

Вчера мы с вами обсуждали то, каким образом создавать позитивную карму и как создавать условия для проявления позитивной кармы. Сегодня мы с вами обсудим, каким образом уменьшить негативное состояние ума, которое является главным создателем проблем. В настоящий момент даже если вы очень сильно постараетесь, для вас невозможно будет сразу, полностью избавиться свой ум от болезни омрачений. Духовные практики необходимо применять в соответствии со своей силой, то есть, применяйте такую дозу, которая вам подходит, это будет полезно. Если вы заходите в аптеку и сразу же начинаете пробовать различные лекарства, которые вы перед собой видите, то это вам не только не поможет, а наоборот – это вам навредит. Точно так же, если вы идете в библиотеку и как буддист ищите буддийскую литературу, выбираете первую попавшуюся книгу, читаете и начинаете по ней практиковать, то это тоже вам не поможет, ваш ум может стать странным. Вам нужно знать, каким образом применять правильную дозу и как практиковать учение в правильной последовательности, это очень важно. В противном случае, ваш ум станет хуже. Если вы вначале примите слишком большую дозу, то позже, поскольку вы приняли слишком большую дозу, и это не принесло вам результата, вы не захотите практиковать искренне. Некоторые буддийские монахи, некоторые христианские монахи вначале держат себя очень строго и хотят очень много практиковать, принимают слишком большую дозу, но позже они уже не хотят практиковать искренне. Тогда они говорят: «А, так Будда говорит, так Иисус Христос сказал, а по-настоящему так жить нельзя. О, в такой книге так написано, но жить надо чуть-чуть по-другому». Если вы так думаете, то это означает, что вы не понимаете философию. В своем уме вы можете говорить: «Самое главное для меня – это иметь много денег, деньги – это самое главное. Это решит все мои проблемы, это самое главное». Или: «Для меня самое главное – это власть, если я обрету власть, тогда я стану счастлив». Так вы принимаете прибежище во власти. Или в том, чтобы куда-то поехать. А Дхарма, учение Будды, – это если вы очень счастливы, то вы обращаетесь к этому, а если у вас возникают какие-то проблемы, то вы не используете Дхарму как средство решения проблем. Или вы думаете, что может быть какой-то ритуал может решить ваши проблемы, то есть по-настоящему совет Будды не является методом решения ваших проблем, возможно, их решит ритуал. Поэтому когда у вас есть проблема, и кто-то делает большие глаза и выполняет ритуал, а потом громко читает мантры, вы думаете: «О, как хорошо». Это значит, что вы ничего не понимаете.

Много лет назад Его Святейшество Далай-лама передавал посвящение Калачакры в Монголии. Когда Его Святейшество давал большое количество очень важных советов, важные поучения, люди при этом не слушали, а просто разговаривали друг с другом. А в то время, когда Его Святейшество переходил к чтению ритуала, например, Агам Падима – это подношение божествам, или звонил в колокольчик, бил в дамару – это подношение музыки, в этом нет ничего особенного, это подношение божествам, в этот момент эти люди чувствовали, что на них нисходит какое-то очень мощное благословение, и они сразу же почтительно склонялись. Я видел, как шушукались монахи, когда Далай-лама читал мантры. Это значит, что они ничего не понимали из того, что происходит. Если вы думаете, что с помощью ритуалов, с помощью колокольчика, ваджры можно решить ваши проблемы, это означает, что вы не понимаете Дхарму. И если вы думаете, что приобретая какой-то материальный объект, вы решите ваши проблемы, тогда вы тоже не понимаете Дхарму. Взгляните вглубь своего ума и проверьте, что вы в этой глубине думаете. Глубоко внутри ваш ум думает: «Если бы у меня было большое количество миллионов долларов, тогда мои проблемы были бы решены. Тогда я куплю красивую машину, буду надевать красивые вещи. Потом красивый дом построю, все мои друзья будут мне завидовать». Это иллюзия, вы не понимаете, что это не решит проблем.

Я расскажу вам один анекдот. Те люди, которые ездили на Байкал, слышали этот анекдот, а кто туда не ездил, те не слышали. Тем не менее, этот анекдот мне он очень нравится. Он

имеет очень хороший смысл. Один человек в лесу считал грибы: «Грибочки, грибочки, грибочки», и встретил джинна. Джинн сказал ему: «Загадай три желания, и я их исполню». Тогда человек начал думать: «Что же мне загадать?», и подумал: «Мне нужно много денег». Джинн щелкнул пальцами, и этот человек обрел много денег. Далее джинн спросил: «Какое твое второе желание?» Человек ответил: «Второе желание – я хочу быть очень умным». Джинн сказал: «Хорошо», так же щелкнул пальцами, и человек стал очень умным. Но все равно он был несчастлив. У него было богатство, он был очень умным человеком, но все равно был еще несчастлив. Затем джинн спросил: «Каково твое третье желание?» Человек подумал и сказал: «Третье желание – я хочу быть счастливым». Джинн щелкнул пальцами, и он оказался в лесу, считая: «Грибочки-грибочки-грибочки». Если у вас будет очень много богатства, то может быть, несколько дней вы будете счастливы, а затем у вас начнут возникать проблемы, головная боль и так далее. Также дела обстоят и с властью: несколько дней вы будете счастливы, а затем у вас появятся новые проблемы. Вы будете бояться потерять эту власть. Все это ненадежно. Будда говорил, что только одно счастье является надежным – это нирвана, ум полностью свободный от омрачений – это настоящее счастье. Сколько бы вы ни пребывали в таком состоянии ума полностью свободного от омрачений, вы никогда не скажете: «Я все еще несчастлив, я хочу большего счастья», сколько бы вы ни пребывали в нем, вы будете все счастливее и счастливее. Поэтому в повседневной жизни, если вы понимаете, что ваш ум начинает думать так: «Если бы я обрел много денег, я был бы счастлив», если бы я обрел власть, я был бы счастлив» или «Если бы я куда-то уехал, там я стал бы счастлив», то вы должны себе сказать, что это иллюзия. Это не является настоящими объектами счастья, это объекты страдания. С другой стороны в буддизме не говорится, что у вас не должно быть денег, не должно быть дома и так далее. Вы должны в точности понимать их ценность, не преувеличивая, но и не отрицая ее.

Некоторые обыватели очень сильно преувеличивают ценность денег, собственности и так далее. Это ошибка. Иногда люди, которые следуют духовному пути, начинают отрицать ценность материальных объектов – это тоже ошибка. Это тоже неправильно. Вам нужно понимать их точную ценность, тогда вы будете правильно их использовать. Пока вы живете в обществе, вам очень важно точно понимать ценность объектов, и тогда вы будете прилагать усилия к тому, что важно обрести и не будете прилагать усилия к тому, что обрести не очень важно. Поскольку мы не знаем правильной ценности объектов, мы иногда прилагаем слишком большие усилия чтобы обрести что-то не очень важное, и наоборот, не прилагаем усилия для того чтобы обрести что-то очень важное. Это возникает из-за непонимания ценности объектов. Если вы понимаете ценность и начинаете прилагать больше усилий к тому, что более ценно, тогда вы становитесь мудрее. А более ценно прилагать усилия к тому, чтобы уменьшать омрачения в своем уме, это важнее. Это очень эффективная работа. Прилагайте усилия к тому, чтобы накапливать заслуги, чтобы из жизни в жизнь быть счастливым. Накапливать богатства заслуг, увеличивать благие качества ума – все эти вещи очень важны.

Что касается материальных объектов, то поскольку у нас есть тело, то нам необходим теплый дом, необходима теплая одежда, т.е. не отрицайте ценности этих объектов, но также не считайте их объектами счастья. Это не объекты счастья, а это объекты которые спасают вас от крайних видов страданий. Все материальные объекты – не объекты счастья, это объекты, которые спасают вас от каких-то крайних страданий, вам нужно это понимать. Если с таким пониманием вы накапливаете богатство, то это правильно. Итак, не отрицайте ценность материального богатства. Молодому поколению нужно понимать, что в двадцать первом веке и материальное развитие и духовное развитие должны идти вместе, рука об руку. Тогда мы обретем высокоразвитое общество. Я бы хотел, чтобы в Туву люди развивались таким образом, чтобы в будущем молодое поколение достигло высокого духовного развития и одновременно с этим также имело высокий уровень материального

развития, это моя мечта. Тогда Тува очень сильно вырастет. Сейчас двадцать первый век, только духовное развитие – этого мало, вам этого не хватит для жизни. Дома холодно, детей кормить надо, если будете заниматься только духовным развитием, то потом скажете, что устали от него. Все должно быть в меру. Материальную базу нужно создавать, но и ментальное развитие также очень важно. Если у вас много денег, если вы даже обрели миллиарды и миллиарды долларов, но при этом имеете неразвитый ум, то в этом случае эти миллиарды долларов не принесут покоя вашему уму.

Очень ясный пример это Стив Джобс, который имел очень много денег, но в итоге умер и не смог купить на эти деньги себе здоровье. Здоровье ума или здоровое тело невозможно купить. Вроде деньги есть, а ничего важного купить на них невозможно. Что можно купить на деньги? Очень дорогую машину можно купить, красивый дом купить, и что будет дальше? Пять пальцев есть, если на каждый надеть золотые кольца с бриллиантами – это будет некрасиво. У вас только один желудок, как можно больше кушать? Ничего не получится. Если со здоровым умом вы имеете богатство, то вы сможете помочь большому количеству живых существ. И самый лучший способ помочь людям – это не помогать им деньгами, а со здоровым состоянием ума создать такую систему, в которой люди могли бы получить работу, получать хорошую зарплату – это лучший способ помочь людям.

Вчера я вам говорил о том, каким образом уменьшить свои негативные состояния ума. В настоящий момент вы не можете полностью устранить их из своего ума, но это наша цель. Сейчас я дам вам практические наставления о том, каким образом уменьшить свои негативные состояния ума. Вам нужно понимать, что негативные состояния ума порождаются в нашем уме в случае стечения большого количества факторов, большого количества разных условий, из-за этого порождаются эти негативные состояния. Но даже если у вас есть какое-то негативное состояние ума, если оно не встречается с условиями, то оно не проявляется. И если оно не проявлено, то вы будете счастливы, и другие тоже будут счастливы. Когда оно встречается с плохими условиями, то вы сразу же становитесь злым духом. И когда вы становитесь злым духом, то в первую очередь, вы разрушаете свой покой ума, у вас у самого нет покоя ума, и затем вы разрушаете покой ума других людей. Поэтому Васубандху в Абхидхарме говорил о шести причинах порождения омрачений. Васубандху говорил, что для тех, кто не имеет противоядия от омрачений, не нужно встречаться с шестью условиями, из-за которых возникают омрачения. Держите свой ум на расстоянии от шести условий, которые порождают омрачения. Это ваша практика. Для этого вам нужно знать, каковы эти шесть условий. Ваша практика в повседневной жизни – это держаться на расстоянии от этих шести условий и не позволять своему уму встретиться с ними. Это называется «нравственность, этика». Всегда полагайтесь на позитивные состояния ума, никогда не используйте негативных состояний ума, это называется «этика». Нет этики выше, чем эта. И это то, что упоминалось в моем «Послании, напоминающем о ежедневной практике». Андрей сейчас его прочитает, а вы запомните эти слова. Сейчас я дам вам комментарий к этой практике.

Помня об омрачениях и практикуя Дхарму,
 Пусть я смогу избавиться от оков омрачений и кармы!
 С безначальных времен омрачения создают страдания мне и всем живым существам.
 Соответственно, ум, свободный от омрачений, является безупречным счастьем.
 Пусть я достигну пресечения омрачений.
 Пусть я смогу породить особую бдительность в отношении шести причин омрачений.
 Пусть мой ум никогда не полагается на омрачения.
 Пусть мой ум всегда полагается на позитивные состояния.
 Нет нравственности выше этой, и нет практики выше этой.
 Мой Духовный Наставник практикует так,

И я, как его ученик, буду практиковать так же.

Эта практика является самой мощной неформальной повседневной практикой, она гораздо мощнее, чем в течение двух часов просто сидеть, произнося какие-то мантры. Это хорошо, но вот такая практика важнее. В первую очередь вам нужно понять, что с безначальных времен и по сей день ваши проблемы не создавал кто-то во внешнем мире. Никто снаружи не создавал моих проблем, ни бог, ни люди, ни животные, ни злые духи. А кто создавал их? Это мои собственные негативные состояния ума. Это создатели моих страданий. И поскольку это создатели моих страданий, то ум, свободный от этих омрачений, – это настоящее счастье, это логично. Иногда вы думаете, что сосед является причиной ваших страданий, и вы думаете, что освободиться от соседа – это было бы счастьем. Если сосед уйдет, как будет здорово, какое счастье! Вы так думаете. Сосед не является источником ваших страданий. Источник ваших страданий – это ваши омрачения. Всегда думайте так, что все мои страдания, даже мельчайшая головная боль, – это все результат моих негативных состояний ума. Если вы обретете в этом убежденность, то вы никого не будете винить. А если вы никого не вините, то у вас нет негативных чувств по отношению к кому либо. Почему в настоящий момент вы жалуетесь на многих людей? Он такой-сякой, они такие-сякие. Потому что вы думаете, что они – причина ваших проблем. Это ошибка. Это ошибочное состояние ума. С этого момента вам нужно понять, что главный создатель ваших проблем, причина ваших страданий, – это ваши собственные омрачения. Если вы обретете убежденность в этом положении, то даже если вы попадете в аварию, окажетесь в больнице, ваш ум останется очень спокойным. А если у вас нет такой убежденности, тогда вы скажете: «Из-за этого глупого водителя я попал в аварию, из-за того что мне позвонила моя мама и попросила меня скорее приезжать, из-за этого я попал в аварию. Мама виновата. Вчера сосед на меня плохим глазом посмотрел, из-за этого соседа я в аварию попал». Потом вы думаете: «Моя подруга подарила мне такой страшный подарок, из-за этого я попал в аварию». Вот так будете думать – станете ненормальным человеком. Потом вы думаете: «Я сейчас в больнице, а мама не пришла, папа не пришел, они меня не любят, они больше брата любят». Эти мысли не сделают вас счастливыми. «Врач такой нехороший, медсестры за мной плохо смотрят» – если так думать, вы никогда не станете счастливым. Вам нужно поступать так: если вы попали в аварию, в больнице лежите, вы говорите: «Никто не виноват, это моя собственная карма, в прошлой жизни мой ум неправильно думал, я создал причины для того чтобы попасть в аварию, поэтому я попал в аварию. Никто не виноват, я сам виноват». Если так думать, то ум будет спокоен. Когда вы думаете, что никто не виноват, я сам виноват, вы говорите: «Так хорошо, ничего страшного». Врач придет, медсестра придет, вы смеетесь, с улыбкой разговариваете – быстро вылечитесь. Люди со злыми мыслями никогда не будут счастливыми, всегда будут в депрессии. А если в дополнение к этому вы породите сострадание, то это станет еще более мощным. «Ситуации других людей еще хуже, чем моя, кто-то потерял обе ноги, кто-то также и руки, у них есть дети, и они не могут кормить своих детей – вот это настоящая проблема». Думайте так, тогда ваш ум станет спокойным.

Послушайте анекдот: один славный человек пошел в храм и жаловался там: «Бог, почему ты мне не помогаешь, у меня рука сломана, кошмар, как я буду дальше жить?» Он так жаловался, потом смотрит – один мужчина без ноги, спокойно так молитву читает, потом этот человек говорит: «Спасибо большое, я получил ответ». Если вы смотрите на тех людей, которые страдают больше, чем вы, то вы получаете ответ. Если ваш ум начинает думать, почему у меня этого нет, того нет, почему у меня такие тяжелые страдания, то ответ на этот вопрос вы найдете, если посмотрите на тех людей, которые страдают больше чем вы. Тогда вы скажете: «О, мои проблемы – это детские проблемы, вот та – настоящая проблема. Пока у меня нет большой проблемы – спасибо большое, бог». Такой образ мышления очень важен, и если вы думаете таким образом, тогда вы буддийский практик.

Второе, для того чтобы уменьшить омрачения, вам необходимо устранить эти шесть условий из вашего ума, и тогда естественным образом ваши омрачения перестанут быть активными. Вам нужно знать эти шесть условий наизусть, даже если вы слышали об этом раньше, это неважно, вам нужно знать их наизусть. И тогда вы не позволите своему уму встречаться с этими шестью условиями, и всегда будете счастливы. Кто делает нас несчастными? Мы сами делаем себя несчастными. Человек не умеет быть счастливым. Если он немного успешен, но начинает думать много странных вещей, то сразу становится несчастлив – сам себе плохо делает, сам виноват.

Теперь слушайте внимательно, это доза, которая вам подходит. Не принимайте слишком высокой дозы, то есть, например, не старайтесь заботиться о других больше, чем о себе, иначе через три дня вы не сможете продолжить свою практику. «Геше Ла сказал, в книге написано, что бодхисаттвы заботятся о других больше, чем о себе, – всё, я теперь буду заботиться о других больше, чем о себе», – такое слово себе дали, а завтра кушать нечего, думаете: «Зачем я так сделал?» Вам нужно понимать, каким образом принимать подходящую вам дозу. Не старайтесь принять слишком высокую дозу, например, заботиться о других больше, чем о себе, – в настоящий момент вы можете заботиться о других точно так же, как вы заботитесь о себе, – этого для вас достаточно, это для вас подходящая доза.

Далее, шесть условий. Я объясню вам эти шесть условий в таком виде, чтобы вы легко их запомнили и не забывали. Первые три условия – это три обезьяны Махатмы Ганди. Если вы говорите: «Три обезьяны Махатмы Ганди», то так вы вспоминаете три негативных условия, которые помогают возникновению омрачений. Итак, не позволяйте себе встречаться с этими тремя условиями. Из трех обезьян Махатмы Ганди у одной закрыты глаза. Вторая закрывает себе уши, а третья закрывает рот. Это не значит, что нам не нужно смотреть вообще. И здесь не говорится, что нам не нужно вообще ничего слышать, и не говорится, что не нужно ничего говорить. Вам нужно понимать интерпретацию этих символов очень точно и очень ясно, чтобы вы сами могли жить в соответствии с такими принципами. И тогда день ото дня вы будете становиться все более счастливыми. То учение, которое я вам сегодня даю, начните применять прямо с сегодняшнего дня. Прямо сегодня не позволяйте своему уму встретиться с этими шестью условиями, о которых я вам говорю, и сразу же на следующий день ваш ум станет немного более здоровым. Вы будете более счастливы.

Итак, обезьяна, которая закрыла себе глаза, не говорит о том, что вам не нужно смотреть вообще, а говорит о том, что не нужно смотреть на те объекты, которые увеличивают в нас омрачения. Если глядя на какой-то объект, вы понимаете, что у вас увеличиваются омрачения, то тогда от этого объекта держитесь на расстоянии, не смотрите на него. В особенности не смотрите на недостатки других людей, это для вас практично, это практика, которую вы должны выполнять. Что вы делаете? Как ФСБ, думаете о том, какие ошибки есть у других людей. У вас длинный нос, вы лезете в чужие дела: чем он занимается, что они делают? Он такой, они такие-сякие – это неправильно. Это не ваше дело. Итак, в первую очередь, даже если вы это видите, то думайте так: «Это не мое дело», и не смотрите на ошибки других людей. В повседневной жизни вам нужно себя вести так же, как вы ведете себя, когда идете на рынок покупать фрукты. Когда вы идете по рынку покупать фрукты, вы не ищете плохие фрукты, не говорите: «Покажите мне, где плохой фрукт?» Вы говорите: «О, вот этот хороший, этот мне нужен». Вы выбираете хорошие фрукты, отдаете деньги и уходите. Остальное – это его забота, это не ваше дело. И вот также в отношении других людей, – кого бы вы ни увидели, всегда обращайтесь внимание на их благие качества, достоинства, и не замечайте их недостатков, – это очень важно. Несколько месяцев назад я написал стихотворение, раскрывающее секрет счастья бодхисаттвы, эти темы

взаимосвязаны. Его вам нужно помнить наизусть. И это стихотворение звучит следующим образом:

Смотрите, как смотрит бодхисаттва,
 Чувствуйте, как чувствует бодхисаттва,
 Думайте, как думает бодхисаттва,
 Тогда вы всегда будете счастливы.

А теперь второе четверостишие, раскрывающее секрет:

Бодхисаттва всегда видит хорошее в других,
 Бодхисаттва всегда чувствует сострадание к другим,
 Бодхисаттва всегда думает о счастье других,
 Вот секрет того, почему бодхисаттва всегда счастлив.

Бодхисаттва всегда счастлив не потому, что он сидит в строгой позе. Это необязательно. Вот эта мысль самая главная. Он всегда видит в других хорошие качества. Поэтому ум у него всегда добрый. Он всегда чувствует сострадание к другим. Поэтому его ум здоровый. Он всегда думает о счастье всех живых существ, поэтому он самый счастливый человек. Это секрет бодхисаттвы. А как думаем мы? Как мы смотрим? Мы видим недостатки других. Он такой-сякой, они такие-сякие, как будто в Туве нет ни одного хорошего человека. Все такие-сякие, только один хороший человек – кто? Это я! В одном монастыре был один монах. Когда кто-нибудь с ним разговаривал и спрашивал: «Кто самый лучший монах в монастыре?», он отвечал: «Тот – не такой, этот тоже ошибается, у того вот такая ошибка есть». Тогда кто хороший? Тогда этот монах отвечал: «Наверное, я самый лучший». Даже монахи так думают, как же вам так не думать? Если вы не практикуете искренне, то вы можете одеть монашескую одежду, всю жизнь учиться, но при этом в мыслях иметь одни лишь омрачения, тогда это пустая трата времени. Если вы испытываете гнев, зависть, обижаете слабых – тогда зачем духовное развитие? Некоторые мои старые ученики, которые слушают учение, может быть, уже восемнадцать или девятнадцать лет и при этом не меняются, их ум остается таким же как у обычных людей, в этом случае нет большого смысла получать учение. Отпечаток есть, наверное, в будущей жизни есть шанс развить ум, но в этой жизни ничего особенного нет, только отпечаток – этого недостаточно. Отпечаток получают даже птицы, когда слушают чтение молитвы Мы люди, нам надо развивать ум, а не просто получать отпечаток. Я не говорю, что это бесполезно, но просто отпечатка недостаточно. Вам нужно искренне что-то делать, чтобы менять себя, это очень важно.

Итак, первое, вы говорите себе, что смотреть на недостатки других людей, на их ошибки, – это не мое дело: «Я никогда не буду смотреть на недостатки других людей». Если какой-то объект порождает в вас немного привязанности, то это не большая проблема, но если речь идет об объекте, который увеличивает в вас гнев или зависть, на такой объект никогда не смотрите. Не смотрите слишком много рекламы, иначе у вас появятся желания: «Мне хочется этого, хочется того», появится больше проблем. Если у вас возникает желание, то возникает страдание от отсутствия этого объекта. И кто создает эту проблему? Это ваши желания создают эту проблему. Откуда возникает это желание? Желание возникает из-за того, что вы смотрите на какой-то объект, который увеличивает у вас привязанность. Это стопроцентный механизм. Люди, которые бизнесом занимаются, знают, чем больше люди увидят – тем больше они купят. Они ведь знают, что когда вы видите этот объект, ваше омрачение увеличивается, а потом вы станете его слугой. Итак, мой для вас совет: не смотрите слишком много рекламы, не смотрите на такие объекты, которые увеличивают в вас омрачения, – это ваша практика. Тогда на что вам нужно смотреть? Вам нужно смотреть на хорошее в других. Вам нужно смотреть на такие объекты, которые увеличивают в вас

веру, которые напоминают вам о Дхарме. Основную часть времени вы можете смотреть на изображения Будды или статуи Будды, это полезно. Глядя на такие объекты, вы развиваете веру, у вас будет возрастать вера. Поэтому иметь дома алтарь – это очень важно. В своей комнате очень важно иметь изображения будд, божеств, это очень полезно. Если вы просто будете видеть эти объекты, ваш ум будет успокаиваться. Итак, это ваша первая практика. Не смотреть на недостатки других, не смотреть на объекты, которые увеличивают в вас омрачения, а смотреть только на хорошее в других. Это первая ваша практика.

Вторую практику символизирует обезьяна, которая зажала себе уши. И это говорит нам: «Не слушайте зло». Не слушайте такие темы, которые увеличивают в вас омрачения. Когда вы слышите что-то злое, то просыпается ваш собственный злой дух. И когда просыпается ваш злой дух, то, в первую очередь, он разрушает покой вашего ума, а далее он разрушает покой ума других людей. В Туве вы не слышали ни одной такой истории, чтобы к кому-то домой пришел какой-то злой дух с кладбища и разбил телевизор, перебил стаканы. Из-за того, что вы слышите злые слова, каждый вечер просыпается такой злой дух, который разбивает телевизор, перебивает стаканы и так далее. Это просыпается злой дух в вашем уме. Тогда ломаются телевизоры и стаканы, и таких историй много. Одна семья была очень рада, поскольку они собрались все вместе, и тут зазвонил телефон. Мама взяла трубку и услышала, как ее подруга рассказывает, что кто-то плохо о ней говорил. Она разозлилась. Так постепенно ваш внутренний злой дух в уме просыпается, лицо начинает краснеть, и так вы сами становитесь злым духом. У духов с кладбища тела нет, это просто духи, а вы – настоящий злой дух, потому, что ум злой. Когда у злого духа есть большое тело – это очень опасно. Таким образом, она расстроилась и после этого сказала всем: «Уходите отсюда», то есть, разрушила счастье других людей. Так вы очень ясно видите, что как только слышите такие злые слова, сразу же превращаетесь в злого духа. Услышав злые слова, ваш злой дух встает, вы становитесь злым духом, живым злым духом. Поэтому ушами злые слова никогда не слушайте. Если ко мне приходит человек и говорит: «Геше Ла, у меня такое случилось» – мне неинтересно. Зачем мне говорить о том, что говорят другие люди? Мне неинтересно, пусть говорят. Я вообще не слушаю. А вы поступаете наоборот: звоните своим друзьям и спрашиваете «Расскажите мне, что обо мне говорят». Потом ваши друзья говорят: «О, там что-то про тебя так-то сказали, и она про тебя тоже так сказала». И вы начинаете злиться. Это все детский ум.

Очень важно никогда не проявлять интереса к тому, что люди о вас говорят, что они о вас думают. То, кем вы являетесь, – это важно, а что о вас говорят люди, что они о вас думают – это не важно. Почему евреи – очень успешные бизнесмены? У них есть недостатки, но есть и много достоинств. Одна из причин, по которой евреи являются успешными бизнесменами, состоит в следующем: «Если люди думают, что я богатый – это неважно, если они говорят, что я богатый – это тоже неважно, самое главное, чтобы я был богатым», – так они думают. Поэтому, если вы спросите еврейского бизнесмена: «Как ваш бизнес?» – он ответит: «О, плохо, прибыли нет». Поэтому они удачливы. В Туве думают так: «Для меня быть богатым – не самое главное, самое главное – люди должны думать, что я богат. Если они говорят, что я богат – о, это самое главное». Поэтому, если вы чуть-чуть прибыли получаете – сразу покупаете красивую машину. Это ошибка. Надо быть чуть-чуть как евреи. В кармане хорошие деньги есть – скромно сидеть, это очень хорошо. Итак, это тоже очень важная стратегия. То, кем вы являетесь, это очень важно. Что касается бизнеса, это не очень важно, но это очень важно в вашей жизни. В вашей жизни то, кем вы являетесь – это важно, а что о вас говорят другие, что они о вас думают, – это не важно, вам самим нужно быть золотыми людьми. Золотым человеком. Это самое главное. Тогда ваш ум спокоен. Что там про вас говорят – ничего страшного нет.

Однажды геше Потова передавал учение, там так же был другой геше, который завидовал геше Потове, поскольку на учения геше Потовы собиралось очень много людей, и он подговорил одну женщину, чтобы та во время учения Геше Потовы встала и сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок». Он сказал: «Если ты так скажешь, то я заплачу тебе деньгами». На следующий день посреди учения эта женщина встала и сказала: «Геше Потова, это ваш ребенок». Геше Потова сказал: «Хорошо, принесите его мне». Он не защищался, не говорил: «Нет, что это, я такой чистый монах, этого не может быть». Он сказал: «Хорошо, принеси». Далее он просто продолжил давать учение, потому что для него то, кем он является, – это важно, а что о нем говорят, что о нем думают, – это неважно. И этой женщине стало очень стыдно: Геше Потова настолько чистый человек, он себя совершенно не защищал, – она встала и сказала: «Геше Потова, простите меня, это не ваш ребенок, мне просто заплатили деньги, чтобы я такое сказала». Геше Потова ответил: «Тогда заберите ребенка обратно». Он не сказал: «Я чистый», зачем ему нужно доказывать, что он чистый, вы чистый – вам выгодно. Людям доказывать это необязательно. Это называется «характер йогина».

Если у вас есть такая черта характера: когда вы думаете что то, кем я являюсь – это важно, а что обо мне говорят люди, что они обо мне думают, – это неважно, то вы становитесь йогиним. Вы никогда не делаете чего-то такого, чтобы люди подумали и сказали, что вы хороший человек, вы поступаете всегда в соответствии с ситуацией, это называется «йогин». «Йогин» не означает, что вам нужно быть странным человеком, носить какую-то странную одежду. Йогин означает, что человек не заботится о том, что о нем говорят, что о нем думают, а он заботится лишь о принесении блага для общества: «Самое главное – я должен быть полезным обществу. Про меня плохо говорят, плохо думают – это неважно, я не буду защищать себя. Я буду защищать народ, я буду защищать живых существ. Они счастливы – это самое главное». Вот это правильные мысли. Тогда вы всегда будете счастливыми. Пусть говорят. Если кто-то говорит о вас что-то плохое – не расстраивайтесь. Если, например, кто-то называет вас дураком, то вы можете подумать: «Это правда, я дурак. Если бы я не был дураком, мой ум был бы чистым. Я в сансаре ищу счастья, поэтому я дурак. Ты правильно сказал, что я дурак. Потому что я еще нахожусь в сансаре. Не только я, вы тоже дурак, мы все дураки. Потому что мы возвращаемся в сансаре бесконтрольно». С точки зрения учения Будды все те живые существа, которые возвращаются в сансаре, это глупые люди, глупые существа, которые считают себя умными. Поэтому в Дхармападе Будда говорил: «Глупец, который считает себя мудрым, глупее того глупца, который считает себя глупым». Поэтому свои уши не открывайте все время, вам нужно знать, когда открывать свои уши и когда их закрывать. Уши – это врата к вашему уму.

Если, например, на улице поднялся ветер, поднялась пыль, летит бумага, мусор, в этом случае очень важно закрыть дверь в своем доме, иначе у вас в доме станет грязно. А как поступаете вы? Если поднимается весь этот мусор в воздух, вы открываете дверь и как бы приглашаете его, говорите: «Залетай, залетай». Так ваш дом становится нечистым, грязным. И точно также, если вы спрашиваете людей и слушаете всевозможные слухи, скандалы, сплетни, то это все равно, что вы открываете дверь своего ума, и внутрь попадает много мусора. Особенно, если кто-то говорит плохо о вашем Духовном Наставнике, никогда не слушайте этого, скажите: «У моего Духовного Наставника нет ничего плохого. Я не хочу слышать ничего плохого. Это мой Духовный Наставник, поэтому, пожалуйста, не говорите о нем ничего плохого. Я не хочу этого слышать». Эти слова как яд остаются в вашем уме и потихоньку разрушают вашу преданность Учителю. Поэтому вам нужно знать, когда закрывать свои уши. Уши хорошо нужно закрывать, не пускать в них скандалы, я на сто процентов вам говорю, завтра вы будете счастливы, послезавтра еще счастливее. Чем меньше вы слушаете неправильного, тем спокойнее ваш ум. Телевизор можно смотреть – ничего страшного в этом нет. Лучше слушать музыку, чем сплетни. Тогда ваш ум будет

спокойным и счастливым. Тогда, даже если вы будете оставаться в Кызыле, у вас будет ощущение, что вы находитесь где-то в уединенном месте. Много сплетен, скандалов – вы о них ничего не знаете. Свое дело делаете сами по себе, и ваш ум спокоен и счастлив. Это мой совет вам. Вам нужно открывать свои уши, когда кто-то говорит что-то полезное, когда начинается обсуждение тем по Дхарме, диспуты и так далее, – это вам нужно слушать. Разговоры, что это такое, почему это так, почему это так, потом дискуссия. Вот в это время слушайте.

Сегодня я сказал о том, что вам нужно построить храм Манджушри. Главная цель храма Манджушри не в том, чтобы вы туда отправлялись, чтобы за вас молились, цель не в этом. Это центр для учения, для развития ума, там должна существовать библиотека, также люди там будут собираться вместе, и обсуждать философию, он должен быть открыт для всех. Также я сказал о том, что там должна быть организована воскресная школа для детей, чтобы там учить детей этике, тому, в чем состоит здоровый образ мышления, нравственность. Также в этом центре должны быть организованы курсы по изучению на тувинском языке буддийской терминологии. Вы знаете тувинский язык, но при этом у вас нет богатого словарного запаса в отношении буддийской философии, поэтому вам нужно встречаться вместе и друг друга учить этим терминам, чтобы ваш тувинский язык стал более богатым. Вы можете пригласить человека, профессионально владеющего тувинским языком, чтобы он обучил вас терминологии. И также очень важно организовать курсы по изучению тибетского языка, потому что если вы затрагиваете какие-то глубокие темы буддийской философии, то, не зная всех этих терминов на тибетском языке, очень трудно понять эти темы. В настоящий момент в нашем мире, если говорить о буддийской философии, то самый богатый язык – это тибетский язык. Если вы изучаете буддийскую философию, то самым богатым языком с этой точки зрения является тибетский язык, и поэтому вам также стоит изучать тибетский язык. Как читать, как писать на тибетском языке и как просто общаться на тибетском языке – все это очень ясно. Также этот центр должен стать местом, где будут помогать людям, страдающим от зависимости от алкоголя или наркотиков. Я бы хотел также, чтобы в этом храме Манджушри в отдельное время собирались люди молодого поколения, и в какое-то другое время люди более старшего поколения, и это было бы важно, например, для молодого поколения – проводить обсуждения по Дхарме. Иногда вы можете встречаться вместе, иногда по отдельности, это было бы тоже очень интересно. У молодого поколения немного отличается образ мышления. Поэтому, может быть, немного времени проводить вместе, а в другое время молодежь может собираться отдельно и обсуждать буддийскую философию. Это будет центр для развития ума, а не для молитв. Поэтому сегодня я дал совет построить деревянный дом, такой же, как мы построили на Байкале. Там фундамент уже заложен, чтобы было построено такое здание, в котором будет просто один большой холл, в этом холле будет располагаться библиотека, будет находиться телевизор, там также будет алтарь и так далее, какое-то отдельное время можно также уделить йоге. Если у нас будет такой храм с таким залом, то его можно будет использовать для очень многих полезных занятий. Это моя цель в отношении храма Манджушри, храма, который предназначен для людей. И все вы, мои ученики, имеете на себе ответственность за то, чтобы построить этот храм, храм Манджушри. Мы умрем, а этот храм останется, и наше молодое поколение будет использовать его правильно. И не только молодое поколение, но и мы также переродимся, и вновь будем использовать этот храм. Это значимая активность в вашей жизни, значимая деятельность, это некоторый вклад в развитие общества. Все сделайте какой-либо вклад, это наша общая цель, вы можете поднести сто рублей или двести рублей, сколько у вас есть. Здесь нет необходимости делать какое-то очень большое подношение, сколько у вас есть, вы можете пожертвовать, самое главное, чтобы вы сделали это с искренней мотивацией, и тогда вы накопите высокие заслуги. Это то, что я хотел бы сказать. Если у вас будет такое место, то вы в нем будете слышать только те вещи, которые полезны для вас, будете собираться вместе, пить чай и

обсуждать философию, и не будете там сплетничать. Там должна быть такая большая надпись, что сплетни запрещены.

Далее третья обезьяна Махатмы Ганди, это обезьяна, которая зажала себе рот. Тем самым не говорится, что не нужно говорить ничего вообще, а говорится, что не нужно произносить ничего злого. Не произносите таких слов, которые расстраивают людей. Из гнева, из какой-то плохой мотивации произносить такие слова, которые расстраивают людей, это называется «злые слова». Но если вы что-то сказали и кто-то расстроился, то это не обязательно означает, что вы сказали что-то злое. Злые слова – это когда вы с неправильной мотивацией, с мотивацией навредить другим произносите какие-то обидные слова, – это злые слова. Иногда из сострадания вы можете произнести какие-то строгие слова, покритиковать кого-то, сказать: «Больше так не делай», они могут расстроиться, но это для них будет полезно. Что касается злых слов, когда с вредоносной мотивацией вы произносите какие-то вредоносные слова, то это злые слова, и таких никогда не произносите. Из сострадания иногда, чтобы принести другим пользу, вы можете также их и поругать. Если вы хотите кого-то отругать, то не нужно делать это перед лицом большого количества людей, пригласите их куда-то в комнату и там с глазу на глаз поругайте. В комнату пригласили, дверь закрыли, хорошо поругали – до свиданья. В особенности из негативных эмоций никогда не говорите сразу же что-то плохое о других. Есть такая поговорка, что под влиянием негативных эмоций никогда не говорите что-то сразу же, потому что как только вы произнесете слова, вы уже не сможете забрать их обратно. А если вы их не сказали, то вы сможете их сказать в любое другое время. Это очень важная техника. Мне это очень полезно. Мой папа мне рассказал это, я это соблюдаю. Когда у меня в уме появляется небольшой гнев, я ничего не говорю. В это время я ненормальный человек. Когда я ненормальный, я буду говорить много ненормальных вещей. В это время лучше ничего не говорить.

Итак, когда вы находитесь под контролем негативных эмоций, то самое лучшее – это просто спать, ничего не говорить. В это время вообще закройте рот, ничего не говорите, спите. На следующее утро, когда ум спокоен, тогда можно говорить. Это тоже нелегко. Когда есть гнев – легко ругать. Потому что вы – ненормальный человек. Когда гнева нет, вам нужно ругать, а не получается. Ругать людей без гнева – это очень трудно, я пробовал, это очень трудно. Иногда я чувствую, что мне надо некоторых учеников ругать, но у меня не получается. Я знаю, что их ругать надо, но я говорю: «О, я не могу, не получается». Но если я начинаю злиться, то в этот момент я очень легко могу кого-то отругать. Это ошибка. Если я начинаю злиться, то я не должен никого ругать. Это большая ошибка. Потому что в этот момент я произношу ненужные слова. Если я не испытываю гнева и вижу чьи-то недостатки, то вот в этот момент я сразу же должен отругать этого человека. Отругать надо, но у меня не получается. Итак, таковы три обезьяны.

Далее четвертое условие, это думать на какую-то негативную тему снова и снова. Из-за этого возникают омрачения. Вся эта злопамятность должна быть устранена из вашего ума. Если я в настоящий момент посмотрю на ваше состояние ума, то я скажу вам, что сейчас у вас очень сильна злопамятность и очень слаба добрая память. Это очень ясно, например, я задам вам такой вопрос: какие ошибки есть у вашего мужа? Вы сразу же начнете перечислять одну за другой, и вам даже не нужен будет список, вы все это вспомните очень точно. Если я спрошу у мужа, каковы ошибки у его жены, то он также мне ответит «ту-ту-ту», перечислит одну за другой. Далее, если я спрошу, а что ваш муж сделал для вас хорошего, тогда женщина задумается: «А что же он сделал для меня хорошего?» Если я спрошу у мужа, что сделала для вас хорошего ваша жена, он тоже начнет думать, а что же она сделала хорошего: «Я не помню». Это наша человеческая слабость. Это относится не только к мужу или жене, это в отношении любого человека: вы очень легко и быстро

забываете то хорошее, что по отношению к вам делают другие люди, и долго помните все их ошибки, и это ваша ошибка. Такое происходит не потому, что таков наш естественный механизм, а это происходит из-за того, что мы так думаем. Почему? Потому что о том, что люди сделали неправильного для нас, мы думаем снова и снова, и из-за этого наша злопамятность становится крепкой. Они сами это уже забыли, а вы все это помните. Это яд вашего ума. Он сделает вас более омраченными.

Те ученые, которые занимаются медициной, исследуют этот вопрос и говорят о том, что если у человека сильна злопамятность, то ему очень трудно излечиться от болезней, трудно обрести здоровое тело. Люди с доброй памятью – у них лицо другое. Все тело совершенно другое. Им достаточно один раз лекарство принять – сразу излечиваются. Это даже не буддизм – буддизм об этом давно говорит. Наука сейчас установила, что это правильно на сто процентов. Состояние ума играет очень большую роль в лечении тела. Поэтому для здоровья вашего тела, здоровья ума не нужна злопамятность. Вам нужна добрая память.

А теперь я скажу вам, в чем состоит ваша практика. Ваша практика – это простить людей за все то плохое, что они сделали по отношению к вам. Это ваша очень важная практика. И я прошу вас, начиная с сегодняшнего дня, простите всех, кто бы ни допустил по отношению к вам каких-либо ошибок. Даже если они допустили очень большие ошибки, я прошу вас, пожалуйста, простите их. Если вы их прощаете, то это не означает, что завтра утром вы должны сказать им: «Я тебя прощаю». Не надо говорить, хорошо? Внутри простите, но внешне ведите себя так, как будто вы до сих пор не простили этого человека. Это по буддийски. Посмотрите, обычно вы делаете совсем по-другому. Здесь, внутри не забываете плохого, но на лице улыбка играет, вы говорите «Я тебя люблю». Это неправильно, надо было давно простить. Внутри вы думаете: «Когда ты ко мне придешь, я тебе отвечу», но на лице улыбка. Это неправильно. Мой Учитель говорил, что надо внутри прощать, ни одной плохой вещи помнить не надо, но лицо пусть будет чуть-чуть строгим, как будто вы говорите: «Я еще не простил». Тогда люди будут вести себя лучше. Если вы не будете обращать внимания, то люди будут думать: «А, если ему плохо сделать, ничего страшного, он меня простит», тогда люди станут наглеть. Как дети, когда знают, что мама-папа их простят, становятся наглými. Надо им говорить: «Нет, легко я тебя не прошу». Вот так надо действовать.

Итак, внутри не держите никакой злопамятности, простите всех, но не демонстрируйте это другим людям. Не ведите себя так, как будто вы хороший человек, ведите себя так будто вы не очень хороший человек. Один мой ученик из другого города, когда стал буддистом, старался быть добрым. и жена стала его шантажировать. Поэтому он у меня спросил: «Геша Ла, что мне надо сделать?» Я сказал: «Ты скажи ей: «Я не хороший буддист». Так он ей и сказал: «Я не хороший буддист, если ты неправильно будешь себя вести, я тебя накажу», – она сразу слушаться его стала. Он хотел показать ей, какой он хороший буддист. Когда буддист говорит: «Да-да, я хороший буддист, делайте что хотите» – это неправильно. Внутри нужно быть добрым, но действовать нужно в соответствии с ситуацией. Не ведите себя так, как будто вы хороший человек, вам нужно себя вести так, как будто вы не очень хороший человек, но внутри будьте хорошим человеком. Это очень важно. Это очень важная стратегия для развития ума. Наши тибетские учителя своих учеников постоянно ругают, ни одного слова хорошего не говорят. А когда ученика нет, говорят: «О, это мой самый близкий ученик, я думаю, что однажды он будет помогать людям». Когда он рядом, ни одного хорошего слова не говорят: «О, ты тупой, ничего не понимаешь», ругает его учитель. Когда его нет, учитель говорит: «О, это моя надежда на будущее». И это очень полезно. Я знаю, ваше тувинское восприятие такое: нужно быть добрым, но лицом не показывать, что ты добрый, это ваш характер. Сейчас вы это потеряли. Характер стал другим: внутри злится, а на людей смотрит с улыбкой.

Итак, будьте очень добрыми внутри и не держите обиды ни на кого, но при этом внешне не ведите себя как будто вы очень хороший, это очень важно. Это одна сторона вашей практики. Простите всех и не думайте снова и снова о том, что плохого о вас говорили люди. Вам нужно понимать, что все это возникает из-за их омрачений: «Их омрачения сначала вредят им, затем вредят мне, зачем же мне злиться на этого человека? Человек не виноват, виноваты его омрачения, его омрачения делают его несчастным. Зачем я буду делать его еще более несчастным? Это не он виноват, это виноваты его омрачения». Вот так нужно думать. Тогда у вас злопамятности вообще не будет. Я хочу сказать вам об одном хорошем моменте, о том, что у меня нет злопамятности, об этом я могу вам сказать. Раз у меня нет злопамятности – какой я счастливый! Когда я вижу какого-то человека, для меня это прекрасный хороший человек. Если бы у меня была злопамятность, я бы думал: «О, это злой дух, он про меня раньше так говорил, до этого так сказал». Я все это забываю. Мне самому это выгодно. Злопамятности нет – человек счастливый. Если люди смеются, я не думаю: «Почему они смеются?» Все смеются, они счастливы. Итак, не держите злопамятности вообще. И простите всех. Не думайте на эти темы снова и снова. С другой стороны, вам нужно сделать добрую память активной. Для вас это очень важная практика. Кто бы ни сделал для вас что-то хорошее – помните об этом. Никогда не забывайте о доброте, проявленной к вам другими людьми, все время помните ее. И все время думайте: «Когда же появится время, чтобы я отблагодарил их за их доброту?» Особенно доброту своего Духовного Наставника, доброту своих родителей никогда не забывайте, это очень важно. Вам нужно помнить о своем Духовном Наставнике, о родителях, как они о вас заботятся, как они делают вас человеком. Без ваших родителей, без Духовного Наставника, в первую очередь, вы бы не родились как человек, а далее если бы вы и родились, то просто оставались бы подобным животному с очень странным образом мышления, без какого-либо здорового образа мышления.

Например, в Америке некоторые люди играют в компьютерные игры и становятся опасными для других людей. Вроде человек, но очень опасный, начинает стрелять в других людей из пистолета, в жизни он смысла не видит. Почему? Он родился человеком, у него есть папа и мама, но Духовного Учителя нет. Поэтому ум у него сухой, он изменяется, становится другим. Другие люди не убивают, но страдают депрессией, счастья у них нет. Вы счастливы благодаря доброте Учителя. Сколько мудрости у вас есть, настолько вы счастливы. Поэтому помните чужую доброту: «О, эти люди ко мне так добры, я их доброту никогда не забуду». Если вы будете так думать, то день и ночь вы будете получать благословение будд и бодхисатв. И день, и ночь вы будете становиться все более и более счастливыми. Тогда вы подумаете: «Смысл моей жизни – это отблагодарить за доброту моих родителей, моих родственников, потому что они были ко мне очень добры. Если я закончу образование и начну зарабатывать какие-то деньги, первый смысл моей жизни в том, чтобы отблагодарить их за доброту». Это очень здоровый образ жизни. Для молодого поколения это очень важная стратегия, чем больше у вас такого чувства, – желания отблагодарить родителей за их доброту, тем все больше и больше день ото дня в вашей жизни будет успехов. Это мой для вас очень важный совет, он простой, но очень эффективный. Делайте в точности то, о чем я вам говорю, и ваша жизнь изменится. Эта доза вам подходит, она не больше и не меньше, а в точности подходит вашему состоянию ума. И с этого момента начните эту практику.