

Итак, как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией сделать свой ум более здоровым. Очень важна мотивация с двух сторон: не только с вашей стороны, но также правильная мотивация с моей стороны очень важна. С моей стороны я также стараюсь породить настолько чистую мотивацию, насколько я могу, чтобы мое учение было полезно для вас. Вы получаете это учение не только для того, чтобы накопить информацию, а для того, чтобы укротить свой ум, чтобы раскрыть свой ум. Это очень важно.

В настоящее время у молодого поколения есть хорошая память – они могут запомнить учение, но это не означает, что вы понимаете учение. Если информация остается в вашем мозгу, но при этом она не открывает ваш ум, то тогда у вас нет понимания учения. То учение, те знания, которые вы получаете, вам необходимы, чтобы раскрывать свой ум и приходиться к выводу: «Я раньше имел такие-то и такие-то заблуждения, а правильным является такой-то образ мышления». Тогда вы понимаете буддийское учение. На следующий день в вашем образе мышления будет уже меньше ошибок, и вы начнете придерживаться в большей степени правильного образа мышления. Это и будет вашей практикой. Я начинал с такой практики. Это очень полезно. И вам необходимо практиковать также. В противном случае, если вы не устраняете ошибочный образ мышления, если не замещаете его на мудрый образ мышления, то, даже если вы медитируете, это будет просто пустой тратой времени. Сколько бы вы также ни изучали философию, это будет пустой тратой времени, это только сделает ваше это больше.

Что касается доброты моего Духовного Наставника – Пананга Ринпоче, который тридцать пять лет медитировал в горах, он мне говорил о том, что признак понимания Дхармы – это когда раскрывается ум и когда устраняется неправильное, ошибочное мышление и порождается правильный образ мышления. В первую очередь, это возникает благодаря слушанию учения. Слушая учение, вы понимаете, что такой-то образ мышления является правильным, а другой – это ошибочный образ мышления. В отношении своего мирского образа мышления вы себе говорите: «Это неправильно. То неправильно. А мне необходимо иметь такой-то образ мышления, думать так-то и так-то». И это называется «реализация, возникшая на основе слушания учения». Это очень мощная реализация. Что касается такой реализации, какой вы достигли на основе слушания учения, вам необходимо обдумывать ее снова и снова. Тогда вы добьетесь реализации, основанной на размышлении. Далее, вам необходимо медитировать. Что такое медитация? Медитация – это привыкание к позитивному образу мышления. Без высокого уровня концентрации, если вы стараетесь приучить себя к позитивному образу мышления, этот процесс приучения себя не будет эффективным. Если вы разовьете высокий уровень концентрации – шаматху, то когда с ее помощью вы будете приучать себя к позитивному образу мышления, это станет очень эффективным. Это называется «випашьяна». Випашьяна – это аналитическая медитация на основе шаматхи. А когда вы занимаетесь аналитической медитацией без шаматхи, то это не является випашьяной. Это обычная аналитическая медитация.

Что касается обычной аналитической медитации, она может привести к небольшим изменениям, но она не будет очень эффективной. А с помощью шаматхи ваша аналитическая медитация становится очень мощной. Например, если вы хотите построить дом, не используя каких-то особых инструментов, то вам потребуется очень большое количество времени, чтобы построить дом и строительство не будет очень эффективным.

Также этот дом легко может разрушиться, развалиться. Поэтому, если вы используете современные технологии и с их помощью строите дом, то вы сможете построить его быстро и эффективно. Точно также это касается достижения духовных реализаций – без шаматхи это неэффективно. Шаматха – это очень мощный духовный инструмент для достижения реализаций в вашем уме. Поэтому, в первую очередь, вам необходимо стремиться к шаматхе. Все великие мастера прошлого говорили, что если вы по-настоящему хотите достичь высоких реализаций, то, в первую очередь, стремитесь обрести шаматху. Его Святейшество Далай-лама в наши дни также очень часто подчеркивает, что крайне важно развивать шаматху и в отношении духовных реализаций, без шаматхи вы ни к чему не придете. Поэтому шаматха очень важна для духовного практика. Она является особым инструментом. Сама по себе шаматха – это не нечто обыденное, она очень особенная с точки зрения достижения высоких реализаций.

Так, это мои общие для вас советы. Вчера мы с вами говорили о том, как развить безмерную любовь. Чтобы породить безмерную любовь, в первую очередь, необходимо знать, что такое любовь. Я вам говорил о том, что есть три интерпретации любви. Первая – это мирская любовь, во многом это привязанность. Второй уровень – это романтическая любовь. Немного лучше, чем первый уровень, но все равно это немного привязанность. Далее, третий уровень любви – это желание другим счастья. Это буддийская любовь. Нам необходимо развить такую любовь, а не просто думать о том, что «мне нравится кто-то» или «я кому-то нравлюсь». Нам необходимо искренне желать другим счастья. Это ум, заботящийся о других.

Различают три разных вида ума, заботящегося о других. Желание другим счастья – это один из видов ума, заботящегося о других. Это любовь. Желать другим избавиться от страданий – это тоже ум, заботящийся о других. Это сострадание. Третье – это принятие на себя ответственности за всех живых существ, за то, чтобы привести их к безупречному счастью и избавить их от страданий. Это тоже ум, заботящийся о других. Эти три вида ума, заботящегося о других – это сокровище. Но вы не знаете насколько оно ценно. Поскольку у вас нет таких трех видов сокровища ума, заботящегося о других внутри вас, вам все время не хватает счастья. Поэтому в махаянской практике самое главное это ум, заботящийся о других. Обязательно думайте о других людях. Не нужно думать только о себе. Так и вы сами не будете счастливы, и другие не будут счастливы рядом с вами. Это не наша традиция. Это не тувинская традиция. Ваши предки раньше учили буддийскую философию, они не говорили: «Мэн, мэн». Они говорили: «Вы, вы». Здесь есть некоторые бабушки, дедушки, они знают, о чем речь. Раньше такого не было: «Мэн, мэн, мэн». Раньше было: «Вы, вы, вы». Молодые уважали старших. Водку не пили, пили чай. Женщины были скромными, девушки были очень скромными. Были порядок и закон. Водку пить и по улицам гулять – это не тувинская культура. Это чужая культура, другая культура, это надо убирать.

Если вы очень подробно знаете философию, но при этом у вас нет даже запаха ума, заботящегося о других, то это значит, что у вас нет понимания махаянской философии. Вы ничего не понимаете в махаянской философии. Это как некоторые профессора – говорят много слов, но ум у них, как у маленького ребенка: немного похвалили, они счастливы, немного их покритиковали, они сразу несчастливы. Они не профессора, это просто название – «профессор». Просто название на бумаге – «профессор». В нашем тибетском обществе тоже такие есть. В монастыре учиться-учится, вроде стал геше, но ум остался как у

маленького ребенка: «Я самый умный геше, а они ничего не знают». О, это «геше» на бумаге. Это не настоящий геше. Сейчас есть много великих мастеров. Они сидят скромно, их не видно.

Сколько бы учений вы ни получали, проверяйте себя, – стал ли ваш эгоистичный ум немного меньше, и стало ли у вас немного больше ума, заботящегося о других. Если такого не произошло, то вам нужно себя ругать: «У тебя нет результата». Какой смысл заниматься каким-то бизнесом, если вы не получаете прибыль, наоборот, если у вас больше долгов? Тогда лучше закрыть этот бизнес-проект и начать новый.

Что касается философского учения, – всего того, что вы получаете, если у вас в уме нет прогресса, то у вас нет прибыли, нет результата. Вы должны быть себе вторым духовным наставником. Я – ваш первый Духовный Наставник, а ваш ум – ваш второй Духовный Наставник. Поэтому проверяйте себя. Я не могу быть с вами все время, а ваш ум должен быть представителем меня. Поэтому все время проверяйте себя и ругайте себя. Вашему мудрому уму я передаю все права на то, чтобы ругать вас. Я поступаю также, когда не вижу прогресса. Я себя ругаю, это очень полезно.

А теперь, каким образом развить этот ум, заботящийся о других. Это очень важно. Это я вам объясню позже. Наша тема – это любовь и для того, чтобы породить любовь, вы желаете другим счастья. Чтобы пожелать другим счастья, вам нужно знать, что такое счастье. Вчера мы с вами рассматривали три уровня счастья. Исследуйте это как ученые. Итак, мы хотим счастья, но в настоящий момент, вы думаете, что этот самый низший уровень счастья, вы считаете это всем в вашей жизни. И это неправильно. Считаете, что это самое важное. Это очень «бедное» понимание философии. Даже если вы буддийскую философию в Индии пятнадцать лет учили, а когда сюда приехали и видите деньги, глаза становятся большими, когда слышите чуть-чуть похвалу, уши становятся больше. Это значит, что ничего из учения вы не поняли. Не поняли, что такое счастье. Просто слова учили. Мои настоящие друзья, которые знают философию, с которыми мы вместе медитировали в горах, если видят деньги, их глаза больше не становятся. Наоборот, становятся меньше. Они знают, что это не принесет настоящего счастья. Они это понимают. Они знают, что там, в уме есть счастье, которые глазами не увидеть, но это очень надежно.

Поэтому они стремятся получить это счастье. В голове есть мудрость. Когда ум открыт прогресс будет легко достижим. Если вы думаете, что пять объектов органов чувств – это объекты настоящего счастья, то, сколько бы я ни давал вам учение, это все будет бессмысленно для вас. Вы все равно будете гнаться за этими объектами. Будда приводил пример, говоря о бабочке. Когда бабочка видит огонь масляного светильника, она думает, что это объект счастья. Она никогда не подумает, что это объект страдания. Так она устремится к этому пламени. Если у нее сломаны крылья, то, в первую очередь, она как-то постарается наладить свои крылья и далее полетит к этому объекту своего счастья – масляному светильнику. Старается сделать свои крылья нормальными, потом летит. Это иллюзия. Она летает, летает, что она там получает? Ее тело горит, она умирает. Вот так, в конце возникают одни страдания из-за неведения. Она не понимает, что является объектом счастья, а что объектом страдания. Если видит, что этот объект яркий, сияет, значит, он – объект счастья. В ее уме нет анализа, отсутствует мудрость. Поэтому она из-за этого крутится в страдании. Этот пример очень полезен.

Поэтому, с точки зрения буддийской философии, эти пять объектов чувственного счастья в действительности являются объектами страданий. Так говорил Будда. Будда говорил, что это не объекты счастья, это объекты страдания, а только нирвана является счастьем. У нас нет правильного понимания этого момента, и поэтому мы подобно бабочке, устремляемся к объектам пяти органов чувств. Всю жизнь бегаем за объектом – деньги, деньги, в конце концов, умираете. Денег нет, уходите с пустыми руками. Я это видел в Москве. Всю жизнь люди думают: «Деньги, деньги, деньги», – в конце концов, с пустыми руками умирают. Человек копит, копит, никому не дает, дерется, ругается. В конце концов, когда становится старым, у него в руках ничего нет. Вы посмотрите здесь, в Туве, сколько людей экономику изучали. Один плюс один – два. Два плюс два – четыре. Это мирская экономика. Вы думаете, что так вы будете богатыми. Этому нам не нужно учиться. Вы это по природе знаете, что если копить, то становится больше. Вы думаете, что это существует так, как выглядит. Но, по-настоящему, эта теория неправильная. Наше экономическое образование основано на неправильной теории.

Поэтому везде в экономике идет кризис. Потому что нет основы. У нашей буддийской экономики очень крепкий фундамент, основанный на законе кармы. Мировая экономика основана на законе, созданном человеком, депутатами, далее основана на нескольких богатых бизнесменах, в зависимости от того, как изменяется их ситуация. Поэтому мои друзья большие бизнесмены, знают, что это может разрушиться в любое время. Как дом из льда. Когда холодно, дом красивый. Когда погода меняется, все растает, он превратится в воду, ничего не останется. Поэтому я так рад, что такую экономику я не учил долго. Я учил буддийскую экономику и я очень счастлив. У меня нет там банка. Мой ум – мой самый надежный банк. В мире нет надежных банков. В буддизме всегда говорилось, что в отношении внешних систем, невозможно создать безупречные системы. Любая из этих систем в любой момент может рухнуть. Они ненадежны, на них нельзя полагаться. Самый лучший банк – ваш ум. Это природный механизм. Там сколько вы заслуг накопите – это ваше богатство. Оно никогда не уменьшится. Когда вы будете умирать, вы скажете: «Где мое богатство?» Подумаете, что ваше богатство здесь и спокойно умрете, не с пустыми руками отправитесь в следующую жизнь. Развитие ума – это самое надежное вложение. Поэтому для меня, если завтра я умру, жалко не будет. То, что я сделал, все здесь. Я не очень богат, но по сравнению с вами немного богаче. Поэтому я не боюсь того, что будет дальше. Поэтому вам тоже так надо поступать. Если есть такое богатство, вы всегда будете счастливы.

Поэтому в буддизме две с половиной тысячи лет назад говорилось, что внутренняя система, природная система – это безупречная система. Сейчас ученые, когда проводят анализ, говорят, что даже движение пальца, – эту природную систему, создать на компьютере невозможно. Поэтому ученые говорят, что есть большая разница между естественными, природными системами и искусственными системами. Вам нужно понимать в отношении всех искусственных систем, что, в конце концов, они рухнут. Поэтому не полагайтесь на них полностью. Так же в отношении вашего парня или подруги, – не полагайтесь на них полностью. Это то, что может рухнуть в любой момент. Так же муж, жена. Не доверяйтесь друг другу на сто процентов. Поскольку это также может разрушиться в любой момент. Все непостоянно и вы не можете на сто процентов полагаться на это. Я не говорю о том, что они

плохие. Но они не являются такими объектами, на которые можно было бы полагаться на сто процентов.

На кого вы можете положиться на сто процентов? Это на свои благие качества ума. Благие качества вашего ума должны стать вашим спутником жизни. Ваша подруга – это ваши благие внутренние качества. Ваш парень – это ваши благие внутренние качества. Или ваш муж, или жена, ваш партнер – это внутренние благие качества. Это то, что должно являться вашим первым спутником жизни. А далее, если второй спутник жизни скажет вам: «До свидания», вы скажете: «Это неважно. У меня есть первый спутник жизни. Он уже здесь. Внутри. И он или она меня никогда не предадут». И все спокойно, все хорошо. Самое главное, вам самим быть счастливыми, потом спойте русскую песню: «Мы желаем счастья вам...». Зачем нужно пить водку, сидеть в грусти? «Кошмар! Он меня бросил!» или «Она меня бросила!» Потом захотите убить себя. Это значит, что в голове у вас мозгов не хватает. Лучше скажите: «Это все равно не объект счастья. Пожалуйста, забирайте. Это мой подарок».

Я слышал, что в Туве много молодых людей, когда любят, проявляют слишком много эмоций, потом чувствуют очень сильную боль. Потом совсем закрывают свое сердце. Потом ни с кем не хотят говорить, сидят дома, играют в компьютерные игры, ни с кем не хотят общаться. Это очень неправильно. Так вам нужно понимать, что ваш главный спутник жизни – это ваши благие качества. Вот эти внутренние благие качества вам нужно любить очень сильно. Сколько бы вы их ни любили, они от этого будут только возрастать и никогда не предадут вас. Эти внутренние благие качества всегда будут с вами. И далее, вам необходимо любить всех живых существ. Желайте всем живым существам счастья. А если вы любите всех живых существ, и если какой-то один человек вас не любит, то для вас это не имеет значения. Вы любите всех живых существ. Вы любите всех живых существ. Ничего страшного. Если из океана воды, одна капля уйдет, то океан меньше не станет. Одна капля воды придет, океан больше не станет. Он всегда счастлив. Ваше настроение всегда будет хорошим. Сейчас ваше настроение быстро меняется. Почему? Потому что нет океана воды в вашем уме. В вашем уме есть только стакан воды. Чуть-чуть вода уйдет: «О, в стакане стало меньше воды!».

Поэтому настроение у вас быстро меняется. Сегодня стакан полный воды: «О! Как хорошо!» Через день в стакане воды стало меньше: «О, плохо!» Это потому что ваша любовь, маленькая любовь, как один стакан воды. Из-за этого вы страдаете. Вам не нужна психология. Эта мудрость – высшая психология. Во многих городах, где я даю учение, многие люди там не буддисты. Сами психологи приходят на учение и говорят: «Мы не буддисты, но буддийское учение очень полезно. Это высшая психология. Мы мастера психологии. Мы учили западную психологию. Но в буддизме мы открыли много нового. Сейчас мы узнали много тонких причин депрессий, а также тонких вещей, которые делают ум счастливым. Сначала я был атеистом. Сейчас потихоньку, потихоньку, – у меня нет выбора, я хочу стать буддистом». Они сами так говорят. У них, у психологов, крепкий ум, они не хотят быстро стать буддистами. Они говорят: «Я не хотел становиться буддистом, но потихоньку, потихоньку я уже стал буддистом. Я не был буддистом. Но потом посмотрел, я сам стал буддистом». Это мне понравилось. Люди буддийскую шапку сразу не надевают. Надеть буддийскую или христианскую шапку – это легко. Шапка не сделает вас буддистом.

Если вы измените свой образ мышления, если будете думать, как думает Будда, если даже вы не буддист, вы стали буддистом.

Теперь, поговорим о трех уровнях счастья. Первый уровень счастья – это то, что обыватели считают счастьем, а в буддизме говорится, что это не счастье, а это страдания. Но это не страдание страданий. Это называется «страданием перемен». Но все равно оно обладает природой страдания. В конце возникнут проблемы. Если вы слишком сильно полагаетесь на материальные объекты, объекты зрительного, слухового сознания и так далее, то в конце возникнут проблемы, поскольку эти объекты ненадежны. Если вы «Доширак» каждый день будете кушать, то, несмотря на то, что это вкусно, в конце концов, вы заболаете, потому что это нездоровая пища. Вроде вкусно, но если каждый день будете «Доширак» кушать, в конце концов, – ученые доказали – ваше тело с каждой неделей будет становиться все хуже и хуже. Сразу этого не видно.

Если каждый день кушать и кушать, потом ваше дыхание станет неправильным, потом вы быстро начнете уставать. Ученые провели исследования на близнецах. Один близнец «Доширак» кушал, другой ел здоровую пищу. До эксперимента у них было одинаковое состояние тела. Первые два дня ничего не изменилось. Потом, через неделю, близнец, который кушал «Доширак», не смог пробежать так, как пробежал его брат. Он быстро устал. На тело оказывается эффект. Через две недели его тело стало еще хуже. Если продолжать кушать три недели, то станет еще хуже. Это научно доказано. Буддизм говорит точно также: если вы немного полагаетесь на мирской объект, то это ничего. Если вы слишком полагаетесь на мирской объект, то в конце концов, как от «Доширака», у вас будут проблемы. Поэтому мирское счастье подобно чипсам – это то, что немного вкусно, но, тем не менее, это принесет вам страдания. Об этом вам нужно помнить. Когда вы об этом помните, вы не будете слишком полагаться на то, что не является настоящим объектом счастья. Чтобы как-то выжить, поддерживать себя, вам это необходимо, но это не объекты счастья.

Далее. Второй уровень счастья. Это очень важно. Следующий уровень объектов счастья – это когда каких-то благих качеств в вашем уме становится больше и какие-то негативные качества уменьшаются в вашем уме. Это даст вам такое умиротворение, такое счастье, которое будет гораздо лучше, чем то счастье, которое вы получаете в процессе приема вкусной пищи. Поэтому, развивать хорошие качества ума, добрые качества ума – это значит развивать очень счастливое состояние. Когда у меня возникают небольшие проблемы, сразу мой ум размышляет о позитивных вещах, развивает хорошие качества ума. Я тоже человек и иногда мне бывает тяжело. Когда приходят добрые состояния ума, когда я думаю, что другие живые существа страдают больше меня, тогда моя проблема исчезает быстро. Это вообще не проблема. Как существа страдают в аду, когда тело слито с огнем? Другие живые существа как страдают? Потом вы думаете: «Пусть они не страдают! Моя проблема – это ничто». Когда к вам приходит такая сила ума, ментально ум становится спокойным, счастливым. Депрессии нет. У меня никогда нет депрессий. Будда дал нам очень мощное учение и для людей двадцать первого века оно также подходит.

Когда вы до какой-то степени уменьшаете свои негативные состояния ума, то вы обретае определенный покой в уме. Такой покой ума вы не можете купить за деньги. В Москве, в Европе нет такого магазина, где вы могли бы купить покой ума. Вам необходимо создать

его, порождая благие качества ума и уменьшая негативные качества ума. Вы не можете его купить. Если бы вы могли купить покой ума, то тогда все миллиардеры были бы счастливыми. Но я могу вам сказать, что все эти миллиардеры еще более несчастны, чем вы. Всегда в панике, бояться, как параноики: «Вдруг что-то случится?» Налоговую инспекцию, милицию, – всех бояться: «Вдруг все наблюдают за мной?» Конечно, это подобно тому, как они одни держат в руках кусок мяса и сидят думают: «Вдруг волки придут?» Они постоянно боятся, что когда-нибудь их кусок мяса кто-то украдет. Когда немного глаза закрывают, то прячут этот кусок мяса. Вот так и живут. Какое же это счастье? Например, Березовский. Всю жизнь копил деньги. Бежал в Англию. Так что-то делал, делал, ни одного дня спокойно не отдыхал и, в конце концов, умер. Что получил? Вот таких историй есть миллион. Когда я такое вижу, я думаю: «Как мне повезло! У меня есть такие знания!» Вы тоже думайте, как вам повезло! У вас есть такая богатая традиция.

Если вы до какой-то степени уменьшите свои негативные состояния ума, то в следующий же миг вы почувствуете счастье. Вам не нужно будет дожидаться этого счастья пятнадцать лет, вы почувствуете его в следующий же миг. Когда вы получаете учение, у вас в уме происходят определенные изменения. Я вижу это по вашим лицам. Лица такие радостные, такие спокойные. Даже за миллион долларов такое счастье невозможно купить. Вы такими счастливыми уйдете. Это маленькая нирвана. В буддизме говорится, что безупречная нирвана – это полное пресечение всех омрачений. Но, если вы пресекаете омрачения хотя бы немного, то вы достигаете такой «маленькой» нирваны. И это в ваших руках. Каждый день уменьшайте какое-то одно негативное качество ума, и вы переживете маленькую нирвану. И каждый день порождайте все более здоровый образ мышления и вы испытаете какую-то новую нирвану. В первую очередь, вы будете счастливы и далее, второе, – другие тоже будут счастливы. Это настоящая буддийская практика.

А что практикуете вы? Вы говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы». Начитываете множество разных мантр. В это время вы думаете: «Сегодня мне нужно поехать туда-то и туда-то, купить то-то и то-то» Вы вспоминаете, что какая-то женщина сказала про меня что-то плохое, сказала то-то и то-то, и силой этих мантр я хотел бы закрыть ей рот. Если вы так думаете, то тогда заниматься практикой смысла нет. Поэтому ваша практика – это изменение образа мышления. Ваша практика в повседневной жизни – делать что-то хорошее для других. Один тувинский бизнесмен мне рассказал такую историю. Он сказал, что его жена с того момента, как она стала буддисткой, начала медитировать. С утра она не готовила завтрак. Она говорила: «Я медитирую. Пожалуйста, не мешайте мне». Он сказал: «Что касается меня, то это нормально, но наши дети остаются голодными». Он меня спросил: «Как вы думаете, Геше Ла, это правильная медитация или нет?» Я сказал, что на сто процентов это неправильно. Она могла бы медитировать после завтрака, но она не хочет готовить завтрак, поэтому говорит, что медитирует.

Поэтому она хитрит. Сколько у нее свободного времени? Но она откладывает дела на потом. Потом будет телевизор смотреть. Надо меньше телевизор смотреть и заниматься медитацией. Когда надо завтрак готовить, она говорит, что ей надо медитировать. Это неправильно. Если вы хотите медитировать, хорошо, пожертвуйте какой-то своей телепередачей. Зачем тратить время впустую? Скажите себе: «Я не хочу смотреть телевизор. Я хочу больше медитировать». Тогда это будет правильно. А если вы думаете: «Еду готовить не буду. Я медитирую» – это неправильно. Поэтому я хотел бы вас попросить – в

первую очередь готовьте завтрак в качестве вашей практики. Это тоже практика. Вы можете сделать людей счастливыми. Какая практика может быть лучше, чем эта? Делать людей счастливыми – это тоже практика. Это неформальная практика. Готовить еду, потом занимайтесь медитацией для развития ума. Это накопление заслуг. Когда накопите заслуги, то ваша медитация будет более эффективной. Когда эгоистический ум говорит вам: «Готовить еду не хочу. Буду медитировать. Отсюда у меня возникнут особые реализации. Потом я буду летать», это значит, что потом у вас голова станет ненормальной.

Все, что вы делаете, должно быть полезно для других, это что-то хорошее для других. Старайтесь, развивайте это. Это очень тонкая настоящая буддийская экономика. Таким образом вы накапливаете заслуги. Эти заслуги – причина вашего счастья. Это основано на законе природы, законе кармы. Что касается мирской экономики, когда вы говорите: «Два плюс два равно четыре», то сколько бы вы ни накопили, все ваши сотни тысяч однажды могут в один момент исчезнуть. Где эта система? Поэтому наша буддийская система проста – делать другим людям добро. Вы больше выгоды получите. Вот это экономика. Делая большее благо другим, вы получаете больше выгоды.

Это буддийская экономика. Мирская экономика – делать больше хорошего для себя и вы будете богаты – это неправильная экономика. В конце концов, ничего не останется. Этому нам не нужно учиться. Мы думаем так по природе. «Если я делаю хорошее для себя, мне будет выгодно», – вы так думаете. Зачем нужно идти в школу и еще учиться тому, что вы и так знаете? Все, что мы думаем по природе – делать хорошо для себя – увеличивает эго. Потом вы говорите: «Я, я, я». В этом ничего хорошего нет. Когда эго становится больше, получается еще хуже. Поэтому я бы хотел вам сказать о такой экономике – когда вы делаете что-то хорошее для других, то косвенно вы тем самым делаете себе еще лучше и это закон буддийской экономики. Если все люди в нашем мире будут знать о таком законе, если вы откроете глаза, вы понимаете, что если все люди в нашем мире будут счастливы, то всем будет достаточно еды, достаточно жилищ, все будут жить радостно. Но у нас не хватает этих знаний.

Так, в буддизме говорится, что такое счастье, которое вы обретаете благодаря уменьшению каких-то негативных состояний ума и увеличению каких-то позитивных состояний ума – это настоящее счастье. Но оно не на сто процентов стабильно. Вы еще не достигли стабильности. Вы просто уменьшили какие-то негативные состояния ума, взрастили какие-то позитивные состояния ума. Поэтому не довольствуйтесь этим. Вы еще не достигли стабильности.

Далее, когда порождается какое-то негативное состояние ума, то позитивное состояние ума приходит в упадок и вновь возникают те же самые проблемы, что и раньше. Поэтому не довольствуйтесь этим вторым уровнем счастья, а в буддизме говорится, что вам необходим третий уровень счастья. Это бесконечное безупречное счастье. Поэтому Будда говорил, что только нирвана – это покой. Когда Будда говорил о четырех печатях – о четырех конечных заключениях буддийской философии – в качестве первой печати Будда говорил, что все, что возникает из причин, каждый миг разрушается. Я могу сказать, что это четыре буддийских закона. Физики говорят «закон». Это такие же законы природы. Это надо знать. Благодаря знаниям об этих четырех буддийских законах, как в науке о законах физики, вы откроете много вещей. Когда люди изучают физику и узнают о каком-то одном законе, то,



основываясь на этом законе, они могут открыть очень много всего. И если вы понимаете эти четыре закона, то вы сможете для себя очень много всего открыть, чтобы понимать, что такое страдание, что такое счастье, как устранить омрачения и как достичь безупречного счастья. Оно основано на четырех законах, четырех печатях. Если использовать научную терминологию, что я бы сказал, что это четыре буддийских закона. Это невероятные четыре буддийских закона. Я учил научные законы, в них не хватает глубины. Но эти законы невероятны.

Итак, вам нужно помнить первый закон – все то, что возникает из причин и условий, каждый миг разрушается. Второй закон – все то, что рождено под контролем омрачений, обладает природой страдания. Что бы то ни было. Все объекты в нашей мировой системе возникли в результате проявления отпечатков коллективной кармы и поэтому все это объекты страданий. Наши пять совокупностей рождены под контролем омрачений, обладают природой страдания. Если в этой природе страдания вы ищите счастья, то вы глупые. Хотите молока. Вы думаете, что у быка есть молоко. Вы всю ночь его доите, но никогда молока не получите. Потому что там молока нет. Он не источник молока. Мы ищем счастья в сансарических вещах. Мастера Кадампа говорили, что если вы ищите счастья в сансарических объектах, которые обладают природой страдания, это все равно, что вы взбалтываете воду. Сколько бы вы не взбалтывали воду, все, что вы получите в результате – это только пузыри. И таким образом невозможно взбить масло. Это было невозможно в прошлом, невозможно в настоящем и в будущем тоже будет невозможно.

Проверьте. Вы посмотрите на восемнадцатый век и сейчас – мы живем в двадцать первом веке, за это время мы добились такого технологического прогресса, а проверьте, стали ли люди счастливее? Посмотрите на Америку. У восьмидесяти процентов людей есть депрессии. Раньше, наверное, восьмидесяти процентов не было. Сейчас у восьмидесяти процентов людей депрессии. В России, в Европе, везде у людей депрессии. Почему? Они что-то делают день и ночь, как тараканы. Утром встают, бегают туда-сюда. Почему счастья нет? Немного головой думать надо. Задайтесь вопросом «почему». Все бегают: моя бабушка, мой дедушка, прадедушка, эту воду крутили, крутили, масло не получили. Зачем мне так делать? Они эту воду взбивали, взбивали, масло не получили, одни пузыри. Ничего не получили. Еще глаза закрыли, так делали. Это глупо. Посмотрите моя бабушка, мой дедушка, сколько раз взбивали воду, туда-сюда крутили, но масло так и не получилось. Надо задуматься: «Нет. Что-то здесь не правильно». Это надо знать. Решите для себя: «Все. Я больше воду взбивать не буду! Это пустая трата времени. Я хочу взбивать молоко». Молоко – это ваши хорошие качества. Чуть-чуть взобьете, сразу масло получите. Вы глазами увидите: «А, сейчас я знаю источник счастья!»

Будда говорит: «То, что рождено под контролем омрачений, обладает природой страдания. Не ищите здесь счастья, а ищите счастья в благих качествах своего ума». Это не то, что существует под контролем омрачений. Поэтому Будда говорил, что эти благие качества вашего ума могут дать вам счастье.

Далее, третий закон. Вам это надо запомнить – четыре буддийских закона. Это четыре буддийские печати. А печать означает «окончательное заключение» или, можно сказать, «буддийский закон». Третий закон – все феномены пусты от самобытия. Это очень интересный закон. Все возникает из пустоты и растворяется также в пустоте.

Экономический прогресс также возникает из нуля и затем уходит обратно в ноль. Математики это тоже знают. Все возникает из нуля, затем уходит опять в ноль. Люди тоже пришли на Землю из нуля. Пришли с пустыми руками. Когда умрем, – снова в ноль уйдем. Это один из интересных законов. Пришли в этот мир из нуля, потом уйдем из этого мира в ноль. Поэтому, для чего нам копить материальные богатства? В конце концов, оно все равно уйдет от вас. Когда вы что-то теряете, не испытывайте депрессии. Все равно этот объект расстанется с вами. Это закон. Поэтому Будда говорил, что то, что возникает из причин и условий, каждый миг разрушается, поэтому оно расстанется с вами.

Далее, четвертая печать. Только нирвана, то есть ум, полностью свободный от омрачений, – это безупречное счастье. Здесь я вам говорю о третьем уровне счастья – о безупречном счастье – это ум, полностью свободный от омрачений, – такое состояние, в котором омрачения уже никогда не вернутся обратно, только это является безупречным счастьем. Это то, что должно являться вашим смыслом жизни. В первую очередь, вы говорите, что это нечто по-настоящему надежное: «Я хотел бы, чтобы в этом состоял смысл моей жизни. Мой ум, полностью свободный от омрачений – это безупречно здоровое состояние ума. Это в моей жизни самое главное. Когда я достигну безупречно здорового состояния ума, то все ко мне придет само собой». Где есть мед, золотые пчелы сами по себе прилетят.

Настоящий мед в нашей жизни – это здоровый ум. Когда у вас здоровое состояние ума, все хорошие вещи сами по себе к вам придут. Это секрет, который открыл Будда. Вам нужно постараться достичь этого. Далее скажите себе: «Теперь я понимаю, в чем смысл моей жизни. Смысл моей жизни это обрести безупречно здоровое состояние ума». Но это все еще не является безупречным смыслом практика в Махаяне. Потому что вы желаете одному человеку – самому себе, обрести такое безупречное состояние ума. Это называется «отречением». Но это не бодхичитта, не чистая любовь ко всем живым существам. В буддизме говорится, что отречение для Махаяны – это основа развития бодхичитты. Поэтому я говорю о том, чтобы пожелать другим безупречного счастья, в первую очередь, вам нужно желать самим себе обрести такое безупречное счастье. Желание себе такого безупречного счастья – это не эгоизм.

А сейчас я расскажу вам, в чем состоит разница между эгоизмом и заботой о себе. Забота о себе необязательно должна быть эгоистичной. Глупый способ заботиться о себе – это эгоизм. Эгоизм – это тоже забота о себе. Но это глупый способ о себе позаботиться. Мудрый способ позаботиться о себе – это не эгоизм. Это то, что вам необходимо. Поэтому когда в буддизме говорится о том, что вам необходимо устранить эгоизм, это не означает, что вам нужно вообще перестать заботиться о себе.

Теперь я расскажу вам, что такое эгоизм. В этот раз я передаю вам очень подробное учение и такое учение – это большая редкость, я хотел бы вам это сказать. Например, если у вас есть какой-то опыт в области компьютеров и если к вам подойдет настоящий мастер программирования на компьютере, он может дать вам такие наставления, что сразу же вы добьетесь прогресса. Он скажет, что здесь ты совершаешь такие-то ошибки, здесь тебе необходимо делать то-то и то-то и когда вы все это измените, то сразу же добьетесь большого прогресса. В противном случае, если без такого мастера вы просто читаете книги, вы не сможете понять свои ошибки и не сможете таким способом добиться прогресса. Сколько бы вы ни читали книги по программированию, вы не решите проблему. Книги

нужны как основа, но для вашего прогресса нужен мастер, который знает, как писать программы и который скажет: «Здесь у тебя эта ошибка, так не надо делать, нужно делать так и так». Вы так будете делать и сразу же добьетесь прогресса. Поэтому в буддизме говорится, что для того, чтобы вы развивали свой ум, недостаточно одного лишь чтения книг. Вам необходим живой мастер, который на основе собственного опыта давал бы вам наставления, каким образом добиться прогресса. Тогда прогресс наступит очень быстро.

А теперь, что такое эгоизм? Вам нужно очень ясно понимать, что то, то и то – это эгоизм, глупый способ позаботиться о себе. Кажется, что как будто бы о вас заботятся, но это очень глупая забота о себе. Вы говорите: «Мне не нужна такая глупая забота. Она делает всё только хуже». Эгоизм вам не помогает. Он только ухудшает вашу жизнь. А сейчас я дам вам определение эгоизма. Эгоизм – это такое состояние ума, которое заботится о «я», это привязанность к своему «я». Это мысль о том, что «я – самый главный». Ваш эгоизм думает: «Я самый главный. Другие люди вообще не главные. Все это ради меня. Ради своей выгоды я все это буду делать, потом говорю: «До свидания». Я самый главный. Ради своей выгоды я готов даже убить, драться могу, ругаться могу» Это называется «эгоистичный ум». Эгоистичный ум, который думает: «Я самый главный, другие совершенно неважны». Это очень опасное состояние ума. В действительности, вы – не самое главное. Вы – один человек, а других большинство. Как вы можете сказать, что «я самый главный»? Это глупое состояние ума.

Далее, второе – вы зависите от других. Если вы зависите от других, то, как вы можете сказать, что вы – самый главный? Другие тоже важны, поскольку вы зависите от них. Раньше в мировой экономике думали: «Наша страна самая главная. Если у других беда – ничего страшного». Сейчас они боятся. Если у других беда, то у них тоже будет беда. Поэтому они делают так, чтобы ни у кого не было проблем. Они хотят, чтобы вокруг был баланс. Теперь политики это немного понимают. Экономики всех стран зависят друг от друга. Поэтому, «наша страна самая главная», такого нет, политики разговаривают, они хотят баланса. В буддизме говорится, что вы не можете считать, что вы самые главные, поскольку вы зависите от других, ваше счастье зависит от других. Поэтому другие также важны, как и вы. Тогда голова чуть-чуть открывается: «О! Эгоистичный ум — это очень глупый ум»!

Далее, с другой стороны, это эгоистичное состояние ума, которое считает, что «я самый главный» и никогда не заботится о других, которое не думает, что другие важны, оно создаст в вашей жизни очень много проблем. Из-за этого у вас не будет друзей. В конце концов, вы останетесь один, без друзей. К этому приводит эгоизм. Эгоистичный ум убирает все хорошие качества ума. Из-за эгоистичного ума, вы быстро злитесь, потому что считаете себя самым главным. Одно неправильное слово и у вас возникает гнев, краснеет лицо, и вы становитесь злым духом. Кто делает вас злым духом? Это эгоистичный ум, это глупый ум, который говорит: «Я самый главный». Когда вы так думаете, быстро приходит зависть. Когда вы думаете: «Я главный, а мой враг не главный, сестра не главная, родственник не главный. Я самый главный», и когда враг покупает машину, ваше лицо сразу становится красным. «Я главный, почему же у меня нет машины? Мой враг купил машину». От таких мыслей человек становится несчастливим.

Это глупый ум. Этот эгоистичный ум, это источник всех ваших проблем, всех несчастливых состояний ума. Он возникает из ошибочного состояния ума. Его сущность – это яд и глупость. Когда вы эгоистичны, то вы очень глупы. Вы думаете, что вы очень умные, но, в действительности, вы очень глупые. Сколько бы вы ни хитрили, вы сами для себя хитрите. Вы сами себя обманываете. Вы кушаете яд, но при этом говорите: «Я не ел яд», показываете руки. Но все равно яд сидит в вас. Вы сами себя обманываете. Невозможно обмануть закон природы. Поэтому, идя по эгоистичному пути, вы обманываете сами себя. Вы никогда не будете счастливы. Это самый глупый ум. Если сегодня вы это поняли, то скажите: «О! Этот эгоистичный ум не мой друг! Он не заботится обо мне. Он мой враг! Мой самый сильный враг – это мой эгоизм, это тупое состояние ума. Я избавлюсь от него». Эгоизм – это очень глупое состояние ума и если большое количество людей эгоистичны, то вы легко сможете их обмануть. Из-за эгоистичного ума он захочет быстро заработать, а заработать легко и быстро трудно, тогда можно легко обмануть его.

Например, сказать ему: «Ты так и так сделай, тогда ты быстро разбогатеешь». Так люди теряют все свои деньги. Это ваше эго вас обманывает. Это аферист, обманщик. Вы сами себя обманываете. Поэтому в вашей жизни обман и мошенничество возникают из-за вашего эгоистичного ума. Если бы у вас не было такого эгоистичного состояния ума, то аферисты ничего не смогли бы с вами сделать. Аферист скажет про вас, что вы ненадежный человек. Сколько бы он вам ни говорил, ваши глаза не становятся больше. Он это понимает и сразу уходит. Вы ему скажете: «Садись. Попей чаю», но он вам ответит: «Не могу. У меня нет времени. Мой клиент тот, у кого глаза становятся больше, когда я говорю красивые слова». Он говорит красивые слова, а ваше эго говорит: «О, как хорошо! Я смогу быстро заработать деньги без забот», ваши глаза становятся большими. Он говорит: «Хорошо! Я нашел своего клиента!» Потом говорят об МММ, какой он хороший: «Если положите деньги, то вы получите в три раза больше». Ваше эго верит, потом ничего не получает. Вот все это из-за эго. Все проблемы из-за эго.

Теперь, что такое забота о себе без эгоизма? Это забота о своем здоровом состоянии ума. Это забота о себе, о здоровье своего тела. Забота о здоровье своего ума, своего тела – это не эгоизм. Ради здоровья своего тела кушать правильную пищу, – это правильная забота. Надо заботиться о своем теле. Это не эгоизм. Эгоизм – это мысли: «Я самый главный, а другие не главное. Все мне надо». Это эгоизм. «Я должен жить, поэтому мне нужно здоровое тело. Потом я буду развивать свой ум и буду помогать большому числу живых существ», – это не эгоизм. Это забота о своем здоровье ради блага людей. Это еще лучше. Ради этого вы едите. Это даже становится буддийской практикой. Так, забота о себе – это желание себе безупречно здорового состояния ума, полной свободы от омрачений и это отречение. И, с другой стороны, – это также любовь к себе. Это настоящая любовь к вам. Почему? Потому что вы желаете себе безупречного счастья. Это не привязанность. Это безупречная любовь.

А что такое привязанность? Что касается привязанности, – это когда есть какой-то объект, который не дарит вам настоящего счастья, а вы думаете, что это объект счастья, вам он нравится, – это привязанность. Это называется привязанностью», потому что это обман. Это самообман. Если это нравится всем, то это не привязанность. Если вам нравится, чтобы у меня был здоровый ум, тогда я буду счастлив, я смогу многих людей сделать счастливыми. Это не привязанность. Это забота о себе. Это любовь к себе. Я хочу быть счастливым. Другие тоже хотят быть счастливыми. Это нормальное состояние. Поэтому вам необходимо

такое состояние ума, когда вы думаете: «Я не являюсь самым главным, а мы все одинаково важны. Мне необходимо безупречно здоровое состояние ума и у других людей также должно быть безупречно здоровое состояние ума. Для того чтобы прожить, мне необходимы материальные вещи и пусть у других также будут материальные вещи». И это не привязанность. Вы не говорите, что это объект счастья, а вы говорите, что для выживания мне необходимы такие-то материальные объекты. Это не привязанность. Это состояние ума. Таким образом, вы можете обладать материальными объектами и не привязываться к ним, вы можете их использовать. Вам нужно понимать, что без привязанности вы можете использовать объекты гораздо лучше, чем с привязанностью.

Например, кто-то подарил вам самый новейший ноутбук, и если вы сильно привязаны к ноутбуку, то какого результата вы добьетесь? Если вы сильно привязаны, вы не хотите его использовать. Я знаю, моя мама самые лучшие вещи складывала в ящик. Мама не пользуется, дети не пользуются. Так и лежат, так никто ими и не пользуется. Из-за привязанности. Как крыса, которая сильно привязана к зерну, она сама его не ест: «Это объект счастья. Надо на него молиться». Читает молитвы на куче зерна и засыпает. Вот так, из-за привязанности вы не пользуетесь этим. Бизнесмены, которые всю жизнь зарабатывают деньги, работают, работают, им даже чай попить жалко денег. Что-то купить жалко. Зачем эти деньги? Они молятся на деньги, хотят все больше и больше. Я тоже видел некоторых буддийских бизнесменов. Они всю жизнь копят деньги, их отцы копили, но им даже покушать денег жалко. Нормальную еду не кушают. Самый дешевый рис, самое дешевое мясо они кушают. Тогда зачем нужны деньги? Потому что это привязанность.

Если я подарю вам ноутбук, а вы сильно у нему привяжетесь, то вы будете бояться его сломать, вы не будете пользоваться. Вы положите его на алтарь и будете на него молиться. Когда есть сильная привязанность, вы не будете им пользоваться. Даже, если вы его используете, то вы очень боитесь, что с ним что-нибудь случится. Если кто-то хочет прикоснуться к нему, вы говорите: «Не дотрагивайтесь». Как собака, когда кто-то трогает ее мясо, она гавкает: «Не трогай. Это мое мясо». Точно также вы становитесь таким как собака: «Не только не трогай, даже не смотри. Это мое». Вот в это время посмотрите на свое эго. Когда телевизор смотрите, передачу смотрите, это все видно. Это ваше зеркало. Я тоже так поступаю. Когда сам это вижу, говорю: «Это моя жизнь. Это не кто-то другой изображен. Это я так живу». Это должно быть вашим зеркалом. Чужая ошибка должна быть вашим зеркалом. Я тоже так поступаю. Скажите себе: «Жалко человека, но и я такой же, я это уберу». Не надо говорить: «Это ошибка. Это ошибка». Чужие ошибки должны стать вашим зеркалом. Этот человек не использовал ноутбук как полагается, а на следующее утро кто-то его украл. Тогда на следующее утро, он будет более несчастным, чем в первый день, когда он получил ноутбук в качестве подарка. Все это ошибка из-за привязанности. Когда подарок получил, немного счастлив. Он не купил его, ему подарили. Потом, когда он потерял это, он стал очень несчастлив. Он стал еще более несчастлив. Потом он перестал есть. Думает: «Наверно, он украл. Наверно, он». Ни о чем не думает, только о ноутбуке: «Когда вернут мой ноутбук?» Потом злится. Все это наше зеркало.

Далее, я приведу вам аналогию. Другой человек, мой тувинский ученик, который длительное время получал учение о том, что привязанность – это не источник счастья. Он знает, что любая встреча заканчивается расставанием, благодаря пониманию непостоянства. Он не знает теорию пустоты, но он знает теорию непостоянства. Когда кто-то дарит ему

подарок, точно такой же ноутбук, он знает, что любая встреча заканчивается расставанием. Он думает: «Сейчас, когда у меня есть этот ноутбук, я буду его использовать». Он будет его использовать сам и даст попользоваться другим людям. Все счастливы. Далее, та же самая ситуация, на следующее утро кто-то крадет у него этот ноутбук. Он скажет: «То, о чем говорил Будда, это правда. Любая встреча заканчивается расставанием. Вчера у меня был ноутбук, а сегодня этот ноутбук расстался со мной. В этом заключается непостоянство. Но мне повезло: не я расстался с ноутбуком, а ноутбук расстался со мной. Ничего страшного». Когда вы думаете, что многие люди вчера ушли, а ноутбук остался дома. Это кошмар! Ваш ноутбук ушел из дома. Один ушел, другой придет, новый. Ничего страшного нет. Одна подруга уйдет, другая подруга придет. Ничего страшного нет. Не говорите: «Кошмар!» Скажите: «А, ничего. Один парень уйдет, другой парень придет. Ничего страшного нет». Не говорите: «О, кошмар! Эта ушла, этот ушел! Как я буду жить дальше?» Привязываться не надо. Когда придут: «Здравствуйте!», когда уйдут: «До свидания! Мы желаем счастья вам».

Вот таким гибким надо быть. Вам, молодым тувинцам, гибкости не хватает. Вы, как быки с рогами, если не будете гибкими, то рога поломаете. Надо ко всему относиться хорошо, позитивно. «Ноутбук есть – хорошо. Ноутбука нет – еще лучше». Если нет, тогда вы скажите: «У меня пропал ноутбук. Хорошо. Это будет моим подарком этому человеку». Если вы будете кричать, плакать, ноутбук обратно не вернется. Другого варианта нет. Есть только один вариант – надо говорить: «Это мой подарок вам». У вас выбора нет, только один вариант: «Это мой подарок вам», тогда ваш ум сразу успокоится. Думайте о своем кармическом долге: вы думаете, что, может быть, в предыдущей жизни вы украли его ноутбук и теперь вы отдали кармический долг. Он забрал свою вещь. Вы ничего не потеряли. Когда вы занимаете на время у кого-то вещи, а потом этот человек забирает их у вас, вы не говорите, что это кошмар. Это его вещи. Он назад их забирает. Когда вы знаете закон кармы, вы ничего не теряете. Когда вы потеряете хорошие качества ума, тогда вы на самом деле много теряете, это большая потеря. Вещи, которые вы забрали у кого-то в прошлой жизни, человек забрал обратно. Нет никакой потери. Деньги потерять невозможно. Все происходит в силу закона кармы. Закон кармы сам все считает. Поэтому, что нужно бояться потерять? Хорошие качества ума! Это мой вам совет.

Если вы думаете таким образом, то вы будете более счастливыми. Вы будете использовать такой объект без привязанности. У меня есть айпэд, телефон тоже есть. Но он не является моим объектом счастья. Потеряю – ничего страшного. Не потеряю, тоже хорошо. Это не объект счастья. Это не самое главное. Если хорошие качества ума потеряю, тогда будет очень жаль. Когда в неправильной ситуации придут негативные эмоции, тогда это очень плохо, тогда у меня разовьются неправильные состояния ума. Один геше, который несколько лет до этого пришел из Тибета, когда пришел на аудиенцию к Его Святейшеству Далай-ламе Четырнадцатому, Его Святейшество Далай-лама спросил у него: «Какова была твоя ситуация в китайской тюрьме?» Геше сказал, что в китайской тюрьме было очень трудно, но не очень много проблем, было очень полезно для развития ума. Он сказал, что два раза ему грозила опасность. Его Святейшество спросил: «Какая опасность тебе угрожала?» Тот сказал, что когда китайские солдаты его жестоко пытали, когда они говорили всего много дурного о Его Святейшестве Далай-ламе Четырнадцатом, он почти было уже разозлился: «Это было большая опасность, но я сумел себя проконтролировать и я не разозлился. Там я выполнял практику тонглен и сразу же успокоился». Вот это практика. Вам необходимо выполнять такую практику.

Мои ученики никогда мне не говорят такого: «Геше Ла, мне грозила одна опасность, но я сумел взять ее под контроль». Ученики чаще говорят о том, что им угрожает какой-нибудь внешний злой дух. «Злой дух мне угрожал. Геше Ла прочел молитву, злой дух сразу ушел». Это не главная цель моей молитвы. Главный ваш враг – это ваш гнев. Его не пускайте. Это и будет вашей практикой. Поэтому, что касается последователей Будды, Будда говорил, что все те, кто хотят за ним следовать, должны совершать четыре акта пути ненасилия. Это то, что должно стать вашей первой практикой. Здесь не говорилось о том, что вам нужно начитывать мантры. Будда не говорил о том, что его последователи обязательно должны ходить в храм и молиться. Он не говорил, что обязательно раз в неделю нужно ходить в храм и молиться. Он не говорил, что нужно пойти к ламе и попросить помолиться за вас. Будда говорил, что если кто-то его настоящий последователь, то он должен совершать четыре акта пути ненасилия. Не говорил читать сто тысяч мантр. Прибежище читать сто тысяч раз. Эти четыре – главная практика. Будда не говорил делать сто тысяч раз простираций. Он никогда такого не говорил. Но на это он делал очень большой упор. Я думаю, что сейчас тоже нужно делать на это упор. Нового тибетского буддизма нет. Это все учение Будды. Его все слова очень глубинны. Это настоящий мастер наук. Поэтому Его Святейшество Далай-лама сказал, что если что-то написал один тибетский лама – это не главное. Главное то, что сказал Будда. Выше Будды никого нет. Тувинского буддизма нет, тибетского буддизма нет. Все буддийское учение – это слова Будды. Поэтому слова Будды – это самое главное.

Каков первый акт пути ненасилия? Это то, что является вашей практикой. Вам необходимо выполнять эту практику. В качестве платы за мое учение, вам необходимо начать выполнять такую практику с этого момента. Первый акт: если на вас злятся, не злитесь в ответ. Это самый первый акт пути ненасилия. Это лучший способ решения проблем. Вы поступаете наоборот. Даже, если никто на вас не злится, вы начинаете злиться на них. Тогда это еще хуже. Если они злятся, хотя бы немного, вы тоже сразу начинаете злиться. В большинстве случаев, когда они произносят какие-то неправильные слова, вас это злит. Такой человек не является последователем Будды. Ваш первый акт состоит в том, что даже, если они на вас злятся, не злитесь в ответ. Это сразу же принесет мир в вашу семью. Если муж злится, жена спокойна, не злится, говорит: «Муж успокойся», как успокаивают собаку. Муж: «Ааа-вв, ааа-ввв», как собака. Жена спокойна: «Что ты хочешь пить? Чай или сок?» Ему потом стыдно будет. Если вы в ответ: «Ааа-вв», потом все стаканы ломаете. Дома стаканов не будет. В вашем доме одного ненормального достаточно. Зачем два ненормальных? Одного ненормального достаточно, так как есть опасность.

Тем более, когда тувинский мужчина злится, он может все сломать. Он очень опасен. Вот в это время нужно быть спокойной: «Мой дорогой!», успокойте его. Ему сразу станет стыдно. Тувинская женщина тоже не хуже мужчины. Когда я говорил о мужчинах, тувинские женщины были так рады! Но вы тоже не лучше. В одном доме два тигра. Оба открывают рот и кусают друг друга. Поэтому, зачем нужны два ненормальных? Когда ваша жена злится, муж говорит ей: «Дорогая, успокойся! Завтра я куплю тебе подарок». Ну, немного обманите, ничего страшного! Потом она успокоится. Потом купите подарок. Когда женщина слышит слово «подарок», она сразу успокаивается. В одной семье одного ненормального достаточно. Зачем вам нужны два ненормальных? Это ваша первая практика.

Во-вторых, вам нужно понимать, что если кто-то злится, то этот человек более несчастен. Вы обещали помогать друг другу в трудные времена. Трудное время – это не когда кто-то из вас сломал ногу. Самое тяжелое время – это когда кто-то злится. Когда ваш муж злится, со здоровьем его ума очень плохо. Это самое трудное время. Это более трудное время, чем когда он ломает ногу. Вы говорите: «Я обещала моему мужу (жене) в трудное время быть вместе. Сейчас у моего мужа ум стал ненормальным. Как я могу на него злиться? Мне надо его успокоить». Тогда вы легко выполняете свое обещание.

Когда жене трудно, вы говорите: «Я обещал жене в трудное время быть всегда вместе. Сейчас это самое трудное время». Кто знает буддийскую философию, тот понимает, когда ум становится нездоровым – это очень тяжелое время. Если здоровье тела стало немного хуже, это не самое плохое. Если здоровье ума становится хуже, это самое страшное. Вот в это время помогите ему, не делайте ему еще хуже. Когда вы злитесь, он становится еще хуже. Тогда где же ваше обещание? На свадьбе вы говорите, что вы будете вместе и в счастье, и в горе. Это все пустые слова. По-настоящему в это время скажите себе: «Я обещал, что не буду злиться». Тогда ум будет спокоен.

До свидания. Время закончилось. Так сегодня речь шла о вашей первой практике: если на вас злятся, не злитесь в ответ.