

Я очень рад всех вас видеть во второй день учения. Как обычно, вначале развейте правильную мотивацию. Если вы будете слушать учение с мотивацией укротить свой ум, сделать его здоровым, то само слушание станет для вас практикой Дхармы. Вчера мы с вами говорили о шести благоприятных условиях для развития шаматхи. Когда у вас есть эти шесть благоприятных условий, естественным образом улучшается ваша концентрация и становится меньше концептуальных мыслей.

Итак, мы вчера говорили о том, что шесть благоприятных условий можно разделить на три внешних и три внутренних условия. Из трех внешних мы рассмотрели первое – это *подходящее место*: тихое, находящееся вдали от города, но вместе с тем не слишком дикое. В этом месте вашей жизни не должна угрожать опасность. Такое место называется подходящим.

Второе внешнее благоприятное условие, – место должно быть не только подходящим, но еще и *благословленным*. Если место, в котором вы медитируете, не благословлено, то в нем могут возникнуть препятствия для вашей практики.

В настоящий момент вам не нужно сразу же, только прослушав учение, приступать к медитации, но в будущем учение по шаматхе окажется для вас очень полезным. Когда придет время, эти знания станут для вас драгоценными, и тогда вы будете уже их иметь. Рано или поздно все вынуждены пойти на пенсию. Но для вас пенсия не станет плохой новостью. Пенсия означает, что деятельность этой вашей жизни закончена, и пришло время приступить к подготовке к следующей жизни. А если к тому моменту у вас не будет знаний о медитации, то вы не сможете приступить к ней, даже если захотите. Итак, иметь полное знание, целостное учение о медитации очень полезно. Это драгоценная мудрость.

Часть этих знаний может пригодиться вам также и в повседневной жизни. С их помощью вы сможете создать систему в своем уме. Когда ваше мышление становится систематичным, ум естественным образом работает нормально, правильно. Делает наш ум ненормальным именно бессистемное мышление. Еще менее здоровым он становится, если вы, например, пьете водку. А как можно достичь счастья с ненормальным, нездоровым умом? Вы также должны понимать, что когда ум функционирует естественным, правильным образом, тогда сам по себе приходит покой. Вам не нужно будет искать его где-то во внешнем мире, просто настройте правильно работу своего ума.

Почему важно, чтобы место для медитации было благословленным? Вы должны знать, что в нашем мире живут не только люди, а также существа нечеловеческого происхождения, среди которых есть духи, способные причинить вам вред. Поэтому вы иногда можете видеть примеры, когда люди медитируют в очень диких местах, а потом их необузданный ум становится еще более ненормальным. Если место благословлено вашим духовным наставником, то вредоносные духи не смогут вам помешать. Также существуют и добрые духи, которые помогают в практике. В том месте, которое благословлено вашим учителем или мастерами прошлого, обитают добрые духи местности, также по этой причине важно выбрать для медитации именно такое место. То место, в котором медитировал ваш духовный наставник, – самое благословленное. Таково второе благоприятное условие.

Третье внешнее благоприятное условие, – *в том месте, где вы медитируете, должно быть легко достать пищу и воду*. Также у вас не должно быть проблем с одеждой, с жилищем, с лекарствами. Итак, важно, чтобы эти необходимые вещи были легко доступны.

В будущем, когда вы начнете заниматься интенсивной медитацией, я создам для вас эти три внешних условия.

Сейчас во всех центрах ученики готовятся к ретриту по шаматхе. В Москве, Калмыкии, Новосибирске, Уфе и других городах существуют загородные ретритные центры, которые сейчас активно используются для подготовки. Люди в Новосибирске и в Уфе ожидают, что пять или шесть человек из этих городов попадут в первую группу. Это хорошее соревнование. Здесь, в Туве, вы также должны ожидать, что, может быть, пять или шесть человек из вас попадет в первую группу. Если вы будете стремиться к этому, то, когда я стану набирать эту группу, у меня будет богатый выбор среди учеников. Если хотя бы один или два человека из Тувы не попадут на этот ретрит в первую группу, то это нехорошо для Тувы. Поэтому собирайтесь вместе на один или два дня в неделю и выполняйте коллективные ретриты. Делайте практики нендро, аналитические медитации по таким темам Ламрима, как преданность Учителю, драгоценная человеческая жизнь и другие. Таким образом, каждую неделю у вас должен быть новый ретрит.

Сегодня центр Будды Медицины «Манла» также попросил, чтобы их центр стал одним из моих центров, и я принял их просьбу. Вы должны работать вместе, в гармонии, с одной целью – помогать людям. Все люди не могут посещать один центр, поэтому у вас в Кызыле сейчас два разных центра – это «Манджушри» и «Манла». У них один корень, а это как бы две его ветви.

Очень важно, чтобы центр был полезен людям. Такой центр, который не приносит пользы, мне не нужен. Если там начинают возникать всевозможные конфликты и споры, тогда какая от этого центра польза? Поэтому гармония в центре очень важна. Когда вы приходите туда, все ваши разговоры должны быть связаны с Дхармой. Не болтайте ни о чем постороннем: «Он такой-то, она такая-то» – это все не ваше дело. Куда ходит такой-то человек, а куда не ходит – это также не ваше дело, это индивидуальный выбор. У каждого есть свобода ходить или не ходить туда, где ему интересно. Вы не имеете права предъявлять людям претензии, ущемляя тем самым их свободу. Из-за этого не нужно спорить – центр существует не для выяснения отношений. Там изучают учение Ламрим: преданность Учителю, драгоценность человеческой жизни и пр., чтобы сделать здоровым свой ум. Если в результате того, что люди собираются в центре, их ум делается еще более нездоровым, тогда зачем нужен такой центр?

Я слышу, что в центрах иногда возникают конфликты. Этого не должно быть. Тем, кто пытается раздуть конфликт, можете просто сказать: «Закрой свой рот и займись практикой». Не надо здесь вести спор о «моем» и «твоем» или выяснять, кто чей друг. Все умрут. Самое главное, чтобы вы стали добрыми, здравомыслящими людьми. При этом не важно, тувинцы вы, русские или представители другой национальности. Не превращайте центр в секту. Сектантство – это очень опасно. Не должно быть никаких разговоров о различиях между тибетскими и тувинскими ламами. Все одинаковы.

У вас есть Камбы-лама – его нужно уважать. При этом сам человек, занимающий пост Камбы-ламы, может быть разным, но его статус неизменно заслуживает уважения. Он – лицо тувинского народа. Я говорю все это для вашей пользы.

Например, распространяются слухи, что геше Лобсанг Тхуптен практикует Шугдена. Это нехорошо. Я могу гарантировать на сто процентов, что это неправда. Он искренне заботится о людях Тувы, а кто-то разносит вот такие сплетни и хочет, чтобы он уехал из Тувы. У него в Америке и в Канаде есть друзья, которые его приглашают. Но я ему говорю: «Не уезжай, оставайся здесь. У тебя и лицо, и характер – как у тувинца. Может быть, в предыдущей жизни ты родился в Туве. Если ты уедешь, я один не смогу здесь сделать много работы». Кто бы ни говорил, что геше Лобсанг Тхуптен практикует Шугдена, этот

человек – враг буддизма. Такие заявления безосновательны, они лишь разжигают конфликты.

А те, кто пытается создать дисгармонию в отношениях между тибетскими ламами и тувинским Камбы-ламой, тоже причиняют вред буддийскому учению, вносят раздор. Поэтому особенно важно, чтобы жили в гармонии те люди, которые несут на себе ответственность за распространение Дхармы. Тогда остальные последователи учения тоже будут жить спокойно.

Кроме этого, в любой области не следует обсуждать чужие проступки и недостатки, это не ваше дело. Вы должны понимать, что в действительности нет людей, плохих по природе, но все из-за омрачений допускают какие-то ошибки. Вы также иногда ошибетесь. Если вы сами бываете неправы, как же вы можете осуждать других? В фильме об Иисусе Христе был один хороший сюжет, где толпа людей ругала женщину и хотела побить ее камнями. А затем Иисус спросил: «Почему вы хотите ее побить?» Они все кричали: «О, она плохая женщина, она блудница, она грешница!» Тогда Христос сказал: «Хорошо. Кто из вас без греха, пусть первый бросит в нее камень». Это очень тонкие слова, смысл которых соответствует буддийскому учению. У вас также есть право говорить плохо о других, но только если вы сами не совершаете подобных ошибок. А если вы не способны действовать безупречно, вам должно быть стыдно осуждать чужие неискренние действия. Вместо того чтобы проверять других, очень важно проверять себя.

Итак, эти мои строгие наставления касаются не только распространения слухов о геше Лобсанг Тхуптене. Никогда не осуждайте людей. Пусть они занимаются тем, чем хотят. А вы используйте свои мозги и проверьте, кто приносит пользу людям Тувы. Если вы знаете, что некий человек принес пользу тувинцам, тогда слушайте его. А теперь вернемся к учению.

Три внутренних благоприятных условия, с которыми я вам помочь не могу, вы должны создать для себя сами. Начните их создавать с сегодняшнего дня, тогда в будущем у вас сформируется какая-то основа для ретрита по шаматхе. Это будет полезно не только для развития шаматхи, это пригодится вам также в повседневной жизни, поскольку поможет сделать ваше мышление систематичным, здоровым. Тогда вы станете счастливым человеком, которому не на что жаловаться. Глядя на мир через добрые, позитивные «очки», вы видите всех хорошими. Когда вы смотрите через черные очки, все предстают перед вами черными, будь то даже ваш учитель или будда. В таком искаженном видении людей виноваты вы сами. Нам всем необходимо снять эти неправильные очки.

Приведу вам пример того, как из-за своих черных очков вы создаете неправильные проекции. Какой-то человек зашел в вашу комнату, не питая к вам никаких нехороших чувств. Но если у вас сформированы о нем неправильные представления, то, стоит ему кашлянуть, вы сразу же интерпретируете этот звук как знак его негативного отношения к вам. Что бы он ни сделал, из-за вашей неправильной проекции это выглядит для вас как нечто негативное. Например, я сказал вам, что ваша подруга Наташа не любит вас и плохо о вас отзывается. На самом деле Наташа вас очень любит, а я просто дал вам этот яд. На следующий день, встретив Наташу, вы увидите ее совсем другой. Если она улыбнется, вы подумаете, что она хитрая и лицемерная, если не улыбнется – сочтете ее высокомерной. Так происходит, когда яд чьих-то слов проникает в ваш ум. Поэтому очень важно не слушать такие вещи, не принимать яд. Тогда будете счастливы и вы сами, и другие люди.

Итак, первое внутреннее благоприятное условие, которое вам необходимо создать, – это удовлетворенность. Довольствуйтесь тем, что имеете, тогда вам будет очень просто развить

сосредоточение. Когда ваш ум удовлетворен, он не блуждает туда-сюда, поэтому легко может сосредоточиться на одном объекте. Неудовлетворенный ум во время медитации будет постоянно думать: «хочу это», «хочу то». «Эта еда невкусная, я хочу чего-нибудь более вкусного» – с такими мыслями невозможно развить концентрацию.

Удовлетворенность также очень важна в повседневной жизни. С этим качеством ума ваша жизнь станет очень счастливой. Тогда вы будете рады любому подарку, даже совсем маленькому. Если ваш муж подарит вам на день рождения очень дешевый подарок, вы не скажете, что он мог бы купить и что-нибудь подороже, вы подумаете: «О, мой муж нашел время на то, чтобы купить мне подарок! Спасибо большое!» За любые вещи, которые вам дают, вы будете с радостью говорить «спасибо». Не имея удовлетворенности, вы не будете счастливы, что бы люди вам ни дарили.

Например, муж или родители подарили вам на день рождения шубу, но вы недовольны: «Этот цвет сейчас не в моде. Мне нужна другая шуба, а такая не нужна». Это наглость, возникающая из-за отсутствия удовлетворенности. Что бы у вас ни было, вам этого мало. Как наглые люди могут быть счастливыми? Причина наглости – ненормальная работа ума. Как следствие, от такого человека устают все родственники, друзья на него обижаются: «Он очень наглый, я не могу с ним общаться». Один день вы ему не помогли, он уже предъявляет вам претензию: «Каждый день ты мне помогал, а почему сегодня не помог?» Если кто-то раньше вам помогал, скажите «спасибо», а не: «Почему сегодня ты это не сделал?» Человек с таким больным умом в конце концов останется в одиночестве, никто не захочет быть с ним рядом. Куда бы он ни пошел, нигде он не найдет счастья.

В учении Будды все связано с нашей жизнью. Я расскажу вам одну историю, которая будет вам полезна. Один человек решил уехать куда-то в новое место, устроиться там на работу. Он хотел узнать, хорошее это место или нет, какие там живут люди, и спросил об этом главу той области. Глава был мудрым человеком, он спросил в ответ: «А какие у тебя были отношения с людьми в том месте, где ты жил до этого?» Человек ответил: «У меня со всеми были хорошие отношения». «Тогда то место, в которое ты едешь, и люди там также будут для тебя хорошими». Качества места или окружающих вас людей – это все ваши проекции. Как вы относитесь к людям, так и они впоследствии – к вам. Если человек жил в Кызыле в гармонии со всеми людьми, а потом поехал в Новосибирск или Красноярск, там все люди также будут к нему блажелательны вследствие его собственного правильного отношения. Если вы наглый, со всеми ругаетесь, то, попав в новое место, там будете иметь те же проблемы. Итак, ваше состояние ума – это очень важно.

Сейчас я объясню вам, как развить удовлетворенность. Вы можете это сделать, глядя на тех людей, у которых гораздо меньше богатства и имущества, чем у вас. Вы наверняка встречали людей, у которых нет дома или нечем лечить и кормить своих больных детей. У кого-то не достаточно еды даже на сегодня, не говоря уж о запасах на завтра. И такой нищеты в этом мире много. У вас, тувинцев, всегда на столе баранина и свежий хлеб. Чего вам не хватает? Если обратите на это внимание, вы поймете: «Я-то, оказывается, очень счастливый. У меня все есть!»

А как возникает неудовлетворенность? Она появляется, когда ваш взгляд устремлен вверх: «У него есть то-то, у нее есть то-то, а у меня этого нет». Фокусируясь лишь на тех, кто богаче вас, вы никогда не будете счастливы. Даже имея миллион долларов, вы смотрите на тех, у кого десять или сто миллионов долларов и говорите: «У меня всего лишь один миллион». Так вы всегда будете оставаться бедными.

Однажды Будда с группой монахов шел по улице, и они нашли на дороге кусок золота. Будда сказал ученикам: «Возьмите это золото и отдайте его самому бедному человеку в городе». По дороге они встречали множество нищих, и ученики спрашивали: «Должны ли мы отдать слиток этим нищим?» Будда отвечал: «Нет, эти люди еще не достаточно бедны». Так они шли и, наконец, дошли до дворца. Тогда Будда сказал: «Отдайте это золото царю». «Почему?» – удивились ученики. Будда объяснил, что царь – самый бедный человек в городе: «Вы распознаете это по такому признаку: когда вы отдадите ему золото, он не испытает никакой радости, он захочет большего. Посмотрите, что произойдет». Затем монахи отнесли кусок золота царю. Произошло все так, как и говорил Будда. Царь повертел этот слиток в руках и спросил: «А это настоящее золото?» «Да, настоящее», – ответили ему. «А у вас есть еще?» – спросил царь, небрежно отложив золотой слиток в сторону. Никакого удовлетворения в его глазах не было.

Такой больной ум, который ничем не удовлетворяется, никогда не будет счастлив. Даже если у вас полный сундук золота, вам будет этого мало. На основе этой истории Будда учил, что самый лучший способ стать богатым – развить удовлетворенность. Будда говорил, что, собирая объекты, вы никогда не станете богатым. Но с того момента, как вы развили удовлетворенность, вы становитесь самым богатым человеком. Все это в ваших руках, поскольку удовлетворенность не зависит от мирового экономического кризиса, а только от вашего состояния ума. Если вы довольны тем, что есть, то мировой кризис на вас не повлияет.

В наше время во всем мире говорят и думают об антикризисных мерах. Лучшую антикризисную меру Будда продемонстрировал много лет назад – это способность довольствоваться тем, что имеете. Если у вас стало меньше денег, значит, пока не нужно покупать множество бесполезных вещей. Вы покупаете много одежды, от этого в доме становится много мусора. Достаточно иметь одну или две одежды. Также не следует во время кризиса тратить деньги на рестораны, готовьте еду у себя дома, для вас это питание будет дешевле и здоровее. Это антикризисная мера. Даже выпить чашку чая можно со счастливым состоянием ума. Итак, каждый день развивайте удовлетворенность, думая: «Моя ситуация гораздо лучше, чем у многих других».

Посмотрите, к примеру, на животных. В буддизме говорится, что вы не всегда рождаетесь человеком. Животные, которых вы видите, также когда-то были людьми. До тех пор пока у вас есть эта человеческая жизнь, есть очень большой повод радоваться. «Мне очень повезло, что я не родился бараном. В теле барана я не смог бы развивать свой ум. Я даже не смог бы пожаловаться на то, что мне холодно. А самой большой ценностью для меня была бы трава. О, как же мне повезло обрести драгоценную человеческую жизнь!» Думайте так и всегда будьте счастливы. Итак, одна из техник развития удовлетворенности изложена в Ламриме – это медитация на драгоценную человеческую жизнь.

Подробно размышляя над всеми пунктами медитации о драгоценной человеческой жизни, вы подумаете, что вы очень удачливы. Даже иметь маленькую зарплату не страшно, когда есть настоящее внутреннее богатство – учение Будды, когда есть такая драгоценная человеческая жизнь.

Как только почувствуете, что у вас в уме возникает неудовлетворенность, что вы хотите все большего и большего, скажите себе: «Ты пьешь соленую воду, поэтому никогда не настанет время, когда твоя жажда будет утолена». Наоборот, чем больше вы пьете соленой воды, тем сильнее вас мучит жажда. Самое лучшее – это выпить нектар удовлетворенности.

Когда у вас возникает ненормальное желание иметь чего-то сверх меры, вы должны сказать себе: «Стоп, мне достаточно». Буддизм не утверждает, что любые желания нужно отбросить. Желание поесть – вполне нормальное, потому что тело должно быть здоровым. Но мечтать жить в самой престижной гостинице, питаться самой дорогой пищей, пить шампанское и тому подобное – это ненормальные желания. Нормальные желания связаны с поддержанием здоровья и жизни. Например, здоровое желание – иметь одежду, которая защищает от холода и ветра, позволяет комфортно себя ощущать в обществе. Но придерживайтесь золотой середины. Вы хотите иметь очень много одежды и готовы покупать ее на свои последние деньги – это следствие ненормальной работы ума. Иногда люди в России пытаются пустить другим пыль в глаза: на последние деньги покупают самую дорогую одежду, чтобы показать людям, какие они богатые. Из-за этого иногда мужья ругают своих жен.

Буддизм не учит вообще отказаться от желаний, буддизм советует иметь разумные желания. Нормальное желание – иметь здоровое тело, а ненормальное – это, например, желание пить водку. Поэтому свои желания вам следует проверять: те из них, которые приносят вред вам и другим, называются неразумными. Каждый день вспоминайте об этом, тогда это наставление станет для вас подобным золотой монете. Это мой подарок вам на майские праздники. Используя его, вы сможете быстро обрести покой.

Со здоровым умом вы будете счастливы в любой одежде. С больным умом вам некомфортно даже в очень дорогом костюме, поскольку остается чувство: «Сейчас у меня только одна дорогая одежда, а мне надо две. Иначе люди подумают, что я хожу все время в одном и том же». Но, имея две дорогие одежды, вы будете думать: «Меня уже видели в них два раза, теперь надо третью одежду» – конца этому нет. Дешевая одежда вас уже не удовлетворяет, вы хотите дорогую, причем чтобы никто, кроме вас, такую не надевал. Увидев на ком-то такую же одежду, как у вас, вы расстраиваетесь. Как можно стать счастливым с таким мышлением?

Гораздо лучше иметь внутреннее богатство и не обращать на одежду столько внимания. Тогда, во-первых, не пострадает ваш кошелек, а во-вторых, люди, оценив качества вашего ума, будут смотреть на вас с уважением. Умный мужчина скорее обратит внимание на такую женщину, которая одевается скромно, но имеет внутреннее богатство. «Живя с этой девушкой, я буду счастлив», – подумает он. Если такая женщина к тому же красива – это еще лучше. Но в одежде особой красоты нет. Я советую молодым мужчинам выбирать в первую очередь женщин умных и добрых, а уже потом – красивых, тогда вам будет легко жить.

В магазинах продается много недорогой одежды, которая вам очень идет. Но люди иногда покупают дорогие вещи, которые им не идут. Зачем? Выбирать то, что дешево, но вам идет – это и есть антикризисная мера.

Внутренние благоприятные условия для развития шаматхи делают ваш ум здоровым, потому что со здоровым умом медитировать гораздо эффективнее. Значит, эти условия важны не только для медитации, а также для здоровья вашего ума. Об этом всем следует заботиться, потому что у всех нас есть ум. Если вы не знаете, как сделать его здоровым, это действительно большая потеря. Для сравнения, если у вас есть знания о Марсе и Юпитере, это хорошо, а если нет – ничего страшного. Если вы не знаете, желтого цвета Марс или красного, никакой катастрофы из-за этого не случится, потому что Марс далеко. Но ваш ум всегда рядом, поэтому знания о том, как он функционирует и как сделать его здоровым, – по-настоящему драгоценны.

Здоровье ума для нас означает вечное счастье, потому что ум всегда будет с нами. Здоровое тело – это тоже хорошо, но оно останется с нами лишь до конца этой жизни. Когда вы умрете, тело скажет вам «прощай», но ум будет перерождаться жизнь за жизнью. Поэтому самые драгоценные знания – об уме и о том, как его можно развивать. Эти знания – тоже внутреннее богатство, они будут помогать вам жизнь за жизнью. Такие знания сохранились в Тибете, они называются сокровищами тибетской мудрости. В прошлом ваши предки, понимая их ценность, шли три года пешком в Тибет, чтобы обрести эти сокровища и вернуться с ними в Туву. Теперь эти знания стали также сокровищами Тувы. Нам необходимо возродить и сохранить их, а кроме этого – поделиться этой драгоценной мудростью с соседями: с Красноярском, с Абаканом и так далее. Тогда у ваших соседей также будет высокий уровень жизни.

Ваш уровень жизни становится высоким не тогда, когда ваш дом напичкан электроникой, все в нем само открывается и закрывается. Когда дети играют в компьютерную игру, у них там тоже все открывается и закрывается. Об уровне жизни не свидетельствует какой-то особый дом, а также наличие машины. Машина все равно однажды сломается, и когда-нибудь обязательно наступит кризис. Высокий уровень жизни на самом деле не что иное, как высокий уровень мышления. Когда в семье все имеют здоровый образ мыслей, это счастье. Вот на этом следует делать акцент. Необходимо накапливать и сохранять именно такие знания.

Второе благоприятное условие – не вести слишком много видов деятельности. Во время развития шаматхи сфокусируйтесь только на одной деятельности, в противном случае вы ничего не достигнете. Во время ретрита по шаматхе вы не занимаетесь астрологией и так далее, вы сосредоточены только на развитии шаматхи. Тогда достичь цели гораздо легче.

А теперь я объясню, как это благоприятное условие помогает вам в повседневной жизни. Вы можете проверить и убедиться сами, что одна из основных причин, почему у вас возникает множество проблем, состоит в том, что вы ведете слишком много видов деятельности. Вы порождаете много концепций, строите множество планов, ни один из которых в результате не можете осуществить. Итак, в итоге всей вашей бурной деятельности не остается ни одного хорошего результата.

Очень важно вначале проверить свой план, правильный он или нет, то есть дает ли он результат. Во-вторых, нужно выяснить, насколько он реалистичен. Пытаясь осуществить нереалистичный план, вы лишь впустую потратите время. В-третьих, важно определить, имеете ли вы способности реализовать его. Планы могут быть хороши и реалистичны, но у вас в силу разных факторов может не быть потенциала для их осуществления. Если это оказалось так, скажите: «На данный момент я не могу это сделать. Я хочу продолжать заниматься тем, на что я способен». Итак, очень важны эти три момента. Если они присутствуют, тогда принимайтесь за это дело.

Шантидева говорил, что до тех пор, пока вы не закончите одно дело, не принимайтесь за следующее.

А как поступаем мы? Вначале мы не проверяем, дает ли наш план результат, реалистичен ли он, можем ли мы его осуществить. Кто-то нам расписал во всех красках выгоды от какого-то дела, мы на эмоциях сразу же за него хватаемся. Иногда за распитием водки рождаются планы быстрого получения дохода: «Нужно продать квартиру, вложить эти деньги, тогда мы сможем получить очень большой доход». Так люди продают квартиры, но их планы оказываются ненадежными и расстраиваются, и в итоге они остаются с пустыми

руками. Существует много таких историй. Поэтому буддийское учение очень полезно, оно, подобно экономике, также помогает вам сохранить семью.

Важно одновременно вести не более двух дел и доводить их до завершения. Источник денег у вас должен быть небольшим, но надежным. Тогда вы будете жить спокойно. Имея семью, родственников, без стабильного источника дохода прожить сложно. Придумайте небольшой план, который вы можете осуществить, и действуйте активно, не будьте ленивыми. Еда без ваших усилий к вам на стол не придет. Даже собаки сами ищут себе хлеб и не жалуется: «О, государство не дает нам пенсию, поэтому мы живем впроголодь». Человек тем более не должен всецело полагаться на государство. Он в состоянии сам найти себе хлеб, если он хотя бы немного умнее собаки.

Посмотрите вокруг: сколько в Туве земли, сколько богатых ресурсов! Все, что нам надо, – это немного использовать голову. Весь лес мы продаем в Китай, там из него делают мебель и продают ее нам. Свое дерево мы потом сами же и покупаем, как будто у нас нет ни рук, ни ног. Однажды китаец приехал в Бурятию. А буряты так же, как и тувинцы, часто надеются на государственное обеспечение. Один бурят стал жаловаться китайцу на бедную жизнь в России. Китаец посмотрел по сторонам с удивлением и сказал: «Нет, вы очень богатые». «С чего ты решил, что мы богатые?» – спросил бурят. А китайцы, когда видят наши леса, сразу понимают, какое это богатство, какие из этого можно сделать деньги. Для буряты же дерево – это просто дерево. Китайцы, глядя на дерево, сразу представляют себе мебель, а потом – русские деньги. Предприимчивость – это хорошее качество китайцев. У них есть и дурные качества, например, они поддерживают нарушение прав человека в Тибете. Но они имеют также и хорошие качества.

Хорошее качество русских – уважение прав человека. Но россиянам также свойственно одно плохое качество – сидеть и ждать, когда государство им что-то даст, когда Путин обеспечит им доход. У Путина очень много работы, он не может обеспечить каждого рабочим местом. Он решает международные вопросы. Вам же, чтобы стать богаче, нужно самим быть более активными, чаще включать мозги. Вы можете создать свой маленький бизнес. Если каждый в этой стране начнет работать активнее, экономика здесь поднимется очень быстро. Я беседовал со своими друзьями, американскими бизнес-аналитиками, они все говорят, что русская нация – самая богатая в мире по количеству ресурсов. В чем их ошибка? Люди в России избалованные. У них привычка, свойственная детям в богатых семьях, – в надежде, что родители обеспечат им безбедное проживание, сами они не хотят ничего делать. Своими богатыми ресурсами они просто не пользуются.

В Японии, если люди не будут активны, нация не выживет. У них нет богатых ресурсов. Им удалось высоко поднять экономику только за счет активности народа. Если бы россияне жили в Японии, а японцы – в России, то скоро русских людей совсем не осталось бы. Поскольку я сам россиянин, я говорю: мы должны стать более активными.

Все эти правила, основанные на взаимозависимости, также связаны с нашей жизнью, поэтому буддизм никогда не отрицает экономику и политику. Все это необходимо изучать для благополучия общества. Не думайте, что политика есть нечто дурное, что хороша только духовная деятельность. Черная политика действительно приносит вред. Но сама по себе политика (чистая политика) так же, как и экономика, создана ради блага народа. Все это тоже полезно, тем не менее, самое важное – это развитие ума. Поэтому в повседневной жизни не вовлекайтесь в большое количество различных дел.

Другой момент – вам необходимо придерживаться в жизни одного хорошего правила – не лезть в дела других людей. Вникайте только в свое занятие, дела других не должны вас

интересовать. Пусть они занимаются тем, чем хотят. Что делают ваши соседи, куда и зачем они пошли – все это не ваше дело. Вы наблюдаете за всеми, как шпион: «Наверное, в Америке люди хорошо живут. Только у нас все плохо». Как только сфокусируетесь на своем деле, вы сразу заметите прогресс. Если вы будете придерживаться этого правила, тогда, я уверен, ваш ум станет гораздо спокойнее, потому что вы перестанете метаться то вправо, то влево. Тогда отпадет необходимость разбираться в различных мнениях многих людей по различным поводам. Если вести разговоры только о своих делах, не будет скандалов, интриг и конфликтов.

Поступая противоположным образом, однажды вы получите по носу. Вникая в чужие дела, вы также можете услышать всевозможные странные вещи, от которых ваш ум станет несчастным. У вас разовьется скепсис – вы станете сомневаться в людях: «Наверное, никто меня не любит, не поддерживает. Я одинок». Так, из-за отсутствия правильной системы мышления ваш ум становится больным.

Итак, ваше счастье находится в ваших руках. Не ведите слишком много видов деятельности и придерживайтесь правила не вмешиваться в дела других людей. Это очень хороший совет, последовав которому, вы достигнете одновременно и своих временных целей, и умиротворения ума. Применяйте его в повседневной жизни.

Третье внутреннее благоприятное условие – это *нравственность*, этичное поведение. Будда говорит, что жизнь нравственного человека очень богата, а его ум здоров и пребывает в покое. Ум неэтичных людей становится пустым и несчастным, а также очень сухим. Поэтому нравственное поведение весьма важно для повседневной жизни, а для медитации на шаматху оно еще более значимо. Имея высокую этику, гораздо проще развить концентрацию. Почему в наше время люди медитируют, но не достигают реализаций? Потому что они не соблюдают нравственность.

А в повседневной жизни нравственность – это основной источник вашего счастья, а также счастья окружающих вас людей. Если муж и жена ведут себя этично, живут в гармонии, в этой семье по-настоящему высокий уровень жизни. Показатель высокого уровня жизни – это не дорогой телевизор во всю стену, а высокий уровень мышления и этики. Такие люди могут жить и в очень скромном доме, без всяких дорогих вещей, но у них всегда такая чистота и порядок, что вам приятно там находиться. Хотя, возможно, вы не найдете там большого количества изысканных блюд, но в их чистой кухне будет всегда приятный запах. Такой дом подобен храму.

А в некоторых домах, где очень дорогая аппаратура, чистоты нет. Повсюду разбросана одежда, тапочки валяются как попало, на кухне много мусора, тарелки здесь вообще не моют, потому что боятся запачкать руки. В этом доме есть очень дорогой телевизор, однако, низкий уровень жизни. Итак, высокий уровень жизни – это вовсе не дорогие вещи.

Я родился в семье тибетских беженцев. Обстановка в нашем доме всегда была очень скромной. Не было ни холодильника, ни даже отдельной кухни. Хотя на кухне – не европейское оборудование, а лишь каменная печка, но еда, приготовленная на ней, была очень вкусной. Комната, где мы спали, была чистой, все вещи в порядке. Поэтому наш дом вспоминается мне как храм – это самое счастливое место. В нашей семье был высокий уровень жизни, потому что там царила гармония, все уважали друг друга. Основа этой гармонии – это нравственность, правила. Если это есть, тогда даже хлеб, который вы делите со своей семьей, будет очень вкусным.

Теперь я расскажу о нравственности, об этике, потому что это важно для вашей повседневной жизни. Если вы в точности последуете тому, что я говорю, ваша жизнь будет не только счастливой, но и значимой, полезной не только для вас, но и для других. Итак, буддизм учит вас, каким образом жить такой полной жизнью. Даже если вы не верите в будущие жизни, нравственность позволит сделать эту вашу жизнь очень здоровой и полной счастья.

Некоторые люди имеют много денег, но, поскольку у них большой ум, они не знают, что делать со своим богатством. Сначала они покупают все новые и новые вещи, потом, не найдя в них удовлетворения, покупают наркотики и однажды сходят с ума. Это очень печально. Наличие денег при большом уме может сделать несчастным как их обладателя, так и других людей.

Итак, вы должны понимать, что самое важное в вашей жизни – не деньги (хотя они тоже нужны), а мудрость, знание о том, как сделать ваш ум здоровым, а вашу жизнь значимой. Тогда счастье придет к вам само. Если у человека со здоровым умом есть деньги, это еще лучше, потому что он может помогать людям. Он способен создать такую систему, которая принесет пользу многим.

Существует три вида нравственности. Первый вид – это *нравственность непричинения вреда*. Первая причина соблюдения данного вида этики заключается в том, что, если вы вредите другому, косвенно тем самым вы вредите себе. Есть и другое, более глубокое основание для непричинения вреда – сострадание. Когда кто-то создает проблемы вам, как вы себя при этом чувствуете? То же самое чувствуют другие существа, когда вы поступаете подобным образом по отношению к ним. Если вы слышите в свой адрес грубые, оскорбительные слова, какие эмоции они у вас вызывают? Но если вы говорите плохо о других людях, рано или поздно они услышат это, будут расстроены и также наговорят о вас много нелестного. Потом вы услышите это и станете еще несчастнее. Конца этому нет. Таким образом, вы делаете несчастными друг друга.

Это как если в горной долине крикнуть «дурак», то в ответ вы услышите «дурак». Когда вы слышите эхо ваших слов и чувствуете себя несчастным, не говорите в ответ «сам дурак». Наоборот, скажите: «Ты очень хороший». Эхо повторит и эти слова. Поэтому самый лучший ответ на вредоносные действия – добрые дела. Когда в семье кто-то ведет себя неправильно, не нужно сразу же его атаковать. Подойдите к нему с любовью и состраданием – это самый лучший метод.

Я советую всем вам принять обет непричинения вреда. Но этого недостаточно. Вы также должны сказать себе: «Я не буду порождать нездоровых мыслей». «Он такой, он так сказал...» – это нездоровый образ мышления, приводящий к страданиям. Это относится к первому виду этики – не позволять себе культивировать нездоровые мысли. Эта буддийская практика обладает невероятной силой, поэтому вам стоит заниматься ею. Если вы позволяете своему уму думать всевозможные странные вещи, то какой смысл все время читать буддийские книги? Только от чтения святым не станешь. Если человек прочитал молитву: «Я избавлю всех живых существ от страдания...», а потом встал и тут же начал на кого-то гневно орать, что толку от его молитвы? Духовные упражнения, не изменяющие ваш ум в лучшую сторону, не являются буддийской практикой.

Читать молитвы или не читать – это не самое важное. Гораздо важнее не позволять своему уму порождать нездоровые мысли. Но читать молитвы со здоровым умом – это еще лучше.

Нездоровый ум, читая молитву, думает о том, что будет завтра: «Завтра я пойду в магазин. Значит, мне понадобятся деньги. А он не отдал мне долг. Что сделать, чтобы он отдал?» Тогда молитва лишается всякого смысла. «Это моя группа, это их группа. Что нам сделать, чтобы наша группа стала больше?» Буддизм существует не для того, чтобы создавать большие и маленькие группы. Меня не интересует большое количество Дхарма-центров. Дхарма-центр нужен только в том случае, если он приносит пользу. Я не стремлюсь к большому количеству учеников. У меня уже есть одно сансарическое тело, зачем мне нужны еще и ваши?

Всякое деление людей на соперничающие группы – признак нездорового мышления. Дхарма-центры существуют не для этого. Не становитесь фанатиками какого бы то ни было религиозного объединения. Когда «наша группа» ставится во главу угла, а «их группа» всячески дискредитируется – это фанатизм, это очень неправильно.

Я советую тем православным людям, которые здесь получают учение: оставайтесь теми, кем вы являетесь, и не пытайтесь стать буддистами. Самое главное – сделайте свой ум здоровым. Не существует православного здорового ума или буддийского здорового ума. Здоровый ум во всех религиях один и тот же. Полностью здоровый ум в буддизме называется нирваной. Поймите, что буддийская этика связана с вашим умом. Ваше физическое поведение, одежда, которую вы носите, – все это вторично. Духовная одежда или не духовная, как именно вы ее надеваете – это не так значимо. Самая важная этика – это состояние ума.

Шантидева говорит: «Если вы не следите за своим умом, то какой смысл соблюдать так много обетов?» Самое важное – следить за своим умом и не допускать нездоровых мыслей. Не принимайте какие-то мелкие вещи слишком серьезно.

Я вам расскажу одну историю. Некогда в Тибете жил великий йогин Другпа Кюнле – практик очень высокого уровня, который не был монахом. Он вел себя несколько эксцентрично, не пытался показать себя с хорошей стороны, но внутри был очень добр. Находясь в одном монастыре, он увидел, что монахи воспринимают всевозможные мелочи как нечто серьезное, а нездоровые мысли, споры между собой они вовсе не берут в расчет. Так бывает иногда в тибетских и в православных монастырях: если монах ругается – это ничего, а если он посмотрел на девушку – «О! Это позор!» И так, они всякие мелкие нарушения они рассматривали как что-то серьезное, а действительно серьезные вещи вообще не рассматривали.

Однажды Другпа Кюнле отправился вместе с ними на пикник. По дороге, проходя мимо каждой маленькой лужи, он сразу же задирает свою одежду и кричал: «Осторожно, осторожно, здесь вода!» Когда они дошли до очень большой лужи, он даже не обратил на нее внимания, просто прошел через нее, распевая песню. Тогда монахи сказали: «Ты ведешь себя очень странно. С маленькой лужей, в которой даже обувь не промоchiшь, ты был весьма осторожен. А большую лужу ты будто бы не заметил, прошел по ней, как посуху». Другпа Кюнле ответил: «Так же странно вы практикуете Дхарму».

Вы иногда тоже принимаете мелочи чересчур серьезно, а действительно значимые вещи игнорируете. Если вы не сделали сергим, вы говорите: «Какой кошмар!» А на самом деле это не очень важно. Самое главное – не допускать нездоровых мыслей в своем уме.

Иногда к вам в дом кто-то приносит какую-то одежду, и вы вдруг решаете, что на нее наложили порчу. Вы воспринимаете это слишком серьезно: «Кошмар! Ее обязательно нужно выбросить». Пока не выбросите, вы не можете спокойно спать. Вы вскакиваете

ночью и начинаете искать эту одежду, которая, как вы думаете, приносит несчастье вашей семье. Потом среди ночи вы бежите ее выбрасывать, чтобы эта порча не навредила вам еще больше. Но нездоровые мысли вы не отбрасываете сразу же, а наоборот, храните их и тем самым делаете себя несчастными. Так же, как вы выбрасываете среди ночи одежду, которая принесла порчу в ваш дом, так отбрасывайте и свои нездоровые мысли.

Если вы подумали что-то неправильно о вашем супруге, сразу же скажите себе, что эти мысли вносят дисгармонию. Если вы будете вновь и вновь обдумывать какие-то недостатки вашего мужа или жены, тогда вскоре все ваши отношения вы начнете воспринимать искаженно. Как вы собираетесь стать счастливым с таким больным умом? Такие мысли вообще не впускайте в сердце. Это мой совет молодому поколению. Если вы позволяете таким мыслям развиваться в уме, вслед за ними рождается гнев, зависть и тому подобное. Всегда смотрите с позитивной стороны, тогда вы даже не заметите чужих ошибок. Какие-то мелкие ошибки допускают все, это не страшно.

Думайте лучше о том, что хорошего делают эти люди. У нас в уме очень странный механизм. Если некто принес нам какую-то пользу, вы сразу забываете об этом. Но если кто-то сделал вам что-то дурное, на это у вас отличная память. Если я спрошу жену: «Какие ошибки допустил твой супруг?», она быстро их перечислит: «Десять лет назад он сделал то-то», она может припомнить все до секунды. Если спросить мужа о недостатках и ошибках жены, он вспомнит и перечислит их так же быстро. Это неправильная память, нездоровый ум.

Если спросить жену: «Что хорошего сделал твой муж, какие у него есть позитивные качества?», она ответит: «Не знаю». Сколько он ей подарил цветов, сколько купил одежды – все забыла. Если спросить мужа: «Что хорошего сделала тебе жена?», окажется, что он также забыл всё. Он ест пищу, приготовленную женой, и при этом думает: «Что же хорошего она для меня сделала?»

В первую очередь нам надо изменить этот механизм работы ума. Необходимо создать механизм, позволяющий очень четко запоминать хорошие вещи. Следует помнить о добрых делах любого человека, тогда вы станете благодарным. Неблагодарные люди хуже собак: сразу же забывают о чужой доброте. Даже собака не станет кусать человека, который кормит ее, наоборот, она будет его защищать. Как поступает этичный, принципиальный человек? Он помнит всё хорошее, что сделали для него другие. Даже если кто-то дал ему кусок хлеба, когда он был голоден, он никогда не забудет об этом: «Когда бы ему ни понадобилась моя помощь, я всегда буду готов помочь». В сердце такого человека есть мед, на который пчелы удачи и богатства слетаются сами собой.

Почему сейчас в мире столько несчастных людей? Потому что люди не придерживаются этих принципов, они неблагодарны, их ум стал пустым. Такое время называют временем упадка. Этика – это в первую очередь высокий уровень благодарности, который достигается через памятование о добрых делах других. Самые добрые к вам люди – это ваши родители. Когда вы были маленьким ребенком, не могли сами ни приготовить еду, ни поесть, они заботились о вас ежедневно до тех пор, пока вы не стали на ноги. Если вы забываете даже их доброту, как же вы можете помогать другим? Самые неэтичные люди – это те, кто забывает доброту папы и мамы.

В Тибете, Туве, Бурятии забота о родителях составляла важную часть национальной культуры. Раньше не было такого, чтобы дети оставили своих пожилых родителей доживать век в старом доме. Старых родителей всегда брали в свой дом и заботились о них, потому что люди были благодарны. Сейчас мы утратили эту культуру. Сейчас иногда

тибетцы оставляют своих родителей в их старом доме, а не живут вместе всей семьей. Это знак упадка этики. Люди стали подобны собакам.

Как вы поступите со своими папой и мамой, так в будущем ваши дети или другие люди будут обходиться с вами. Поэтому, даже если ваши родители ругают вас или бьют, вы должны думать так: «Они заботились обо мне день и ночь, кормили меня, поэтому теперь они имеют право ругать меня и бить». Когда я был маленьким, если мама меня ругала, я всегда думал, что у нее есть на это право. Ведь мама и ругает меня тоже ради моего блага. Поэтому я не говорил ей в ответ ни одного грубого слова. Такова наша культура. Не только я, многие из тибетской молодежи так почитают папу и маму.

Это мой совет молодым тувинцам: если вы станете так поступать, ваше счастье всегда будет следовать за вами. Тогда вы обретете и высокий уровень жизни, и внутреннюю красоту. Ваше лицо будет сиять, потому что внутри есть такая нравственность. Итак, памятование о доброте – это очень важно.

Почему у нас возникают проблемы с доброй памятью? Потому что вы каждый день размышляете: «Он мне так сказал... А раньше он то-то не сделал, а это сделал неправильно». Это для вас как медитация. При этом вы совсем не вспоминаете, что сделал хорошего тот, на ком вы сосредоточены. В итоге вы получаете результат – злопамятность и неблагодарность. Вчера муж купил жене шубу, сегодня она уже забыла, потому что не думает об этом.

Медитируйте лучше так: «Он это для меня сделал, а раньше так мне помог» – это здоровый образ мыслей, от которого ваш ум становится счастливым. Зачем вместо того, чтобы давать уму лекарство, вы даете яд, от которого ум горит в огне гнева, ревности, зависти, прокручивая вновь и вновь свои больные мысли.

Сначала вовсе не обязательно сидеть в строгой медитативной позе. Просто не впускайте в сердце эти нездоровые мысли подобно тому, как отказываются принимать яд. Всегда думайте позитивно: о прошлом – что хорошего сделали вам люди, о будущем – как можно сделать их счастливыми, о настоящем – как культивировать добрые мысли. Так буддийская практика оздоровления ума осуществляется в трех временах: прошлом, настоящем и будущем.

Если с такими мыслями станете готовить еду, вы приготовите действительно вкусное блюдо. А когда вы готовите и при этом с раздражением думаете о том, как кто-то неправильно поступил, вы можете порезать палец. В итоге вам будет больно и еда получится невкусная. Готовить еду с желанием вкусно накормить и порадовать свою семью или убираться дома, чтобы всем было комфортно и приятно, – это тоже буддийская практика. Все, что вы делаете, может стать буддийской практикой, если ваша мотивация – принести пользу людям или доставить им удовольствие. Иногда нам кажется, что подобные вещи не имеют отношения к практике буддизма. На самом деле именно такая практика обладает наибольшей силой.

Мой духовный наставник говорил мне: «Читать мантры – это хорошо, но если ты сделаешь одного человека счастливым, заслуги от этого будут невероятны. Если бы можно было взвесить их, пожалуй, десять слонов и то оказались бы легче. Такое вот внутреннее богатство ты накапливаешь в этом случае».

Поэтому, встречаясь с людьми, каждый раз старайтесь сделать их счастливыми. Когда вы разговариваете с кем-то, следите, чтобы ваши слова были приятны, открывали людям

глаза. Разговаривать с такими мыслями – это тоже буддийская практика. Большинство людей, встретившись с друзьями, открывают рот только для того, чтобы излить оттуда яд: «Я такой умный! Я купил такую одежду! Твоя машина – не очень хороша, моя гораздо лучше». Такие слова – проявления больного ума. Какая разница, кто ездит на «Мерседесе», а кто на «Жигулях»? Кто захочет это слушать? Самое главное – каков человек внутри, здоровый ли у него образ мыслей. Человек с больным телом и нездоровым умом даже в «Мерседесе» не будет красиво смотреться. Тот, кто имеет здоровый ум, даже если он, как Миларепа, ходит пешком, производит гораздо лучшее впечатление.