песни: «Я желаю счастья вам». Тогда вы скажете новому парню своей девушки: «Она Вас очень любит, пожалуйста, заботьтесь о ней, она любит такую-то еду, готовьте каждое утро ей такую-то еду». Потом вы подумаете: «Как хорошо, сейчас он берет на себя ответственность за нее». Это просто шутка.

Теперь, вернемся к нашей теме. Итак, что касается буддийской любви, то это не что-то абстрактное и здесь не идет речь о том, что вам кто-то нравится. Под буддийской любовью подразумевается, что вы желаете всем живым существам обладать счастьем и причинами счастья, – настоящим счастьем. Для этого вначале вам необходимо знать философию и знать, что является настоящим счастьем. Если вы не знаете сами, что такое счастье, как можно желать другим людям счастья? Итак, вначале вам нужно узнать, что такое настоящее счастье, далее, необходимо пожелать такого счастья самим себе и далее, вы можете пожелать его и другим, – такого же счастья вы пожелаете и другим. Если того счастья, о котором в настоящий момент вы думаете, вы пожелаете другим, то они из-за этого обретут большие проблемы. Кто-то водку пьет, и думает это счастье. Если вы желаете мне водку-счастье, для меня это будет страданием. Поэтому, если у разных групп людей вы будете спрашивать, что такое счастье, окажется, что все думают по-разному. Девушки думают, что счастье – это худое тело, мужчинам это нравится. Вы желаете нам худое тело, мы говорим: «Нет, наоборот, нам это не нужно. Это ваше счастье, для нас это несчастье. Для нас это страдание». Красивая фигура мужчинам не нужна, а нужно здоровое тело. Поэтому ваше счастье, о котором вы думаете, мужчинам это не нужно.

Итак, вам нужно знать такое представление о счастье, которое было бы универсальным, и понравилось бы всем. Чтобы всем живым существам понравилось, которое бы было настоящим счастьем. Красивая фигура получается путем страданий. Счастья нет, это страдание. Почему вы хотите обладать красивой фигурой? Просто ради имиджа, чтобы другие считали вас красивым человеком. Но, что думают люди, все это остается с ними, и этого не будет с вами. А что будет с вами? Это здоровье вашего тела и здоровье вашего ума. Если ради физической красоты вы как-то испортите свое тело, то это состояние больного тела останется с вами. А что касается мыслей других людей, когда они считают вас красивыми, эти мысли останутся с ними. Поэтому вы не должны бояться потерять свою репутацию, вы должны бояться потерять свой характер. Характер – это то, кем вы являетесь. А репутация – это только то, что о вас думают другие. То, кем вы являетесь, будет оставаться с вами, а что о вас думают другие, это останется с ними. Это простые вещи, мы легко можем их понять. А мы не боимся потерять свой хороший характер, а при этом очень боимся за свою репутацию и это очень глупо.

Итак, в будущем никогда не теряйте своего хорошего характера, что бы ни поняли другие люди, даже если они поймут неправильно, ничего страшного, главное сохранить свой характер. Это останется с вами. Я говорю о реалистичных вещах, с точки зрения здравомыслия. Тогда вы будете очень счастливы, будете свободны от того, что о вас думают другие, что они говорят о вас. Это тоже определенная свобода. Например, я так пойду на улицу, я знаю, что люди неправильно думают, я не волнуюсь из-за этого, это остается с ними. Они думают, что я странный человек, и это с ними остается. Если я странный, а они так не думают, это остается со мной. Если я внутри правильные мысли думаю, я добрый, пусть они думают, что я такой странный человек, ничего страшного, зато я счастлив. Если женщина думает: «Что я одеваю, это неважно. Два предмета одежды достаточно, три предмета одежды достаточно». Почему у вас, сколько бы одежды ни было, вам все равно нечего надеть? Это голова ненормальная. «Я это уже надевала, все будут думать, что у меня одежды нет, сейчас новая одежда нужна». Если вы так думаете, тогда, что будет дальше? Дома есть много одежды, а она говорит: «Мне надеть нечего». Я подумал, почему так? Потому что, голова ненормальная.

Вы можете носить то, что вам удобно, вам не нужно все время менять одежду, вы не выступаете в шоу. Что касается того места, Новой Зеландии, где я провел несколько лет, я могу сказать, что там люди не особо озабочены тем, чтобы как-то красиво одеваться, об этом больше думают люди здесь, в России. А там одеваются просто. Там непонятно по одежде, кто богат, а кто беден. Кто-то очень дорогую машину купил, потом показывает ее, а люди спрашивают: «Что дальше?» Они не оценивают людей деньгами. Они ценят людей за их образ мыслей. Даже, если кто-то богатый: «О, какая крутая машина», – никто так не говорит. Даже, если он показывает крутую машину, они думают: «И что? Ничего особенного в этом нет». Когда они видят внутренние качества, они это ценят. Это правильно. Вам в России тоже так надо поступать. Не надо ценить людей по тому, сколько у него есть богатства, нужно ценить его характер, его качества ума. Если я вижу, что человек добрый, неважно, какую религию он исповедует, разницы нет, даже неверующий, для меня этот человек очень близок. Когда я вижу, что человек недобрый, даже называет себя «буддистом», даже говорит: «Я из вашего монастыря», это нехорошо. Какая разница, из моего монастыря он или нет. Вы учились в одном университете, плохой человек говорит: «Мы вместе учились», вы говорите: «Очень хорошо». Какая разница, если он нехороший, разницы нет. Это называется «открытый», «средний» человек. В этом случае мозги не промыть.

Итак, теперь любовь. Во-первых, очень важно знать, что такое счастье. Вначале вам нужно пожелать такого счастья себе. Вначале нужно полюбить себя. Я раскрою вам один секрет, – вы не знаете, как себя любить. Вы думаете, что себя любите, но на самом деле, вы себя не любите, вы просто привязаны к себе. Из-за привязанности к себе вы только ухудшаете свою ситуацию, вы себя вовсе не любите.

Если вы будете по-настоящему себя любить, с хорошим пониманием философии, пониманием того, что такое настоящее счастье, если этого счастья вы пожелаете себе – это и является любовью к себе. В буддизме мы это называем «отречением». Что касается слова «отречение», то оно означает, что вы отвергаете все эти объекты, которые не являются настоящими объектами счастья, а следуете тому, что действительно приносит счастье, тогда вы сами себя любите.

О чем Будда говорил в учении по четырем благородным истинам? Это основа философии для зарождения любви и сострадания. Если вы правильно поймете учение по четырем благородным истинам, то в первую очередь, что произойдет? Вы откроете свои глаза, и

начнете по-настоящему себя любить. Кроме этого, вы перестанете гнаться за неправильными объектами, которые являются объектами страданий. То есть, вы отрекаетесь от тех объектов, которые являются объектами страдания, и при этом поворачиваете свой ум к объекту подлинного счастья. Тогда впервые вы начинаете себя любить. Я, когда по-настоящему сам себя люблю, как я бываю счастлив. Когда я по-настоящему начал любить себя, у меня к себе привязанность уменьшилась. Когда привязанности меньше, больно меньше. Когда сильная привязанность, это мирская любовь к себе. Это привязанность как романтическая любовь, – только меня надо любить. Когда вы по-настоящему любите себя, вы думаете: «Как я хочу счастья, так и все хотят счастья». Ваш ум открыт. Когда у вас привязанность к себе, вы думаете, что, никто не должен быть счастливым, только я должен быть счастливым. Это тупая любовь, это не любовь, а привязанность.

Поэтому, когда я размышляю об учении по четырем благородным истинам, и также размышляю о любви и сострадании, я вижу насколько глубоко это учение, как все эти вещи взаимосвязаны. Хотя я не достиг мудрости, возникающей на основе медитации, но, та мудрость, которая возникает на основе слушания и размышления, превратила меня в совершенно другого человека. Эти две мудрости вы можете сейчас взрастить. Вы русские люди, у вас нет таланта к медитации, – даже десять минут вы не можете сидеть и концентрироваться. У вас этого таланта нет, у вас самый главный талант – ум есть. В буддизме концентрация – это не главное, сколько вы можете заниматься, это вторично. Самое главное это то, что ум у вас правильно думает, у вас есть огромная способность к анализу, поэтому буддийское учение для вас, русских очень подходит. Тем более, что вы ленивые. Ленивым ум развивать не так трудно. Ленивые люди с телом ничего делать не могут, а буддизм – это не практика тела. Если мне скажут: «Тебе нужно каждое утро делать десять тысяч простираций», я отвечу: «Нет, я не могу». Даже сто я не могу. То, что телом делается, большого результата не дает. Утром правильно думать я могу. Это самый главный талант, и он у вас есть.

Сейчас у вас есть острый ум, сейчас слушайте учение, потом подумайте, и сразу вы получите мудрость. Сегодня вы пришли, два часа вы получаете некоторый уровень мудрости, я вижу, что ваши лица сияют. Вот так неведение убираете, вот такую мудрость вы получаете. Еще слушаете, еще больше мудрости развиваете. Потом у вас накапливается богатый материал для размышления, подумайте, потом вы другим человеком станете. Вы сейчас поняли: «Да, я не любил себя правильно». Когда вы об этом думаете, это для вас становится открытием. «Я думал, что я себя люблю. Оказалось, что нет». Шантидева сказал: «Человек, который себя не может нормально любить, как он может любить других?» Вы подумаете: «Где моя доброта? Далеко. Я думал, что я добрый. Нет, далеко мне до доброты, у меня есть немного детской доброты. Но я не могу даже себе сделать добро, наоборот, я себе врежу, хуже делаю. Как я могу других любить?» Если вы это поймете, то это станет для вас очень большим открытием. Для вас это будет мой самый лучший подарок.

Даже в Google посмотрите, что такое любовь, как ее развивать? Ответа нет. У Google спросите, сколько километров от города до города, разные расстояния, все это есть, столицы есть, Марс, Юпитер, другие планеты – их размеры есть. Но нам эта информация не полезна. Я Google вопрос задал, который является очень важным вопросом: «Когда у меня есть такая-то и такая-то проблема, что нужно делать?» Ответа нет. На полезные вещи ответа у Google нет. Только словарь есть. Там есть информация, как и что писать нужно. А информации о том, как правильный образ мыслей развивать, там нет. Ничего об этом там нет. Кто-то мне сказал: «На любой вопрос Google даст ответ». Интересно, я вопрос задал, на мой вопрос ответа нет. В Google просто информация есть, но что такое настоящая любовь, как ее развивать, основываясь на четырех благородных истинах, такого там нет. Вы сможете

это понять, только получив это учение от Духовного Наставника, который на самом деле вас любит, который с заботой о вас передает вам такое учение.

Поэтому учение по четырем благородным истинам Будда передавал на трех разных уровнях. В четырех благородных истинах говорится о нашем страдании и причинах страдания, о нашем счастье и причинах счастья, – об этих четырех вещах. Это называется «четыре благородные истины». Мы не знаем, что представляет собой полное страдание, и каковы его причины. Также мы не знаем, что такое настоящее подлинное счастье, и в чем причины этого счастья. Поэтому Шантидева говорил, что живые существа допускают такую ошибку, что, хотя они хотят счастья, но при этом разрушают причины счастья, подобно яду. Хотя они не хотят страдать, из-за неведения они гонятся за причинами страдания. Почему? Потому что, не понимают учение по четырем благородным истинам. Поэтому, здесь для вас в Ростове я всегда подчеркиваю, что позвоночник буддийского учения – это учение по четырем благородным истинам. Это универсальные факты. В прошлом всегда было так, в настоящем это остается также и в будущем это всегда будет справедливо.

Что касается экономических теорий, к каким бы открытиям здесь ни пришли, сегодня они могут быть достоверными, а через сто лет уже работать не будут. Почему? Потому что, те теории, которые там открываются, основаны на законах, создаваемых людьми. В основном, все, что мы изучали, основано на каких-либо временных законах. Даже научные открытия, это открытия с точки зрения небольшой группы людей, которые в микроскоп верят, а логику не понимают. Поэтому каждый год все меняется, новое появляется. Открытия, которые были сделаны два, три года, сейчас уже считаются ошибочными. Говорят, что сейчас это уже неправильно, потому что мы открыли какие-то новые измерения. В буддизме говорится, что любые теории, которые основаны на временных законах, временных точках зрения, всегда будут меняться. А любая теория, основанная на законе природы, имеющая широкий взгляд, которая рассматривает обстоятельства не узко, а очень широко, эта теория никогда не изменится.

В этот мир придет тысяча будд, и все они будут передавать одинаковое учение по четырем благородным истинам в качестве основополагающего учения. Вы умрете и родитесь во времена будды Майтреи. Когда будда Майтрея будет давать учение по четырем благородным истинам, вы скажете: «А, раньше я это уже слышал». Раньше в России, в Ростове я у геше Тинлея это учение слушал, он точно так же говорил. Потому что, это натуральное учение, основанное на законах природы. Потому что, это естественная теория, основанная на законах природы. Никогда она меняться не будет, всегда будет такой. Если вы один раз ее выучили, потом не надо будет еще раз учить.

Итак, Будда давал учение по четырем благородным истинам с трех разных точек зрения. В первую очередь, с точки зрения сущности. Итак, что Будда говорил о сущности четырех благородных истин в очень краткой форме? Впервые Будда давал учение пяти своим ученикам и до этого в нашем мире такого учения не существовало. Такой передачей наставлений Будда совершал определенную революцию. Будь добрым, помогай – это все религии говорят. Это универсально. Это революционное учение, до Будды такого учения никто не давал.

Итак, что Будда сказал пяти своим ученикам в качестве первого учения? Будда сказал: «Вот, благородная истина арьев о страдании». Далее, второй строкой: «Вот, благородная истина арьев об источнике страдания». Далее, третья: «Вот, благородная истина арьев о пресечении страдания». Четвертая строка: «Вот, благородная истина арьев о пути».



Что это означает? На что это указывает? Это слово «вот» указывает на наши пять совокупностей, рожденные под властью омрачений. Наши пять совокупностей, рождающиеся под властью омрачений, – это страдания, это природа страданий, и арьи очень ясно это видели. А мы не воспринимаем это как страдания. Страданием мы считаем, например, свою головную боль. А что касается наших пяти совокупностей, вкратце –нашего тела и ума, рождающихся под властью омрачений, то их мы страданием не считаем. Если говорить в краткой форме, то наши тело и ум, рождающиеся под властью омрачений, сами являются основой для всех страданий, – это природа страданий. А арьи это видят очень ясно, а обычные люди этого не видят, поэтому Будда говорил: «Вот благородная истина арьев о страдании».

Далее, второе слово «вот» указывает на наши омрачения и отпечатки негативной кармы. «Вот, благородная истина об источнике страдания», то есть, тем самым Будда указывал, что наши омрачения и отпечатки негативной кармы являются источником и причиной наших страданий. «Вот, благородная истина пресечения» указывает на ум, полностью свободный от омрачений и это безупречное счастье.

Последнее слово «вот» указывает на мудрость, познающую пустоту. Это путь к обретению ума, полностью свободного от омрачений. Что вам для этого необходимо развить? Это мудрость, напрямую познающую пустоту.

Завтра мы поговорим о второй и третьей точках зрения, с которых Будда давал учение по четырем благородным истинам. Далее, на их основе я научу вас, как взрастить любовь и сострадание. Тогда вы станете по-настоящему добрыми людьми. Вначале вы научитесь любить себя. Любить себя надо. Человек, который не умеет любить себя, никого любить не может. Заботиться о себе надо. Буддизм не говорит: «О себе не заботьтесь». Как вы заботитесь о себе, также нужно заботиться о других. Сначала вы заботитесь о себе, тогда вы сможете больше позаботиться о других. Когда мы летим в самолете, стюардесса говорит, что сначала мама сначала себе надевает маску, а потом детям. Правильно. Если сначала мама себе не наденет маску, как она детям поможет? Поэтому говорят, сначала позаботься о себе. Кислородную маску сначала наденьте себе, а затем вашему ребенку. Когда люди анализируют, они понимают, что это правильно, сначала себе помогаешь, потом можешь другим помочь. Буддизм говорит, сначала полюбите себя, потом такую любовь к себе вы распространяете на всех живых существ.