

Итак, я очень рад всех вас видеть на учении Дхармы. Перед тем как получить драгоценное учение – Дхарму, в первую очередь очень важно породить мотивацию, чтобы укротить свой ум, а также, чтобы искренне в повседневной жизни применять те знания, которые вы получите. С другой стороны, буддийская практика – это нечто наподобие заботы об экологии вашего ума. Если говорить о нашей планете, то есть очень мало шансов, что планета будет уничтожена в силу воздействия какой-то внешней силы, но если говорить о внутренней силе, то с ее помощью можно уничтожить планету.

Люди, исследующие вопрос экологии, говорят, что если мы не будем особенно осторожны к этой области, то мы сами разрушим нашу планету. Если будем продолжать создавать неблагоприятные условия для жизни и экологии, и не будем наоборот создавать благоприятных для экологии условий, мы сами и уничтожим нашу землю. Так, в ходе исследований ученые пришли к выводу, что даже если говорить о каком-то маленьком пакете, о пластиковой бутылке, если просто выкинуть ее, то постепенно такие действия тоже разрушают экологию. Этот пластик остается, он не гниет, не разлагается в течение очень длительного периода времени и вредит экологии. И те, кто это понимают, стараются устранить, собрать этот пластик, хранить его отдельно, чтобы не вредить экологии.

Также, если посмотреть на наш ум, есть очень мало шансов, что покой нашего ума будет уничтожен в силу каких-то внешних факторов, но если говорить о внутренних факторах, то они на самом деле могут разрушить наш ум. Настоящий враг находится у нас внутри. Если мы не уничтожим те особенности нашей внутренней экологии, нашего внутреннего мира, которые вредят состоянию нашего ума, если мы не уничтожим внутренние факторы, разрушающие экологию нашего ума, окружающую среду в нашем уме, то постепенно это уничтожит покой нашего ума и здоровье нашего ума. На этот счет Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». А источник страдания – это та негативная атмосфера, окружающая среда, которая лишает покоя наш ум. Это источник всех наших проблем. И если говорить о негативных кармических отпечатках, негативных состояниях ума, то это главные разрушающие факторы нашей внутренней экологии, внутренней окружающей среды, которые лишают покоя наш ум.

За благородной истиной источника страдания далее возникает благородная истина страдания. То есть в силу наличия вот этих разрушительных факторов нашей внутренней окружающей среды у нас возникают страдания. Все начинается со страданий, и заканчивается также страданиями. А если вы хотите счастья, то Будда здесь говорил о третьей и четвертой благородных истинах. Нужно поменять внутреннюю окружающую среду в нашем уме, устранить беспокоящие факторы, заменить их на благотворные факторы. Тогда появится такой результат, как благородная истина пресечения. Это безусловно здоровое состояние ума. Это подлинное, безусловно счастье.

Итак, если вы посмотрите на учение об экологии с другой точки зрения, то оно окажется очень хорошим, полезным и применимым к внутренней окружающей среде нашего ума. Теперь, что является вашей практикой? Например, если говорить о вашем доме, то ваше тело живет у вас дома. Будет ли вашему телу приятно, комфортно в вашем доме, очень сильно зависит от окружающих ваше тело объектов, от окружающей среды. Например, если ваша кровать какая-то кривая, когда вы на нее садитесь, она скрипит, если ваша подушка очень жесткая, матрас жесткий и на нем много песка, одеяло грязное, неприятно пахнущее, дома у вас неприятный запах, в раковине грязные тарелки и вообще везде вокруг грязная посуда, иногда тараканы залезают в ухо, то в таком доме совершенно невозможно расслабиться и просто получать удовольствие. Но чья это ошибка? Ваша собственная ошибка. Причина состоит в том, что вы сами не хотите ничего делать, и это большая

ошибка. Если вы ничего не делаете, то все остается невозможным. Но если вы что-то делаете, то как минимум есть надежда, что случится что-то хорошее.

«Постоянно падающие капли могут пробить насквозь даже камень. Секрет успеха – это постоянные, непрерывные усилия с правильным видением. Никогда не сдавайтесь», – это совет, который я недавно написал, и сейчас передаю его вам, он связан с этой темой. Когда все плохо, вы молитесь: «Пожалуйста, бог, помоги мне, чтобы таракан мне в уши не заполз, чтобы запаха плохого не было, чтобы еда была, чтобы дом был чистый». Как бог поможет вам в этой ситуации? Бог не ваш слуга. И что здесь нужно сделать? Вам самим надо что-то сделать. Вместо молитвы надо убраться. В молитвах не надо просить о себе. Молиться надо так: «Пусть никто не страдает, пусть все будут счастливы». Это буддийская молитва.

Буддийская молитва следующая: «Пусть у всех живых существ будет счастье и причины счастья, пусть все живые существа будут свободны от страданий и причин страданий». А наша молитва: «Пусть у меня не будет проблем, пусть у меня дома будет чисто», – это эгоистичная молитва. «Бог, все подарки дари только мне. Моему соседу не надо дарить, только мне», – вот такая молитва неправильная. Итак, если вы молитесь, то молитесь о счастье всех живых существ.

Но одной молитвы тоже недостаточно, нужно что-то делать. Как вы можете желать всем живым существам счастья, если вы людям даже улыбку не можете подарить? Если вы встречаете другого человека, то по меньшей мере сделайте что-то хорошее для него, как минимум улыбнитесь или поделитесь с ним едой. Итак, если мы говорим об экологии, то это применимо даже к экологии в одной комнате, и в нашем примере экология была неправильная. Ее нужно изменить. Я не говорю сейчас о мировой экологии. Даже в вашей комнате есть определенная экология. Это экология, которая напрямую связана с вами. Если вы сами не наводите порядок, не чистите свой дом, то каким же образом ваше тело будет испытывать комфорт в этом помещении? Это невозможно. Комнату очисти, кровать очисти. Ради чего? Ради себя. Буддийская практика ради чего совершается? Ради себя. Сначала ради себя. Потом вы развиваете силу: «О, я хочу помогать другим». Но сначала вы должны помочь себе, чуть-чуть меняться надо.

Шантидева говорил, что если человек не может сам себя любить как полагается, как же он сможет полюбить других существ? Вы не любите себя, но вы к себе привязаны. И это совсем другое дело. Сейчас я расскажу вам, в чем состоит разница между привязанностью к себе и любовью к себе. И то, и другое – и привязанность, и любовь – желают вам счастья. Привязанность тоже желает вам счастья. Но какого счастья вам желает привязанность? Она думает, что вы станете счастливы посредством обретения материальных объектов. Это очень низкое видение. Неправильное видение. Потому что в буддийской философии говорится, что у материальных объектов счастья нет, как же они смогут подарить вам счастье? Поэтому, если у какого-то объекта счастья нет, если он приносит другие страдания, а вы думаете, что, получив этот объект, вы станете счастливыми, то это совершенно неправильное, ошибочное состояние ума. Это называется «привязанность». Шантидева говорил, что все омрачения – это ошибочные состояния ума. Они опираются на что-то ошибочное, недостоверное. А любовь к себе – это желание себе безупречно здорового состояния ума, благодаря чему вы будете счастливы жизнь за жизнью. И это называется «любовь». Это также является отречением. С одной стороны – это отречение, а с другой – чистая любовь к себе. И тот, кто не может себя любить таким мудрым образом, как же он сможет полюбить всех живых существ? Поэтому, когда вы начинаете понимать учение по четырем благородным истинам, то приходите к все более и более глубокому чувству любви к себе и с правильным видением. В буддизме не говорится, что вы не должны заботиться о себе, полностью о себе забыть. Это очень большая ошибка. Наоборот, Шантидева говорил,

что тот, кто не может о себе позаботиться, кто себя не любит, тот также не сможет позаботиться о других и любить других. Таким образом, вы видите, в чем состоит разница между привязанностью и любовью к себе.

Например, если вы любите ребенка так, что считаете ребенка объектом своего счастья, как бы своей игрушкой, то это привязанность. Некоторые мамы к своему сыну так привязаны, что даже, когда он стал взрослым, мама говорит: «Сын, не уходи, будь всегда рядом со мной, не женись». Сыну исполнилось сорок лет, а мама не хочет, чтобы у сына была жена. Потому что мама думает: «Если он уйдет, что будет дальше со мной?» Это не любовь, это привязанность. А что касается чистой любви, то здесь причина не «я», здесь причина – их счастье. Если вы кормили своих детей, дали им образование и при этом думали внутри себя: «Когда я стану старым, мои дети будут мне помогать», – это не любовь, это бизнес, это контракт. «Сейчас я тебе помогу, а когда стану старым, ты должен мне помогать», – это бизнес-контракт. Никогда такой мысли не допускайте. Даже если они не будут помогать, вы должны думать, что я его или ее родил и теперь моя ответственность в том, чтобы помочь ребенку стать независимым, стать счастливым. Куда бы он ни отправился, он или она, пусть там они будут счастливы.

И тогда, если вы понимаете учение по четырем благородным истинам, вы не будете желать своему ребенку счастья, проистекающего от материальных объектов – от богатства или от высокого статуса. Вы будете желать: «Пусть у моего ребенка будет безупречно здоровое состояние ума. Тогда он или она будут счастливы из жизни в жизнь, и тогда это настоящее счастье. Это относится не только к моему ребенку, пусть также у всех живых существ будет безупречно здоровое состояние ума – нирвана. Пусть они также обладают причинами счастья», – это ваше видение, и это также называется чистой любовью к другим.

Откуда появляются такие чувства чистой любви к другим и чистой любви к самим себе? Это благодаря все более и более глубокому пониманию учения по четырем благородным истинам. Например, у меня нет высоких реализаций, но я со всех сторон посмотрел на четыре благородные истины и вижу, что четыре благородные истины – это учение об экологии нашего ума. Я это вижу очень явно. Когда я закрываю глаза и думаю о счастье, в моих мыслях не возникает золото, компьютер или телефон самой последней модели. Благодаря пониманию четырех благородных истин у меня в уме возникает отсутствие омрачений, такой здоровый, чистый ум. Это экология ума. Такая экология ума, что нет ни одного беспокоящего фактора, только хорошие факторы. Это как ваша комната, в которой все хорошо, просто отлично, приятный запах, телевизор.

Когда внутри ума вы развиваете все хорошие качества, то даже одно маленькое негативное состояние ума, какой-то беспокоящий фактор воспринимается как плохой запах, который наш ум старается поскорее убрать. Мне это представляется как нирвана. Это так хорошо, так счастливо! Поэтому, что является моей практикой? Каждый день, когда я замечаю в экологии моего ума даже небольшую неправильность, я сразу ее убираю. Я не позволяю ушам слушать неправильные вещи, которые разрушают мою чистую экологию ума, не пускаю в свой ум негативные мысли, очищаю негативную карму, уменьшаю омрачения, развиваю позитивные состояния ума, коплю заслуги. Мой ум начинает думать очень логически, старается видеть истину. Это практика. Не обязательно так строго сидеть в специальной позе, чтобы практиковать. Иногда хорошо строго сидеть, развивать концентрацию. Иногда практика – это забота.

Что вы делаете у себя дома? Вы не всегда смотрите телевизор. Телевизор – это как однонаправленная концентрация. Вы убираете дом, моете, приносите какие-то новые вещи. Вот так же заботьтесь и об экологии вашего ума. Это ваша практика, о которой я

рассказываю вам в очень простой форме. И тогда вам не нужно ждать результата, который придет через несколько лет. Сразу же, через час или даже через минуту вы сможете увидеть изменения к лучшему.

Например, ваша комната была такая грязная, захламленная, вы ее убрали, вынесли ненужные вещи, красиво обставили и потом лежите на кровати и думаете: «О, как хорошо!» Вы сразу видите результат. Поэтому женщины всегда убираются дома. Это правильно. Также, если и в своем уме вы меняете экологию, создаете позитивное окружение, позитивное состояние ума, то для вас это будет самым лучшим отдыхом. И также знания очень важны. Чем больше книг вы читаете, чем больше получаете знаний, тем все лучше, все богаче и богаче становится ваша внутренняя экология. В доме вашего ума становится все светлее и светлее.

Сейчас у вас темная квартира, света нет. Иногда немного светильник светит, но он тоже быстро гаснет. Ветер сильный, окна открыты. Поэтому вы падаете. Отсюда возникают проблемы. Но когда вы включили свет, закрыли окна, дом становится теплым. Теплота – это доброта. Когда все окна открыты, в доме холодно, вы злитесь, ваша доброта теряется. Вот так все эти аналогии помогают друг другу. Это вам понятно. Потому что о здоровом состоянии ума, о чистом состоянии ума я не могу говорить в такой явной форме, поэтому мне приходится приводить разные аналогии. Потому что эти состояния ума невидимы. Когда люди начинают понимать ценность невидимых объектов и начинают понимать, как правильно воспользоваться этими невидимыми объектами, то они могут принести большую пользу и самим себе и также сделать многое для других.

Например, в шахматах говорят о преимуществе в темпе. А что такое темп? Никто не может увидеть этот темп, но благодаря тому, что вы ходите правильно, вы можете диктовать противнику свои условия, у вас есть инициатива, и преимущество в темпе означает, что вы первыми выбираете, куда ходить. В настоящий момент из-за омрачений мы все время теряем преимущества темпа. Нам все диктуют наши омрачения. Шахматисты, которые знают о таком явлении, как преимущество темпа, создают для себя это преимущество и благодаря этому быстрее выигрывают. И это секрет. Если вы хотите, то применяйте и развивайте это преимущество в темпе и в шахматной игре, и в развитии вашего ума. Это очень важный момент! Также футбольный тренер скажет, что очень важен такой момент, как преимущество в темпе. То есть очень важно контролировать мяч. Если мяч под вашим контролем, то ваш противник, каким бы хорошим он ни был, ничего поделать не сможет. Если мяч под вашим контролем, то даже Месси и Рональдо ничего не смогут сделать, если они не владеют мечом. Наши омрачения – отличные игроки, они как Месси и Рональдо, очень профессиональны, но когда мы сами контролируем наш ум, а не наши негативные состояния ума, то омрачения ничего не могут сделать.

Это очень хорошие, полезные примеры, которые вам нужно знать. Если говорить о современном мирском образовании, то в нем также есть масса полезных примеров, которые можно применить для развития ума. Если говорить о наших старых текстах, то они не очень соответствуют времени, в них отсутствуют такие очень тонкие, важные аналогии. Когда Будда давал учение пратьекабуддам, то чаще всего он использовал в наставлениях аналогии, поскольку они очень полезны для обретения точного понимания. Будда приводил аналогии, соответствующие тому времени, а сейчас наши времена изменились, и теперь нам нужны новые аналогии.

Пример можно привести такой. Представьте, что в вашей комнате просто ужасно, но, тем не менее, вы можете все изменить – можете убрать, можете сделать так, чтобы комната стала очень хорошей, уютной, и точно такие же преобразования вам нужно произвести в своем

уме. У вас есть квартира, которую нужно регулярно чистить, каждый день понемногу в ней убираться. Кто в ней будет жить? Вы сами будете жить. Также ваш ум каждый день нужно немного очищать, развивать хорошие качества. Тогда ваш ум будет становиться все счастливее и счастливее.

И далее, когда ваш ум захочет медитировать, это будет настоящая медитация. Когда в комнате есть все условия, ваш ум сам не захочет блуждать туда-сюда. А когда в комнате плохо пахнет, дышать невозможно, вы не захотите медитировать, вы захотите гулять на улице. Потому что вы не создали условия для медитации. Когда вы создали правильные условия, дома все хорошо, то вы можете даже двадцать четыре часа находиться дома, и, если друг позвонит вам на улицу, вы не захотите гулять. Точно так же с медитацией. Когда ум чистый, когда в нем хорошая экология, то дальше вам все интереснее медитировать, и потом вы не будете понимать, как это вы не могли долго медитировать.

Итак, я говорю вам о вашем первом шаге. Это относится и к экологии окружающего мира и также к вашей внутренней экологии – если вы ничего не измените в ней, то вы никогда не будете счастливы. Вам нужно что-то делать. Иначе для вас все останется невозможным. Из ничего ничто не возникает, вы что-то получаете благодаря определенным изменениям.

Итак, первое положение. Будда сказал: «Распознайте благородную истину страдания». В чем здесь заключаются наставления? Здесь вам нужно понимать, каковы три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий. Благодаря чему вы придете к выводу, что ваша текущая ситуация ненормальна. Это неприятно, но это правда. Например, человек приехал в больницу, врач его осмотрел и говорит: «У вас проблемы с легкими, с печенью, с почками». Это неприятно, но это полезно. Врач говорит: «Пока не страшно, но там есть проблемы, вам надо лечиться». И если вы ничего не сделаете, то через два года будет кошмар, потом будет поздно лечиться. Это истина, хотя она неприятна.

Я видел людей, которые приезжали в больницу на обследование и потом возвращались оттуда с таким несчастным лицом. Потому что истинные слова неприятны. Иногда, если говорить о моем учении, об истине, я вижу по вашим лицам, что вам это слышать неприятно, но для вас это очень полезно. В настоящий момент не время отправляться куда-то в Турцию отдыхать. Сейчас время исцеляться от болезни омрачений. Поэтому Шантидева говорил: «В зависимости от лодки драгоценной человеческой жизни мы можем пересечь океан сансары, поэтому не спите в неподходящее время». Сейчас ключевой момент, драгоценная человеческая жизнь – это как поворотная точка, после которой ваша ситуация либо станет лучше – вы сможете обрести высокое перерождение или наоборот начнете продвигаться вниз, в низшие миры. Вы можете обрести высокое перерождение или безупречное освобождение, или наоборот ваше движение начнется в направлении вниз, и вас ждет перерождение в низших мирах и даже в аду. Такой результат как ад и ему подобное, все это происходит из-за экологии нашего ума, из-за ошибочной, неправильной экологии нашего ума. Если вы не избавитесь от вредных вещей, они приведут к перерождению в низших мирах или даже в аду. И все это будет результатом плохой, неправильной экологии в вашем уме. Итак, я взглянул на буддийское учение с точки зрения экологии и понял, что и с этой точки зрения оно тоже очень интересное.

Сейчас в нашем мире люди все больше и больше понимают экологию. Поэтому они собирают бутылки, пластик, весь такой мусор. Сейчас в Европе море везде становится чистым-чистым. Там, где увядает трава, они добавляют специальные удобрения, помогают экологии становиться все лучше и лучше. Это наш мир. И я думаю: «Ага, даже неверующие люди это понимают, меняются». Потому что это также связано с экологией внутри нашего ума. Если они понимают это, то внутри у них хорошая экология. Не обязательно быть

буддистом. Люди, у которых в голове есть здоровые мысли, здравомыслие, думают так: «Да, мой ум – это моя экология. Если я там создаю факторы, которые полезны, я сам буду счастлив. Факторы, которые меня разрушают, гнев и тому подобное, мне самому вредят. Сейчас я буду менять внутреннюю экологию моего ума». Это тоже практика.

Итак, учение, которое передавал Будда, полностью не догматично. Это очень научный подход. Вам даже нет такой строгой необходимости верить в бога для того чтобы изменить экологию в вашем уме. Но если вы верите в то, что есть бог, – не тот, кто поможет вам освободиться, а тот, кто поможет вам изменить условия в вашем уме, – то это еще лучше. Божества могут создать вам хорошие условия. Если с таким видением, с таким пониманием вы верите в бога, то это еще лучше, поскольку в буддизме нет веры в бога-творца, но есть вера в такое божество, которое может помочь вам с созданием хороших условий, с созданием хорошей внутренней среды вашего ума.

Я раньше говорил вам, что, когда очень богатый человек занимается в спортзале, у него могут быть помощники, один воду держит, другой полотенце, но бегать там ему нужно самому. Помощники не будут бегать за него. Ваш отец может помочь вам попасть в самый лучший спортзал, к самому лучшему тренеру, он может назначить вам двух помощников. Они будут все время рядом, когда вы устанете, они дадут воду, вы бегаєте, они подадут вам полотенце. Это тоже полезно. Если есть такой выбор, я бы выбрал двух помощников, я бегаю, они воду дают, как хорошо! И таким же образом Три Драгоценности по-настоящему существуют, и они могут помочь нам полностью избавиться от омрачений в нашем уме. Будда говорил, что главный объект прибежища – это не Будда, это Дхарма. В этом главная причина. Дхарма – как лекарство, полностью избавляющее наш ум от омрачений. Откуда мы черпаем эту Дхарму? От Духовного Наставника, от Будды. Поэтому мы видим Духовного Наставника в качестве Будды, у которого мы берем лекарство Дхармы. А Сангха – это духовное сообщество, которое помогает вам в создании хороших условий. Настоящая Сангха – это те, кто обладает прямым познанием пустоты. А ваши друзья по Дхарме – это как вторичная Сангха. Это три объекта, в которых мы принимаем прибежище.

Итак, благородная истина страдания. Когда мы ее распознаем, какую пользу это нам приносит? Я говорил вам, что, если вы распознаете страдание страданий, это поможет вам распознать ваши страдания страданий, которые вас могут ждать в будущем. Это особенно важно. После смерти родиться в низших мирах, в специальном аду, – откуда возникают такие страдания? Из негативной кармы, это отпечаток негативной кармы. Поэтому, если вы понимаете, каковы будут последствия, то больше такой негативной кармы вы создавать не будете. Вы будете думать: «Негативную карму, которую я раньше создал, сейчас я буду очищать». И это результат понимания тех страданий страданий, которые могут возникнуть в вашей жизни через год или через десять лет, или в следующей жизни. Следующая жизнь необязательно где-то там очень далеко. Может быть, что это с вами произойдет уже через месяц или через год. Поэтому следующая жизнь недалеко. У кого-то следующая жизнь завтра. Он думает: «Следующая жизнь еще далеко», но завтра утром у него уже нет человеческого тела. Это следующая жизнь. Итак, очень трудно сказать, что наступит раньше, завтрашний день или следующая жизнь. Здесь нет никаких гарантий.

Если говорить о страдании перемен, то благодаря его пониманию, вы не будете искать счастье во внешних объектах, а будете искать счастье внутри своего ума посредством развития шаматхи. Также для вас очень важно понимание всепроникающего страдания. Как я объяснял вам в последний понедельник, это невидимая проблема, но она является основой для всех остальных наших проблем. И это как преимущество в темпе в шахматной игре. Таким же образом здесь мы говорим о потоке наших пяти совокупностей под властью омрачений, это нечто невидимое, но это главная проблема. Если этот поток не остановить,

то нашим страданиям не будет конца. Например, ученые сделали анализ вашей крови и нашли там опасный вирус или бактерию. Они говорят: «Если это не убрать, у вас здоровья не будет». Глазами это невозможно увидеть, но после анализа они поняли: это корень всех проблем. Будда говорит: «Корень всех наших проблем не там, а здесь». В нашей жизни пять совокупностей, пять загрязненных скандх под властью омрачений – это наша самая главная невидимая проблема. Поток пяти загрязненных совокупностей, рожденных под властью омрачений, – это очень интересное определение сансары. Как только этот поток останавливается, эти пять загрязненных совокупностей – уже не всепроникающее страдание. Это просто поток загрязненных совокупностей, но это не сансара. И это очень интересно – просто пять совокупностей, но не сансара. Это интересное определение Кхедруба Тендарва. Поскольку я это уже объяснял, снова повторять это не буду.

Кхедруб Ринпоче говорил, что чем больше вы понимаете благородную истину страданий, три вида страданий, шесть видов страданий, восемь видов страданий, тем сильнее вы развиваете отречение, и тем в большей степени можете развить сострадание к другим существам. Если вы накапливаете все больше материала о том, как страдают живые существа, то в силу этого автоматически ваше сострадание становится все сильнее и сильнее.

Поэтому Нагарджуна говорил: «Трижды в день думайте о страданиях низших миров». Распознавание страданий низших миров очень полезно. Распознавание благородной истины страдания очень полезно, оно открывает вам дверь к отречению и также открывает дверь к великому состраданию. И оно будет подталкивать вас к определенным изменениям в вашем уме. Поэтому, когда Будда произнес первые слова: «Распознайте благородную истину страдания», они были очень глубоки.

Далее, второй строкой Будда сказал: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Если говорить о нашем уме, то вначале с точки зрения экологии нашего ума нам нужно знать, какие факторы нам вредят. И это понимание благородной истины страдания. Итак, если вы знаете, что есть такой фактор, то следующее, второе, что вам нужно сделать, – это отбросить эти факторы, устранить их из вашего ума. Если мы знаем, например, что экологии в нашем мире вредит большое количество производимого пластика, большое количество разных отходов, выбрасываемых в воздух, дым, то, что нам нужно сделать – это уменьшить количество этого дыма, уменьшить количество использования пластика. Вырубка леса тоже одна из причин ухудшения экологии.

Итак, первое – если вы о чем-то не знаете, то вы не можете ничего предпринять, но если вы, не зная, не обладая знаниями, сразу же начнете что-то делать, то это будет бессмысленно, бесполезно. Вы, вроде, хотите сделать что-то хорошее для экологии и решите, что нужно собирать бумагу, хотя от нее нет никакого вреда. А пластик при этом не собираете. Когда знаний нет, вы ищете всю бумагу, а пластик оставляете, и это бессмысленные действия. Вначале вам нужно знать, что полезно, а что вредно. Далее вам необходим второй шаг, нужно предпринять какие-либо действия. Поэтому Будда говорил: «Распознайте благородную истину страдания, страдания страданий, страдания перемен». И тогда далее вы не будете гнаться за этим, вы будете стараться избавиться от этих страданий, устраняя их причины.

Поэтому далее Будда произнес вторую строку: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Все нежеланные проблемы, которые могут ждать нас в будущей жизни, обладают определенными причинами. Эти причины находятся не где-то снаружи, они в нашем уме, это наши кармические отпечатки и также наши омрачения. Если говорить об изменении экологии в нашем мире, то добиться реальных перемен очень трудно. Для этого

нам нужно будет отправиться искать мусор, пластик по всему миру, собирать все это. Наш мир очень большой, его не объездить за короткое время, а наш источник страданий – этот мусор недалеко, он здесь, в уме.

Источник ваших страданий находится не где-то далеко, он в вашем уме, прямо здесь. Поэтому, чтобы навести порядок, вам не нужно куда-то ехать, это все равно, что убрать в вашей квартире. В вашей однокомнатной квартире навести порядок во много раз лучше и удобнее, чем убрать тысячу квартир. Весь мир очищать еще труднее: ты очищаешь, но потом там снова мусор набросали. Потом вы говорите: «Все, конца этому нет, я забираю эту пластиковую бутылку, а другую тут же бросит кто-то пьяный». Вы говорите: «Все, Геше Ла, я больше не могу». Если вы говорите: «Геше Ла, я не могу больше, вчера очистил место, а сегодня утром несколько пьяных пришли, снова намусорили, как я могу все очистить?» Это правильно, это почти невозможно, потому что зависит от многих факторов. А внутреннее очищение эффективно – если вы очистили, то никто уже мусор здесь не может бросить, только вы. Никто другой не может, чужой мусор сюда невозможно бросить. Поэтому я говорю о том, что практика Дхармы, очищение вашего ума, тренировка ума, с одной стороны – это очень трудное занятие, а с другой стороны, не такое трудное. Дикого слона укротить очень трудно, и если у вас нет умения, то это почти невозможно. Он может убить вас. Но когда есть умение, то вы можете давать ему бананы и также быть с ним строгим, и вот так даже дикого слона можно укротить. Также, если вы знаете, как контролировать свой ум, все находится в ваших руках. Вам не нужно ни у кого брать документы, спрашивать каких-либо разрешений.

Когда вы все глубже и глубже изучаете буддийскую философию, экология вашего ума улучшается. Тогда у вас получается контролировать свой ум. Вам не нужно просить на это право у Владимира Путина, здесь вы сами себе Путин. Даже у Будды нет права контролировать ваш ум, потому что Будда не может изменить ум других людей. У вас есть право говорить себе: «Нет, так поступать не буду». И ваш ум вас слушается.

Итак, если говорить о тренировке вашего ума, об укрощении ума, то здесь вы обладаете самой главной властью. Даже у Будды нет такой же власти по изменению вашего ума. Однажды во время одного интервью журналист задал вопросу Владимиру Путину по поводу власти. Мне действительно очень понравился ответ Владимира Путина. Это ответ, очень согласующийся с буддийской философией. Вопрос был такой: «Важно обладать большой властью или не так важно?» Владимир Путин ответил, что большая власть или маленькая власть, это неважно. Самое главное – это какой бы властью вы ни обладали, правильно ее использовать. Это мне очень понравилось. Это правда. Вы можете говорить, что я не обладаю никакой властью, а если бы у меня была власть, сделал бы то-то, сделал бы это. Но это просто болтовня. Например, я спрошу: «Если бы вы стали мэром города, что бы вы сделали?» – «О, если бы я стал мэром города Москвы, я такой трамплин построил бы, чтобы с него машины летали». Вот так болтали бы. Вы говорите, что если бы обладали властью, то сделали бы все эти действия. Но у вас есть особая власть по изменению вашего ума, и что к настоящему моменту вы сделали? У вас есть такая невероятная власть! Даже у Будды нет такой власти по изменению вашего ума. Но что вы сделали с этой властью? Посмотрите на ваш ум. Как было, так и осталось. Даже иногда хуже становится. Вы никак правильным образом не использовали свою власть, чтобы завладеть своим умом.

Если вы развиваете однонаправленную концентрацию, шаматху, то это тоже способ воспользоваться властью, которой вы обладаете. Вы контролируете ум и диктуете ему: «Вот об этом нужно думать, а таким образом думать не надо. Сейчас на такой-то период времени нужно сосредоточиться на определенном объекте и не отвлекаться от объекта». Вы даете такую команду своему уму, и далее пусть ваш ум действительно пребывает на объекте. Вы



не должны просто попусту болтать. Это должно быть вашим подлинным действием, чтобы вы развивали внимательность.

Итак, если таким образом вы действительно пользуетесь своей властью, какой вы обретаёте результат? Это внимательность и дисциплина. Ваш ум становится уже не таким диким, как раньше, более дисциплинированным. Итак, чем больше вы контролируете свой ум, чем лучше ваша внимательность, тем вы все больше и больше приходите к тому, что, если о какой-то мысли думать не хотите, вы с легкостью ее останавливаете так, что она исчезает.

Многие люди, когда приходит время спать, говорят себе: «Спать, ни о чем не думай». И не могут, почему? Потому что нет контроля. Недавно на Байкале я был в ретрите по шаматхе. Вечером, когда надо было спать, мой ум ничего не думал, и когда я ложился спать, он сразу засыпал. Это дисциплина. У детей в детском саду тоже есть дисциплина. В определенное время они едят, ложатся спать, встают. Получается, что дисциплина помогает развитию ума.

Используйте свою власть, здесь вы обладаете невероятной властью для развития ума. Так, если говорить об изменении внутренней среды в вашем уме посредством развития однонаправленной концентрации, то, чего вы добиваетесь такими действиями? Улучшается ваша внимательность, улучшается дисциплина, и атмосфера в вашем уме становится лучше. Вы можете спокойно командовать своему уму, что сейчас время спать. И так вы спокойно засыпаете. Или вы скажете своему уму: «Думай таким образом» и сможете действительно думать таким образом. Или: «Такие-то мысли не порождай», и вы сможете легко от них избавиться. Это установка, подобная мудрому ребенку, который всегда следует советам отца и матери. Мудрый ребенок всегда знает, что отец и мать всегда дают советы только ради его блага. Кроме того, у него также есть соответствующий опыт или он следует этим советам.

Далее, Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания». И сейчас я расскажу вам, как ее отбросить. Что такое благородная истина источника страдания, в подробностях объясняется в четырех благородных истинах с точки зрения сущности. Во время ретрита я объяснил вам, озвучил определение благородной истины источника страдания, а также сказал о том, что существует большая классификация омрачений, а также кармических отпечатков, негативной кармы.

Если вы знаете, что негативные эмоции являются источником ваших страданий и представляете, какова их причина, сущность и функция, тогда для вас ваши негативные эмоции будут очень опасными состояниями ума. Итак, если, например, вы знаете, что какие-то деревья являются целебными, а какие-то наоборот вредными, ядовитыми, то в этом случае, если вы понимаете причину, сущность и функцию полезных плодов, и причину, сущность и функцию вредных плодов, первое, что вы сделаете, – вы будете в пищу использовать только позитивные, полезные плоды, и не будете использовать вредных, ядовитых плодов. Так вы сразу же измените экологию вашего ума.

Даже врачи говорят, что если питаться чем попало, то это очень опасно для вашего здоровья. Также, если говорить о ментальном здоровье, то в буддизме говорится, что, если вы будете думать, о чем попало, и действовать в соответствии с любой попавшей вам на ум мыслью, то для вашего ментального здоровья это очень опасно. Если вы посмотрите на еду, то увидите, что она бывает здоровая или нездоровая. Если еда здоровая, – кушайте ее на здоровье. Точно так же с умом. Когда какие-то мысли придут на ум, сразу не следуйте за ними. Проверьте вначале, это здоровые мысли или нездоровые? Если это нездоровые мысли, попрощайтесь с ними. Внутри вашего ума много мусора, занимайтесь практикой Ваджрасаттвы, очищайте свой ум, а если мысли здоровые – следуйте за ними.

Если ваш ум говорит: «У меня всего мало, одежды нет, нечего надеть», то вы, следуя за ним, поедете в магазин и на последние деньги купите одежду, думая, что если у вас будет эта одежда, то вы будете очень счастливы. А нужно сказать своему уму: «Нет, я не слушаю тебя». Есть такой анекдот, что женщина на последние деньги скорее купит вещи, чем продукты. Это опасно. Это возникает из-за привязанности. У мужа она просит деньги, чтобы купить продукты, а потом видит такую красивую одежду, покупает ее, а продукты в дом не приносит. Что она купила? Одежду купила. Это неправильная команда, поступающая от омрачений, такие команды не слушайте. Это один маленький пример.

Итак, какая бы мысль ни пришла на ум, вам не надо сразу же действовать. Вначале исследуйте ее, проанализируйте. И далее, если решили что-то сделать, тогда уже делайте эффективно. Шантидева говорил: «Сразу же обещаний не давайте. Но если уж вы дали обещание, после этого исполняйте его». Поэтому русским я хотел бы посоветовать: когда вы счастливы, слишком много не обещайте. Когда вы счастливы, вы много обещаете. Это ошибка. А когда вы злитесь, в этот момент старайтесь особо не говорить. Потому что в этот момент вы скажете очень много всего странного, ненормального. Итак, когда вы счастливы, обещайте немного, а когда злитесь, держите рот на замке. Много говорить не надо. Так, очень важно знать, как поступать в соответствии с ситуацией. Это практика Дхармы.

Если вы начинаете злиться, то в этот момент ничего не говорите, закрыть свой рот – это очень мощная практика Дхармы. Даже если вы почти что-то сказали, остановите себя. Это практика Дхармы. А если вы хотите сделать что-то хорошее, ваша лень говорит: «Нет, сделаем это потом». Скажите ей: «Это неправильно, я буду действовать прямо сейчас». И это практика Дхармы. Вам на ум пришла мысль: «Я свою футболку отдам моей сестре», а ленивый ум говорит: «Потом, потом». Скажите ему: «Нет, сейчас отдам». Позвоню, и скажу: «Здравствуй, сестра, я футболку тебе отдам». Пообещали и завтра утром отдали. Даже это тоже практика Дхармы.

Далее, после проведения подробного анализа вашего ума и отпечатков негативной кармы, после обретения понимания, каким образом в будущем они станут причиной ваших страданий, если вы ясно понимаете причинно-следственную взаимосвязь, то, исследуя причину, вы очень точно сможете понять, какая проблема может ждать вас в будущем по этой причине. Так поступает мудрый человек, даже немного мудрый, он размышляет.

Например, у какого-то человека такой характер, что он очень быстро злится. Когда начальник его ругает, он немного злится внутри, но потом думает: «Я завишу от начальника, и если мой рот открыт, то я могу потерять работу завтра утром». Он видит потерю работы через открытие тупого рта, поэтому он говорит себе: «Терпение». Это работает. Поэтому, когда начальник вас ругает, вы улыбаетесь. Почему? Вы ясно видите причинно-следственную связь и видите, что стоит только вам ответить что-то неловкое, и на следующее утро вы уже остались без работы. Поэтому вы очень осторожны. Благодаря пониманию этой причины. Итак, если вы понимаете причинно-следственную связь в законе кармы и знаете, как негативная карма приводит к вашим страданиям – или в следующей жизни, или даже в этой жизни могут проявиться адские страдания, – в этом случае вы будете очень бояться создавать негативную карму.

Если я дам вам очень опасный яд, то вы его не выпьете, даже когда руками его держите, руки трясутся. Почему? Вы понимаете, что если я выпью этот яд, то на сто процентов результат будет плохим. Даже стакан у вас в руках трясется. Почему? Вы боитесь его эффекта. Так же и с негативной кармой, сколько вы принесли страданий в вашу жизнь! Здесь тот же механизм. Так, если вы понимаете механизм, если на основе учения по четырем благородным истинам с точки зрения сущности вы ясно понимаете механизм того, каким

образом вам вредят ваши негативные эмоции, ваша негативная карма, если вы исследуете двенадцатизвенную цепь взаимозависимого возникновения, то вы точно также будете бояться негативных эмоций и создания отпечатков негативной кармы, как вы боитесь принимать что-то ядовитое.

Сейчас нет времени на истории. Итак, для вас очень важно понимать четыре благородные истины с точки зрения сущности. Если вы в деталях знаете это учение, то, когда дойдете до практики, вам легче будет практиковать, практика будет эффективнее. Тогда вы сможете пожертвовать своим временным счастьем ради большей причины, большей цели. Это будет для вас легче, поскольку вы точно понимаете причинно-следственную связь. Например, опытный фермер, если в период сезона ему позвонит его друг, и скажет, что устраивает праздник, пригласит его, тот скажет: «Сейчас я не могу приехать, потому что это время сезона. Мне нужно очистить поле, нужно засеять семена. Сейчас время сезона, мне надо проявлять активность здесь, на месте работы». В этом для него вообще нет трудности, потому что у него нет интереса к каким-то другим делам, развлечениям. Он знает причину и следствия очень явно. Если вы сейчас не посадите зерно в землю, потом оно никогда посажено не будет. «Сейчас сезон, поэтому я откажусь, мне это неинтересно, мне интересно быть здесь. Сейчас надо вовремя поле очистить, зерно посадить, воду провести. На пикник я в любое другое время пойду, но не сегодня», – тогда вам нетрудно пожертвовать пикником. Когда вы знаете механизм причины и результата, вы видите результат, и тогда жертвовать нетрудно.

Я подчеркиваю для вас, что без каких-либо жертв хорошего результата достичь невозможно. Вам всегда приходится чем-то жертвовать. Без жертв хороший результат недостижим, даже если вы учитесь, вам тоже приходится идти на жертвы. Например, вы не спите, все время что-то заучиваете. Во время экзаменов вы меньше спите, рано встаете, это жертва. Потому что вы понимаете в тот момент, каков механизм, и для вас так вести себя будет нетрудно. Итак, приносить жертвы очень важно. Но если вы не знаете, как правильно жертвовать, то есть не знаете подходящего времени, то это может быть опасно. Если вы приносите в жертву даже свое временное счастье, но неэффективным образом, то вы почувствуете, что ваша жизнь проходит впустую, вы устанете от этого. Например, некоторые люди думают о себе: «Я духовный человек, я буддист, я христианин, я исламист, я очень строго занимаюсь практикой. На улицу мне ходить нельзя, кушать нельзя, с людьми разговаривать нельзя». Всю жизнь некоторые так делают, но особого развития ума у них нет. Это все пустые траты, потом они жалеют: «Зря это все, я впустую потратил время». Потом, когда они становятся старыми, жалеют: «Почему я не гулял, почему не общался с людьми?» В шахматах это называют «гамбит». Если неправильно сделать гамбит, то ничего не получишь. Для правильного гамбита надо знать правильное время, когда он принесет хороший результат.

Итак, если вы просто приносите жертвы, не понимая и хорошо не изучив причинно-следственный механизм, то это тоже особой пользы вам не принесет. Это очень похоже на шахматы. Я люблю делать гамбит, но для этого надо очень хорошо анализировать. Когда я хорошо анализирую, то я делаю гамбит и легко выигрываю. Но ради этого много шагов надо знать наперед. Много связей нужно проанализировать, много зависимостей, и после этого можно делать гамбит. Если вы играете с профессионалом и хотите сделать гамбит, тогда может не получиться, тогда надо еще лучше знать ситуацию. Поэтому, для того чтобы жертвовать, надо очень ясно знать связь причины и следствия. Если говорить о примере из шахматной игры для развития ума, то он тоже достаточно абстрактный. Поэтому более хороший пример в данном случае – это пример с опытным фермером, который жертвует своим временным счастьем ради того, чтобы вырастить богатый урожай. Поэтому, когда Будда объяснял тему развития ума, он очень много аналогий приводил из области сельского хозяйства.

«Сонам» – это тибетское слово, которое означает богатый урожай. На самом деле это означает большие заслуги. Сонам – это заслуги, но в действительности это то, что переводится как «богатый урожай». Это урожай, возникающий в силу особой причины. Я спросил, что означает термин «заслуга»? «Заслуга» означает, что вас кто-то награждает, но это неправильный термин. Это больше как бы из области представления о божественном творце. Вы делаете что-то хорошее, и бог вас награждает за это, но это не так.

Буддийское слово «сонам» – это заслуга, которая в большей степени подобна богатому урожаю, возникающему в силу создания хорошей причины. Ум – это поле. Семена – это позитивные действия, и далее на этом поле созревает богатый урожай. Это результат. Это называется «сонам». Итак, я хотел подчеркнуть, что приносить жертвы очень важно, но для этого также очень важно знать, когда правильно жертвовать. Далее, нужно знать, как пойти на жертву без каких-либо трудностей. Чтобы пойти на жертвы без всяких трудностей, вам необходимо ясно представлять механизм, и тогда вы с удовольствием будете жертвовать. На Байкале люди шесть месяцев сидят в ретрите, телевизора там нет. Это тоже жертва. Если я понимаю механизм развития ума, как это помогает, как каждый день ум чуть-чуть развивается, в этом случае я рад так сидеть.

Итак, на основе понимания механизма, если вы видите результат, то жертвовать намного легче. Итак, я раскрываю вам секрет, не забывайте его. Теперь вы знаете, как правильно жертвовать. Если вы идете на жертвы, толкая себя на это, то через несколько дней у вас закончатся все силы. Три дня вы активно жертвуете, у вас возникают эмоции, но когда вот эти ваши возвышенные эмоции закончатся, то и энтузиазм в области жертвования у вас тоже закончится. Тогда вы начнете задумываться: «Когда же закончится мой ретрит? Вот еще пять месяцев и пятнадцать дней. О, как долго, еще пять месяцев и пятнадцать дней – это так долго!» Потом каждый день считаете: «О, как долго длятся эти шесть месяцев!» Так у некоторых моих учеников было. Одни ученики эти шесть месяцев счастливо сидели, а для некоторых это было как в тюрьме шесть месяцев отсидеть, так долго тянулось время.

Все это зависит от их состояния ума и от того, как они понимают Дхарму. Это секрет. Поэтому лама Цонкапа говорил, что если медитируют люди с хорошим пониманием Дхармы и с плохим пониманием Дхармы, то их результат будет сильно отличаться. Если человек хорошо понимает Дхарму, правильно понимает все механизмы, то он думает так: «Сейчас в моей жизни надо эти шесть месяцев не упустить. Сейчас я умру спокойно. Раньше я вообще ничего не делал для поля моего ума. Сейчас мой ум стал таким богатым, я посадил такие зерна в поле своего ума! Я развивал концентрацию, но самое главное, я накопил так много заслуг! Такое огромное поле заслуг! Я выполнял «Ламу чопу», практику необычной Гуру-йоги. Благодаря этому я очистил много негативной кармы, накопил много заслуг, развивал концентрацию, немного выполнял аналитические медитации на все темы Ламрима, развивал позитивные состояния ума. Эти шесть месяцев – это самый пик моей жизни, самое золотое время моей жизни. Я так удачлив!» Вы будете просить: «Пожалуйста, будды и божества, пусть за эти шесть месяцев я не умру. Пожалуйста, пусть я умру после шести месяцев, когда я закончу ретрит по шаматхе. Если не умру, тоже хорошо». Вот такие мысли придут вам на ум. Если ваш ум плохо знает Дхарму, то вы красиво говорите; «О, как хорошо», но внутри думаете: «Когда закончится шаматха?» Ваш энтузиазм закончился. Вы будете думать о том, как пойдете в кино с вашими друзьями, когда уедете с Байкала. Будете думать, что они там кино смотрят, шашлык едят, а вы тут как в тюрьме сидите. Поэтому подготовка очень важна, чтобы такого не случилось.

И далее, если вы правильно понимаете механизм двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, то вы знаете, как вы возвращаетесь в сансаре, и знаете, как освободиться от сансары. Лама Цонкапа говорил, что если вы не знаете, какова ваша эволюция в сансаре и

ваше вращение в сансаре, то вы не сможете освободиться от сансары. Поэтому важно знать, каково ваше вращение в сансаре, и это эволюция по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения. Тогда вы приходите к выводу, что корень всего – это неведение, и вам нужно устранить неведение из своего ума. Из этого неведения возникают все омрачения. Вы думаете: «Если это возможно, то мне нужно устранить неведение, но избавиться от неведения трудно. Поэтому первый шаг – мне нужно уменьшить свои омрачения». В шахматах главное мат, но сразу мат поставить невозможно. Тогда что делать? Ослабить противника. Точно так же и с развитием ума. Мат неведению поставить нелегко. Поэтому, что надо сделать в первую очередь? Ослабить омрачения, отрубить им руки, ноги, тогда у них будут кривые руки и ноги. Даже если они придут, то кривые руки и ноги помешают им сильно навредить вам. Как в шахматах – если вы ослабили противника, то он плохо защищается, а вы забираете его короля и ставите ему мат. Так же вы делаете противника – свое неведение очень слабым и потом ставите ему шах и мат. Неведение умное, у него сильное окружение. Там есть сильная королева – это себялюбивый ум. Это очень мощная фигура, защищающая короля. Поэтому, когда Будда говорил: «Отбросьте благородную истину источника страдания», – это наша цель. Нужно устранить неведение, без отбрасывания неведения вы не сможете избавиться от сансары. Без мата игра будет продолжаться. Если вы не ставите мат, то вы делаете ход, но потом игра продолжается. Вы сделали ход, ваш партнер тоже делает ход, и игра продолжается, а мат заканчивает игру. Точно также нужно убрать неведение, и тогда игра сансары закончится.

В шахматах это действительно цель, но профессионал скажет, что, если вы сразу же задумаетесь о том, чтобы поставить шах и мат, мат в пять ходов, то это детский мат. Наши буддисты, люди, которые много занимаются медитацией, ставят детский мат – увидел в уме ясный свет и сразу стал буддой. Молитвы читает: «Будда, божества, Учитель, благословите меня, я хочу увидеть свой ясный свет, если я его увижу, то стану буддой». Это детский мат, такого не бывает. Если бы это было так просто, я бы давно стал буддой. Нет, наши омрачения очень умные, очень хитрые, очень коварные. Если вы так будете медитировать, то ваши омрачения будут очень рады: «Давай, давай медитируй на ясный свет. Прибежище развивать не надо. Карму очищать не надо. Шаматха, да, давай шаматху, только шаматху». Потому что они знают, что если развить только шаматху, то эффекта не будет.

Если я играю в шахматы, и кто-то сразу атакует моих короля и ферзя, я смеюсь. Но когда мою пешку атакуют, я боюсь: «Ох, это опасно». Когда окружают, атакуют пешку, в это время я боюсь. Также, если вы считаете своей целью омрачения, хотите уменьшить их, даже пальцы им отрубить, – это хорошо. Даже ногти убрать омрачениям – это уже хорошо. Они скажут: «О, мне ногти отрезали, сейчас у меня ногтей нет». Потом нужно еще пальцы им отрубить. Вот тогда ваши омрачения будут вас бояться. А вы сейчас ничего им не сделали, даже ногтя омрачений не трогали, а потом говорите: «Я тебе мат поставлю». Они смеются: «Да-да, как хорошо, давай-давай. Другие эффективные практики не нужны. Нужно иллюзорное тело, медитация на ясный свет. Даже шаматха не нужна». Это обман.

Итак, вам нужно быть реалистами. И что для этого нужно сделать? Нужно сделать так, чтобы вашим омрачениям было некомфортно в вашем уме. Даже иголки нужно вставлять омрачениям в пальцы. Каждый раз, когда омрачения возникают, вам нужно причинять им какой-то дискомфорт. Тогда омрачения скажут: «Нет. Я в вашем уме больше находиться не хочу». Даже иголками нужно колоть их тело! Это ваша практика. Если вы однонаправленно будете так делать, то омрачения каждый день будут становиться все слабее и слабее. Не давайте им бензина. Если вы ясно знаете учение Шантидевы, то у вас не будет бензина для омрачений. У вас будет вода для огня ваших омрачений, и вы поймете, что нет никаких оснований для гнева.

Человек, который не знает шестую главу «Бодхичарья-аватары» Шантидевы, говорит мне: «Геше Ла, у меня есть пять хороших причин злиться на этого человека». Если вы знаете учение Шантидевы «Бодхичарья-аватару», шестую главу очень хорошо, то скажете: «Геше Ла, у меня осталась старая привычка злиться, но у меня нет причин злиться. Я посмотрел, и увидел, что там нет ни одной хорошей причины для злости». Тогда вы правильно поняли. И у меня есть старая привычка, я злюсь, но причин для этого нет – там все мысли неправильные. Тогда это хорошая причина. Вы говорите: «У меня нет оснований для гнева, он просто возникает из-за старой привычки». Тогда вы можете изменить свою привычку. Если вы начнете приучать себя к терпению и будете держать себя на дистанции от гнева, то и привычка ваша тоже поменяется. И это тоже медитация. Что лама Цонкапа говорил о медитации? Он говорил, что медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления, и для этого нет необходимости сидеть в какой-то особой позе. Вы можете медитировать через развитие однонаправленной концентрации, а также вы можете проводить аналитическую медитацию, приучать себя к позитивным состояниям ума, потому что медитация – это приучение себя к позитивному образу мышления. Итак, никогда не поддерживайте свои омрачения, каждый раз делайте так, чтобы омрачения становились все слабее и слабее, и это как раз то, о чем говорил Будда в словах: «Отбросьте благородную истину источника страдания». Если ваш глупый ум поддерживает ваши омрачения, то сразу вступите в диспут со своим умом и скажите ему, что оснований для такого мышления нет. И тогда в конце концов он действительно согласится с вами, и омрачения станут слабее. Когда ваши друзья неправильно себя ведут, ваш совет полезен, вы объясняете им: «Не надо так-то и так-то поступать». Вы дискутируете с ними, объясняете, и потом они говорят: «Да-да, ты, друг, мои глаза открыл. Все, я больше так не думаю». Каким советом ты помогал твоим друзьям, таким же помогай и себе.

Мы очень хорошо даем советы другим людям. Я посмотрел, когда мама дает советы своим детям, она говорит: «Дети, не надо быть эгоистами, надо всех уважать», но при этом, если посмотреть, то сама мама ведет себя очень эгоистично. Сама ведет себя эгоистично, зарабатывает негативную карму, хорошо поступать не может, только собирается, а детям говорит красиво: «Дети, не надо быть эгоистами, надо быть добрыми», а сама не добрая, сама эгоистка. Я думаю: «Ого, люди даже своим детям дают красивые советы, но сами себе таких советов не могут дать». Когда мама видит детей-эгоистов, она понимает, что это некрасиво, а свои эгоистичные поступки она сама не видит, зеркала нет. Люди как через увеличительное стекло видят самые мельчайшие ошибки в других, но при этом у них нет зеркала Дхармы, чтобы рассмотреть свои ошибки. Итак, используйте Дхарму не в качестве увеличительного стекла, чтобы рассматривать ошибки других, а используйте Дхарму в качестве зеркала, чтобы наблюдать собственные ошибки. Тогда ваши знания Дхармы будут очень полезны.

Благодаря этому день за днем ваши омрачения будут становиться все слабее и слабее. Будда говорил: «Отбросьте благородную истину страдания». И здесь мастера Кадампы говорили о том, что нужно приступить к трем трудным практикам, эти практики по-настоящему трудные. Для отбрасывания омрачений существуют три трудности. Первая трудность в том, чтобы распознать омрачения, когда они возникают в нашем уме. Из-за недостатка внимательности. Если у вас остра внимательность, то, как только в уме появляются омрачения, вы сразу же замечаете, что внутрь пробрался вор.

Итак, первая трудность – это распознать омрачения с самого первого момента возникновения их в вашем уме. Обычно вы распознаете омрачение только тогда, когда вор уже забрался в ваш дом, взял то, что хотел и ушел, вот после этого вы замечаете, что, оказывается, он был у вас дома. Некоторые люди только через год это понимают. Это совсем глупые люди. Некоторые через месяц понимают. Но всегда это происходит уже

после того, как вор уже все забрал, только потом вы это понимаете. Это плохое внимание. Итак, с самого первого мгновения, сразу же распознавайте свои омрачения. Называйте их: «Ты вор, я тебя узнал», – этого достаточно. Омрачения ведут себя подобно ворам. Если они замечают, что хозяин дома знает о том, что они прокрадываются внутрь, то они перестают приходить. Они меньше приходят, если у вас хорошее внимание, если вы постоянно смотрите, не пускаете их внутрь. Итак, это первая трудность, и она возникает из-за вашей слабой внимательности.

Далее, вторая трудность, как говорили мастера Кадампа: «В борьбе с вашими омрачениями вторая трудность состоит в том, чтобы устранить грубые омрачения из вашего ума посредством применения противоядия». Итак, для того чтобы в вашем уме грубые омрачения уже почти не возникали, необходимо применять противоядие. И в этом вторая трудность. После развития шаматхи для вас практически гарантировано, что грубые омрачения почти не будут возникать в вашем уме. И это благодаря шаматхе.

И третья трудность, как говорили мастера Кадампа, это пресечь поток омрачений. Это означает, что поток пяти совокупностей, существующий под властью омрачений, пресекается. И это самое трудное. Ваш ум находится под властью омрачений, поток этого ума – это сансара. И как только вы пресекаете такой поток ума, вы достигаете состояния освобождения, нирваны. Итак, здесь нет такой прочной сансары или прочной нирваны. Если ваш ум пребывает под властью омрачений, то поток этого загрязненного ума под властью омрачений – это сансара. А если вы освобождаетесь от омрачений, если пресекаете поток под властью омрачений, то это нирвана. Нет какой-то плотной сансары или нирваны, состояние ума с определенными характеристиками называется либо «сансарой», либо «нирваной».

Итак, чтобы достичь нирваны, необходимо пресечь поток омрачений. И для того чтобы этого добиться, необходима мудрость, напрямую познающая пустоту, которая является противоядием. Без нее поток не пресечь. Даже когда у вас появляется мудрость, напрямую познающая пустоту, то есть випашьяна, вам все равно нужно медитировать очень длительный период времени. Вначале вы делаете так, что ваши омрачения становятся все меньше, меньше и меньше. И затем, когда вы полностью их устраняете, когда даже самое наитончайшее неведение полностью исчезает из вашего ума, тогда и все омрачения также полностью устраняются из вашего ума. И тогда далее в вашем сознании уже не остается новых кармических отпечатков, отпечатков загрязненной кармы. Из-за этого также далее не возникает имя и форма, и так пресекается вся двенадцатизвенная цепь. Но это не означает, что на этом заканчивается ваша жизнь. На этом пресекается двенадцатизвенная цепь вашего существования в сансаре. Далее ваш ум продолжается в качестве чистого состояния ума, и ваша жизнь продолжается с безусловно здоровым состоянием ума.

До свидания. Итак, время закончилось. Сегодня было наше последнее учение. Поэтому я дал вам богатый материал для вашей практики. Я, Духовный Наставник, являюсь представителем всех будд. И поэтому я вам передал такой бесценный подарок. Итак, вы принимаете прибежище в Будде с той целью, чтобы получить нектар Дхармы. Поэтому я передал, даровал вам нектар Дхармы. В качестве представителя всех будд я передал вам полную Дхарму о том, как они практиковали и достигли освобождения. Теперь ваша ответственность в том, чтобы использовать эту Дхарму. Практика Дхармы означает жить свою жизнь в соответствии с этими советами. Это и есть практика. Живите свою жизнь согласно закону карму. Не создавайте негативной кармы, творите позитивную карму. И это первая буддийская практика. Далее, копите высокие, большие заслуги. Не заслуги, добродетели. «Добродетели» правильнее говорить. Создавайте высокие добродетели. Далее, полностью укротите свой ум. Это учение Будды. Самого Будды. Сам Будда так сказал.