

Я очень рад всех вас видеть, жителей Уфы, после долгого перерыва. Для того чтобы получить драгоценное учение – дхарму, я со своей стороны постараюсь, насколько возможно, породить правильную мотивацию. И вы также со своей стороны постарайтесь развить правильную мотивацию. И вам нужно понимать, что мотивация – это определенная сила, стоящая за действиями наших тела, речи и ума. Если говорить о действиях ваших тела, речи и ума, слушаете ли вы учение или медитируете, или занимаетесь любым другим делом, если сила, стоящая за вашими действиями – мотивация – неправильная, то в этом случае, ваши действия не будут практикой дхармы. Если сила, стоящая за вашими действиями, – это правильная мотивация, то в этом случае, даже действия по слушанию учения становятся мощной практикой дхармы. И с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ, получайте учение. С какой целью вы получаете учение? Для того чтобы далее применять его в повседневной жизни. То есть, должны происходить определенные изменения в ваших действиях тела, речи и ума. Но чтобы себя изменить, вам нужно для этого что-то делать. Если вы ничего не делаете, то все остается невозможным. Но если вы что-то делаете, то, как минимум, есть надежда.

Итак, в буддизме, если сравнивать молитвы и действия, то действия важнее. Молитвы – это хорошо, но одни лишь молитвы в вашей жизни ничего не изменят. В прошлые времена люди – атеисты смотрели, например, на своих соседей, видели, что те только и делают, что молятся. А сами при этом вскапывали поле, сажали картошку, затем у них появлялся урожай картошки. Так они продолжали поглядывать на своих соседей, а те продолжали молиться. Если молиться: «Бог, подари мне картошку, чтобы было что-то на пропитание», так вы картошку не получите. Вот так они смотрели, что те только и делали, что молились, а сами при этом сажали картошку, собирали урожай, у них появлялось больше картошки. Благодаря этому в наши дни становится все больше и больше атеистов. Больше атеистов, чем религиозных людей. Но среди религиозных мало по-настоящему религиозных. Большинство просто любопытно религиозные или фанатики. Настоящей религии они не знают.

Поэтому очень важно знать, что в буддизме нет представления о божестве-творце. Нет такого, что вам достаточно ему помолиться, он шелкнет пальцами, и у вас появится все, о чем вы просите. Такого нет. Божества существуют, но когда они могут вам помочь? Это в том случае, если вы стараетесь встать на ноги, они поддерживают ваши действия. Они не будут вас развращать. Но, если со своей стороны вы стараетесь что-то делать, стараетесь встать на ноги, то в этом случае они вас поддержат. Например, если бы я был богом, и кто-то меня попросил бы: «Бог, подари мне хлеба», то в этом случае, я бы хлеба этому человеку не давал. Потому что, как долго я так смогу передавать ему хлеб? У него есть руки, есть ноги, он сам должен что-то делать. Если человек болеет, если сам не способен заниматься работой, то это отдельный случай. Но в том случае, если у человека есть руки, есть ноги, не нужно его развращать. Нужно просто помогать ему в работе.

В буддизме говорится, что действия важнее молитв. А какие именно действия? Что вам нужно делать, чтобы себя изменить? Это называется «практика». Иногда люди думают, что практика обязательно означает сидеть в какой-то особенной позе, не разговаривать, медитировать. Но это необязательно так, потому что есть формальная практика, а есть неформальная практика. Так и образ мышления может являться практикой, образ вашей речи – как вы разговариваете, общаетесь с другими людьми – это все тоже может быть практикой. Какой бы профессией вы ни обладали, это также может являться практикой, если вы правильно этим занимаетесь ради блага всех. Если у учителя подход к ученикам не таков, что он выполняет свою работу просто за зарплату, а он думает, что хотел бы поделиться

мудростью с учениками, чтобы помочь им стать более хорошими людьми, более мудрыми, в этом случае это тоже является практикой. С одной стороны, зарплату получает, с другой стороны, это практика дхармы. Каждый раз, когда вы передаете учение, читаете какую-то лекцию, старайтесь делать так, чтобы презентация материала у вас становилась все лучше и лучше, чтобы ваши студенты все легче и легче могли бы усваивать этот материал. У вас не должно быть такого, что вы все время посматриваете на часы, занимаетесь своей работой просто, потому что должны, думая, когда же время закончится. Вы должны сами получать удовольствие от своей работы. И в этом случае вы с одной стороны получаете удовольствие, а с другой – занимаетесь также и практикой. Нравится вам или нет, вам приходится давать учение. Но если вы сделаете так, чтобы передача учения приносила вам удовольствие, для вас это будет очень хорошо.

Когда я даю вам в Уфе учение, я не смотрю на часы. Я смотрю на часы, потому что иногда я теряюсь во времени, слишком долго рассказываю. Из-за этого я смотрю на часы, чтобы посмотреть, далеко ли время ушло или не ушло. Не потому что я жду, когда закончится лекция. Итак, очень важно уметь получать удовольствие от передачи учения. И кто бы из вас ни был учителем, очень важно этому научиться. Если вы доктор, это тоже очень хорошо. Вам не нужно думать: «Вот, Геше Ла говорит об учителях, зачем же я стал доктором?» Доктор тоже очень полезная профессия. Ваша ответственность в том, чтобы уменьшать болезни в человеческих телах. Это главная ваша задача. Итак, кто бы к вам ни пришел, вам нужно думать, что ваша ответственность состоит в том, чтобы уменьшить количество страданий, болезней этого человека.

А не так, как произошло в одном анекдоте, где отец и сын оба были врачами. Однажды сын пришел к своему отцу и сказал: «Папа, у меня для тебя есть одна хорошая новость». Отец спросил, какая хорошая новость. Сын сказал: «Сегодня одного пациента я вылечил полностью». Отец сказал ему: «Ты глупец! Ты сделал так, что на одного пациента у тебя стало меньше». Это позор для врачей. Итак, все время думайте, что ваша ответственность – помогать людям укреплять их физическое здоровье, чтобы их тело было более здоровым. И давайте им советы, что для них полезно, а что нет. Потому что многие люди сами этого не знают.

Если вы бизнесмены, то у вас интерес не должен сводиться только к накоплению денег. Создайте такую бизнес-систему, чтобы больше людей могли иметь работу. Вам нужно думать о двух выручках. Одна выручка – это непосредственная прибыль, которую вы получаете в своем бизнесе. А другая состоит в том, что вы предоставляете людям возможность иметь работу, чтобы те также кормили свои семьи. Это для вас тоже выручка. Иногда, если вы не получаете непосредственной прибыли, то вам нужно думать, что у вас все равно есть еще второй вид прибыли, который состоит в том, что вы предоставляете работу многим людям, те кормят свои семьи. Для вас это тоже прибыль. Поэтому даже если у вас нет никакой выручки в качестве денег, вы все равно счастливы, потому что эти люди имеют работу.

Если вы работаете на правительство, на большую компанию, то вам нужно думать, что эта компания или правительство является очень важным органом для нашего государства. А если я хорошо буду выполнять свою работу, то это положительно повлияет на все правительство или на большую организацию, а это в свою очередь принесет пользу всему народу. Итак, здесь можно сказать, что стакан воды вы выливаете на корень, а корень – это правительство или руководство какой-то большой компании. А само дерево – это весь народ. И, таким образом, благо получает весь народ. Таким образом, вы получаете зарплату,

работаете, получаете удовольствие от работы, но в то же время вы приносите благо всему народу. Это тоже является практикой дхармы. Далее, вам нужно сказать, что я работаю недостаточно эффективно, мне нужно работать лучше, чтобы сама компания также работала эффективно. Это будет полезно для всех. Не пытайтесь соперничать с другими людьми, а соперничайте всегда только с самими собой. И старайтесь становиться лучше, чем вы вчерашний. Вы знаете эту область. Здесь нет ничего трудного, вы этому учились.

А теперь что касается ментального развития. В области развития ума, если вы ничего не делаете, то ничто невозможно. Одни молитвы в вашем уме ничего не изменят. Если молитва очень хорошая, чистая, то будет определенный эффект, но все равно не очень большой. Поэтому в области развития ума, что вам нужно делать? Я приведу вам три аналогии, и на основе этих трех аналогий старайтесь заниматься развитием своего ума, чтобы ваш ум становился лучше. Я уже много лет передавал вам теоретическое учение, а в этот раз больше хотел бы передавать учение, относящееся к практике, чтобы в следующий раз, когда я приеду, вы бы уже добились определенного прогресса.

Итак, три аналогии. Первая аналогия. Здесь мы рассматриваем укрощение ума. В буддизме говорится, что укрощение ума – это очень эффективная работа, которой вы занимаетесь очень редко. Вместо укрощения своего ума, вместо обретения контроля над собой мы постоянно пытаемся контролировать других. Поэтому в семьях возникают проблемы. Муж старается контролировать жену, жена пытается контролировать мужа. Наступает дисгармония. Соседи пытаются контролировать друг друга. Разные страны пытаются контролировать друг друга. Это одна из главных причин, по которой у нас возникает множество проблем. Если вы посмотрите, как было в истории, то обнаружите, что в большинстве случаев конфликты возникали из-за того, что разные стороны пытались контролировать друг друга, и в итоге, несчастливы оставались обе эти стороны. В семьях муж и жена пытаются контролировать друг друга, и в конце приходят к тому, что не способны уже вместе находиться в одной комнате. В итоге, они разводятся, и от этого страдают дети.

И в первую очередь, вам нужно понимать, что для вас невозможно всех контролировать все время. Невозможно. То есть, вы пытаетесь осуществить нечто невозможное. Зачем же впустую тратить время? Вы можете даже думать, что контролируете какого-то одного человека. Но когда вас не будет рядом, он все равно все, что захочет сам. Например, муж думает, что он контролирует жену. Но он же не будет рядом постоянно. Когда мужа нет, жена говорит: «Нет, все. Я делаю то, что я хочу». Поэтому это невозможно. Но даже если у вас появляется контроль над другими, что он вам дает? Если вы сказали своей жене встать, и она встала, сказали сестре, и она садится, чем вам это приятно? Только тупой ум может радоваться этому, маленьким детям, наверное, это немного приятно. Если жена говорит своему мужу встать, и он встает, потом говорит ему сестре, и он садится, что там приятного? Это детское счастье. То есть, даже если вы контролируете других, то, что особенного вы получаете от этого? Может быть, что-то это вам даст, что другие люди будут для вас кое-то делать. Человек, который контролирует слона, что он получает? Слон переносит большое дерево с одного места на другое. Все это делает машина за одну минуту. Чего там особенного? Результата никакого от этого нет. Это стоит, наверное, сто рублей, триста рублей.

Во времена Будды произошла такая история, когда Будда вместе с группой учеников медитировал, сидя под деревьями на берегу реки. И рядом с ними сидел один индуистский йогин, обладающий особыми чудотворными способностями – он умел ходить по воде. И

вот, по воде он подошел прямо к Будде. И так, он шел по воде очень горделиво и подошел к Будде. Он спросил у Будды: «Вы знаете, как ходить по воде?» Будда ответил: «Нет, я этого не знаю». Этот йогин засмеялся, похихикал. Будда сказал, что здесь есть один лодочник, и пригласил лодочника подойти. И когда лодочник подошел к Будде, Будда спросил у йогина: «Как долго вы практиковали, чтобы обрести эту способность ходить по воде?» Тот ответил: «Всю свою жизнь». Затем Будда спросил у лодочника, сколько стоит переехать с этого берега реки на другой. Тот назвал сумму, которая в наши дни была бы равна десяти или ста рублям. И так, он назвал эту сумму денег. И Будда сказал этому йогину: «Результат вашей медитации, в конце концов, стоит сто рублей». Поэтому, если вы не знаете, как действовать правильно, вы можете совершать множество действий, но все они не будут эффективными. Если вы будете пытаться контролировать других, то никакого особенного результата не получится. Очень маленький результат это даст. Иногда в семье результата нет, наоборот, – хуже становится. Муж и жена не могут находиться в одном месте. Один партнер так устал, что думает, пусть лучше я буду один. Одному трудно, но лучше, чем этот человек, который очень тяжелый, постоянно контролирует. Кто в этом виноват? Сам виноват.

Во всем виновата мысль, что обретя контроль над другими, вы обретете какое-то преимущество, благо. Все это глупо. В первую очередь, вам нужно избавиться от этой мысли. Скажите себе, что, во-первых, контролировать других невозможно. Но даже если вы обретете какой-то контроль, ценность его очень маленькая. И с этого момента, вместо того чтобы стараться контролировать других, я буду стараться обрести контроль над самим собой. И это очень важно. Здесь первое, что нужно отметить, это то, что контроль над собой можно обрести, и при этом полный контроль все время. Это возможно. Во-вторых, если вы обрели полный контроль над собой, то есть, полностью владеете своим умом, этот результат просто невероятен. В вашей жизни это невероятное достижение. Ваш ум будет очень точно слушать все ваши команды. Если вы скажете спать, он заснет. Если вы скажете думать, он начнет думать. Если скажете, наоборот, не думать о чем-то, он перестанет об этом думать. Какое же это счастье!

Когда я шесть месяцев был в ретрите по шаматхе на Байкале, что у меня получалось? Шаматха не получалась. А что получалось? Немного контролировать свой ум. Из-за этого, когда я хочу спать, я говорю своему уму «спи», и сразу же засыпаю. Утром я говорю «встать», и он просыпается. Если приходят странные мысли, я говорю «не думай», и он не думает. Нет такого, что «Я хочу немного думать об этом». «Не думай» – и не думает. «Это хорошая мысль, думай», – и он думает. Какое это счастье, когда вы можете чуть-чуть контролировать свой ум, развиваете концентрацию. Вы все на это способные. Когда есть контроль над своим умом – это большое счастье. И нет такого результата, который превосходил бы контроль над собственным умом. Если вы обретае полный контроль над своим умом, то это называется «состоянием освобождения», «состоянием просветления».

И с этой точки зрения в буддизме приводится аналогия, в которой наш ум сравнивается с диким слоном. И этот дикий слон нашего ума с помощью веревки внимательности привязывается к колонне объекта медитации. И далее, его также дисциплинируют с помощью крюка бдительности. Каким образом люди контролируют, укрощают слона, точно таким же образом мы можем укротить и дикого слона своего собственного ума. Это нелегко, но это самое эффективное действие в том случае, если вы обретае полный контроль над своим умом. Если вы занимаетесь тем, что все время пытаетесь обрести контроль над своим умом, укротить свой ум, то в этом случае у вас не будет интереса к тому, чтобы заполучить контроль над другими, над спутниками жизни. Они смогут от вас отдохнуть, немного расслабиться. Но не позволяйте им расслабляться полностью. Вам нужно немножко их

проверять, то есть, держаться срединного пути. Слишком контролировать не надо, вообще не контролировать – тоже неправильно, иначе вы их испортите.

Итак, очень важно контролировать свой собственный ум, но при этом также посматривать и на то, что делают другие. То есть, один глаз у вас закрыт, а другим вы наблюдаете. В случае, если они выходят за определенные границы, вы их останавливаете. Это срединный путь, на котором у вас не будет проблем. Например, если вы скажете: «Геше Тинлей говорил о контроле над умом. Теперь все, что я буду делать, это только контролировать свой собственный ум. А мой спутник жизни пусть делает, что хочет, я не буду об этом заботиться». Это тупо. Тогда вы – глупый буддист. В России говорят о золотой середине, срединном пути. Это, действительно, правда. Если у вас появился интерес к развитию ума, не впадайте в крайность духовной области. Это очень опасно. Есть такие люди в России, которые впадают в определенную духовную крайность, и не заботятся о своей семье, не работают, все время говорят о каких-то духовных вещах. Это неправильно. У вас есть определенная сфера ответственности. Вы должны сохранять за нее ответственность, одновременно с этим также развивать свой ум. То есть, это срединный путь. Но некоторые люди, если одиноки, если хотят посвятить свою жизнь развитию ума, это может быть их путь. То есть, для них может быть лучше так. Я не могу точно сказать, кому что подходит. У каждого своя собственная ситуация. Точно также как в шахматах. И вам нужно принимать решение в зависимости от вашей ситуации.

Итак, с помощью концентрации пытайтесь укротить свой ум. Далее, с помощью мудрости пытайтесь обуздать его полностью. Это и есть способ обретения контроля над своим умом. И для обретения контроля над умом, в первую очередь начните с самодисциплины. Второе – развивайте однонаправленную концентрацию. И третье – развивайте мудрость. Это три тренировки для укрощения ума.

Вторая аналогия. Здесь говорится об исцелении от болезни омрачений. Например, если у нас появляется какая-то физическая болезнь, то насколько серьезно мы подходим к тому, чтобы от нее исцелиться? Шантидева говорил: «Обыватели, когда заболевают какой-то физической болезнью, насколько серьезно они стараются от нее исцелиться? Но когда дело доходит до болезни омрачений, что намного серьезнее, чем физические болезни, болезни тела, – это хроническая болезнь, которой мы страдаем с безначальных времен и до сих пор. И если ничего не предпримем, то также бесконечно будем страдать и в будущем». И наша главная проблема – это болезнь омрачений нашего ума.

Когда в прошлом я заболел туберкулезом, я отправился к врачу. Врач меня спросил: «В чем состоит ваша главная проблема?» Я сказал ему, что моя главная проблема – это кашель, высокая температура по ночам. И кроме этого, мое тело становится все слабее и слабее. Он меня выслушал и сказал: «Это не является вашей главной проблемой». Я ему сказал: «Ну как же, я знаю свое тело. Это и есть моя главная проблема». Но врач ответил: «Нет, вы все еще не знаете определенных деталей». И я спросил его: «Хорошо, в чем же тогда моя главная проблема?» Он мне сказал: «Ваша главная проблема – это бактерии туберкулеза в ваших легких. И до тех пор, пока в ваших легких остаются эти бактерии туберкулеза, все эти проблемы у вас будут продолжать возникать, поскольку это просто симптомы». И у меня появился такой вопрос: «Как же так, ведь в легких я не испытываю никаких проблем? Я могу дышать, боли нет». Итак, мы всегда думаем, что проблема – это обязательно какая-то боль. А вот в этом случае никакой боли не было, но, тем не менее, это и была главная хроническая проблема. Итак, он мне объяснил, каким образом бактерии туберкулеза

приводят ко всем возникающим проблемам в моем организме, а также рассказал, как от них полностью исцелиться.

Итак, я слушал его и постепенно, хотя и не знал всех деталей, все равно пришел к убежденности, что моя главная проблема состоит именно в наличии этой туберкулезной палочки в моих легких. И что, до тех пор, пока я не избавлюсь от этих бактерий, мои симптомы никуда не исчезнут. Благодаря этой убежденности я начал принимать лекарства. И далее принимал их регулярно, до тех пор, пока полностью не исцелился от этой болезни. Поэтому я до сих пор жив. У меня были друзья, которые страдали от той же самой болезни, и у них не было убежденности в том, что главная проблема – это именно бактерии туберкулеза. И они время от времени принимали лекарства, затем переставали принимать, снова возвращались к лекарствам и бросали их. И их уровень тяжести болезни становился все выше и выше. И многие из них умерли. Итак, что касается физической болезни, в данном случае я понял, что пока есть бактерии туберкулеза в легких, у меня все время будет оставаться проблема. И у меня появилось такое определенное отречение от физической болезни. Это называется «отречением от физической болезни». И благодаря этому отречению я вылечился. И я достиг своего рода «мирской нирваны», здорового тела, но не безусловно здорового. Я понял, что на физическом уровне настоящая нирвана невозможна. Здесь нет никаких гарантий, что снова я не заболею. Даже если я снова не заболею этой же болезнью, все равно, однажды, мое тело скажет мне «до свидания».

Насколько серьезно вы принимаете вопрос исцеления от физических болезней, ровно также серьезно подходите к исцелению своего ума, поскольку это очень важно. Если я спрошу у вас, в чем ваша проблема, то вы мне скажете, например: «Геше Ла, моя проблема в том, что мой муж пьет, не работает. У моего сына еще то-то и то-то, я сама страдаю такой-то болезнью, еще у меня и сосед какой-то не хороший, плохой человек». То есть, вы перечислите множество проблем. «Я работу потерял. Сейчас работы нет. Дочка не вышла замуж». На все это я скажу вам, что это не является вашей главной проблемой. Вы ответите: «Геше Ла, ну, как же, я знаю свои проблемы. Это и есть мои главные проблемы». А я вам скажу на это: «Нет. Вы не знаете своей главной проблемы. Все, что вы перечисляете, это просто симптомы». Тогда вы спросите: «Геше Ла, а в чем же моя главная проблема?» На это я скажу, как тот врач – специалист по туберкулезу, что ваша главная проблема – это болезнь омрачений вашего ума. Но вы скажете: «Как же вы говорите о болезни моего ума, я никакой боли не чувствую». Далее я расскажу вам механизм на основе четырех благородных истин.

И затем, когда у вас появится убежденность, вы скажете, что до тех пор, пока в моем уме остается болезнь омрачений, я обладаю природой страдания. И у меня все начинается со страданий и заканчивается страданиями. Причина – это дебютная ошибка: рождение под властью омрачений. Это наша дебютная ошибка. И вот это и называется «отречением». Когда у вас появится определенный уровень отречения, то вы подумаете, что до тех пор, пока я не избавлю свой ум от болезни омрачений, я не буду расслабляться. И вот каким образом я регулярно принимал лекарство без какого-либо перерыва, также и вы все время будете применять противоядия от болезни омрачений своего ума. Если вы постоянно будете этим заниматься, это будет эффективно.

Например, врачи могут сказать, что если вы какое-то время принимаете лекарство, а затем делаете перерыв на две-три недели или на месяц, затем снова возвращаетесь к этим лекарствам, то может произойти так, что в вашем теле выработается невосприимчивость к этому лекарству. Также и про наш ум говорится, что если вы какое-то время практикуете, а затем делаете перерыв, получаете учение и, затем, делаете перерыв, никакой практикой не

занимаетесь, то и в нашем уме тоже может появиться невосприимчивость к дхарме. И когда у вас в уме возникнет невосприимчивость к дхарме, это будет очень опасно. Тогда дхарма вам не поможет. Говорится, что очень дикого необузданного человека может укротить дхарма. Но если у кого-то возникла в уме невосприимчивость к дхарме, такому человеку дхарма не поможет. Так, если человек получает учение и, затем, просто расслабляется, делает какой-то перерыв, никакой практикой не занимается, то далее, эти знания дхармы начинают подпитывать его эго. Он переходит к какому-то бизнесу дхармы. Так, в конце концов, у него появится невосприимчивость к дхарме. И это самое печальное.

Итак, как только вы поймете, что ваша главная проблема – это болезнь омрачений в вашем уме, то далее, вы скажете: «До тех пор, пока я полностью не исцелюсь от этой болезни, я все время буду применять противоядия, я буду заниматься практикой в течение длительного времени, из жизни в жизнь». Если у вас есть эта решимость, она называется «отречением». Если говорить об отречении от туберкулеза, то здесь это совсем не трудно, поскольку механизм достаточно простой. Но даже его некоторые люди не понимают. Но насколько опасна, насколько вредна болезнь омрачений, вы точно не знаете, потому что свой ум вы не видите. И для этого вам необходимо подробное понимание учения по четырем благородным истинам. Также очень важна логика. Очень важным является учение по четырем благородным истинам и такой труд как «Праманаварттика», в котором логически обосновываются все четыре благородные истины. Это очень важно.

Итак, с пониманием четырех благородных истин вам нужно перейти к определенной практике. К какой именно практике? Чтобы исцелиться от болезни омрачений, первая практика та же самая – самодисциплина. Вторая – развитие концентрации. Третья – развитие мудрости. И это троичная тренировка. А для практики Махаяны говорится о шести совершенствах. Эта троичная тренировка, если рассмотреть ее более развернуто, будет представлять собой шесть совершенств. Итак, по аналогии с исцелением от болезни омрачений, далее перейдите к троичной тренировке.

И следующее – третья аналогия. Это аналогия с экологией вашего ума. Если говорить о внутренней экологии, то здесь у вас появится еще одна точка зрения о развитии вашего ума. Группа ученых провела исследования, в ходе которых пришла к выводу, что вовсе необязательно наша планета будет уничтожена в силу какого-то внешнего воздействия, какой-то внешней силы. Здесь шансы очень маленькие. Но, тем не менее, они говорят, что планета может умереть, если люди сами не будут о ней заботиться. На нашей планете существует огромное количество живых существ, и не только людей. И при этом самое опасное – это как раз люди. Мы – люди, вроде, самые умные, но мы и самые опасные. Мы разрушаем покой людей, животных. Ради небольшой выгоды сжигаем лес. Сколько живых существ умирает. Животные так не делают. Мы как террористы. Когда на нас смотрят животные, то в нас они видят очень диких, необузданных существ. Это стыдно. В джунглях все олени, птицы, когда видят человека, они убегают. Почему? Потому что мы неправильно поступаем. Из-за человеческой жадности, в конце концов, мы придем к уничтожению нашей планеты, уничтожим самих себя. Все это из-за жадности. Главная причина, из-за которой люди становятся дикими, это человеческая жадность.

Итак, они говорят с точки зрения экологии, что до тех пор, пока мы не избавимся от определенных факторов, разрушающих экологию на нашей планете, и пока не начнем создавать те факторы, которые улучшают экологию, наша экология будет деградировать до исчезновения планеты. Поэтому многие люди над этим работают. Во время встречи руководителей разных стран все пришли к единому мнению о том, что необходимо

заботиться об экологии, совершать какие-то конкретные действия, кроме одного лидера – американского президента Трампа. Трамп говорит, что для него самое главное – развитие Америки. Самое главное – Америка. Если наш мир разрушится, что будет с Америкой. Это глупо. Если Америка – главное, ладно, но если мира не будет, где будет Америка? Надо немного думать головой.

Теперь вернемся к нашей теме. Итак, экология на нашей планете очень важна, но при этом я хотел бы подчеркнуть, что экология вашего ума еще важнее. Если говорить об изменении экологии на планете, то вы в одиночку особо ничего сделать не сможете. Здесь необходимы коллективные действия. Когда все действуют вместе – возможно поменять экологию на планете. Для экологии вашего ума всех вместе не надо. Если Трамп скажет: «Я не хочу», и еще кто-то скажет: «Я не хочу», то, как мы будем менять экологию на планете? Но для изменения экологии в вашем уме вам ни к кому обращаться не нужно. Все это находится полностью в ваших руках. Что говорил Будда? Экологическая катастрофа вашего ума происходит не из-за какого-то внешнего воздействия, а проистекает от ваших собственных внутренних действий.

Итак, вы можете спросить меня: «Геше Ла, если я не буду осторожен, то, что самое худшее может произойти с экологией в моем уме?» Если спросить у специалиста в области экологии, что самое худшее может произойти на нашей планете, если о ней не заботиться, то специалисты скажут, что начнет меняться погода. И затем из-за изменения погоды на Земле также изменится много других факторов. Когда исчезнет озоновый слой, то солнечный свет станет очень вредным для нашего тела. Будет развиваться рак. В настоящий момент наше тело от солнечного света сильно не заболевает, потому что есть озоновый слой, который защищает от радиации. Итак, мы приходим к выводу, что постепенно ситуация с озоновым слоем ухудшается, он становится тоньше, потому что мы не заботимся о нашей планете. Постепенно из-за этого не будет урожая, постепенно планета иссохнет, и люди начнут умирать. Из-за того что мы не заботимся о нашей планете, для нашего будущего поколения планета перестанет существовать. И так я слушаю все это и задаю следующий вопрос: «А что случится дальше?» Они говорят, что дальше – конец. Но это не так опасно. Есть другие планеты, там родимся. Это не так опасно.

Но если говорить об экологии нашего ума и спросить, что случится дальше, то дальше нас ждет кошмар. В первую очередь, если не заботиться об экологии своего ума, то на уровне семьи не будет мира, не будет гармонии. Ум будет непрерывно пребывать в депрессии. Из-за этого у вас начнутся проблемы со здоровьем. Если вы не заботитесь об экологии своего ума, то даже если вы заработали много денег, вы не сможете получать удовольствие от этого, поскольку ум все время будет пребывать в гневе, в состоянии зависти. И однажды вы умрете. И это будет преждевременная смерть из-за омрачений. И далее вы спросите, что будет дальше? На это я отвечу, что дальше вы не исчезнете, ваш ум продолжит существовать. И случится еще более худшее. Из-за того, что вы не заботились об экологии своего ума, проявится отпечаток негативной кармы, и вы переродитесь в аду. Если говорить о проблемах ада, хотя бы немного рассказать о них, они просто невероятны. Все это является последствиями отсутствия заботы об экологии нашего ума. Что говорил Шантидева? Ад никто не создает. Это последствия невероятно вредоносных действий наших тела, речи и ума. Это опасные последствия экологии вашего ума, если вы о ней не позаботитесь.

Но если вы будете заботиться об экологии своего ума, здесь также можно привести маленькую аналогию. Например, если вы живете в однокомнатной квартире. Скажем, у вас

сломана кровать. Повсюду мусор. На кухне вы кушаете и не моете за собой посуду, везде разбросана грязная посуда. Бегают много тараканов. На ваших простынях на кровати много песка. Рядом с подушкой – старые грязные носки, и также везде разбросаны. Как вы сможете спокойно, мирно спать на такой кровати? Когда вокруг запах старых носков. Когда глаза закрываете – тараканы кушать прибегают. Везде мусор, песок под вашей спиной на кровати. Кто это создал? Кто во всем этом виноват? Здесь некого винить, кроме вас самих, поскольку вы сами не заботились о своей однокомнатной квартире. Если вы говорите, что у вас тараканы из-за соседа, это его тараканы пришли к вам. Пусть забирает их обратно! Сосед не виноват. Если у вас тарелки чистые, тараканы пойдут к соседу. Если грязные – придут к вам, вы их сами приглашаете. И можно сказать, что экология в вашем уме в настоящий момент такая же, как в вашей однокомнатной квартире. Когда вы видите свою комнату, вы говорите: «Нет, надо это менять!» В это время, если вы читаете молитвы: «Бог, пожалуйста, помоги. Песок убери, убери носки. Пусть тараканы все уйдут, а дома будет чисто», откуда это появится?

Будда говорит, что это неправильно. Будда не говорит, что молиться – неправильно. Если только молиться – ничего не изменится. Вам необходимо совершать действия. Если вы ничего не делаете, то все останется невозможным. Самое главное – действие. Но если вместе с действиями вы будете молиться, то это совершенно точно вам поможет. Поэтому буддизм не говорит, что молиться не надо. Буддизм говорит, что молитва – не самое главное. Самое первое – это ваши действия, ваши поступки. Потом, вы знаете, что только ваших действий недостаточно. Поэтому вы обращаетесь к божествам: «Пожалуйста, помогите. Я сам буду делать, но вы мне тоже помогайте, потому что я не очень сильный. Я слабый человек, помогите мне немного. Когда я почти падаю, помогите мне не упасть». Конечно, бог придет. Когда вы встанете на ноги и будете что-то делать, обязательно бог придет, будет вам помогать. Даже если вы его не видите, он присутствует. Божество есть, на сто процентов есть. Как существуют негативные духи, также существуют очень благие, позитивные божества. Они существуют на сто процентов.

Поэтому, что вам нужно делать с точки зрения экологии вашего ума – вам нужно заменить свою сломанную кровать, заменить постельное белье, вынести из дома весь мусор, постирать носки. Тогда в вашей квартире будет по-другому. Экология в вашем доме изменится. Кто это все сделал? Вы сами. Если у вас дома будет так комфортно, то вы не захотите выходить на улицу. Если внутри чисто, хороший запах, вы создали все необходимые удобства. И вот также вам нужно понимать экологию в вашей семье. Для экологии в семье недостаточно позаботиться только об экологии в своей квартире. Очень важно установить позитивные отношения. Первый момент, связанный с экологией, состоит в том, чтобы вместо гнева, вместо зависти вы, наоборот, испытывали друг к другу чувства любви и уважения друг к другу. Это очень важный фактор. Если в семье все друг друга уважают, любят друг друга, то выходить из дома никому не захочется. Это тоже является экологией в вашей семье. Итак, если вы обучаете экологию в вашей семье своих детей, то вам нужно подчеркивать, что в семье очень важно, чтобы имело место взаимоуважение, чтобы младшие уважали старших, чтобы старшие заботились о младших. Должно существовать определенное старшинство.

А теперь, что касается экологии нашего ума, какие два главных фактора разрушают экологию в нашем уме? Это наши омрачения и отпечатки негативной кармы. Это два главных фактора, разрушающих экологию в нашем уме. И что нам необходимо сделать? Для изменения экологии в нашем уме нам надо сделать так, чтобы омрачений у нас стало меньше. Также надо очищать отпечатки негативной кармы, а новой не совершать. Самое

лучшее – это полностью избавиться от всех омрачений. Но вначале это совершенно непросто, практически невозможно. Поэтому есть подробное учение о том, как уменьшить количество омрачений. По мере того, как вы все лучше понимаете учение, ваши омрачения также постепенно уменьшаются. Например, как я пришел к пониманию учения «Бодхичарья-аватары»? Здесь не говорится о реализации в ходе медитации, а просто теоретически очень ясно понял «Бодхичарья-аватару», то, что произошло с моим умом? В моем уме у моих омрачений не осталось никаких контраргументов. Мои омрачения не могли подыскать ни единого слова, почему им нужно возникать.

Другие люди, не знающие учение «Бодхичарья-аватары», когда начинают злиться, и я спрошу у них, почему они разозлились, они мне ответят: «Геше Ла, у нас есть шесть главных причин для гнева. И это не все причины, есть и много мелких. Но шесть – самых главных». То есть, они верят в эти аргументы, верят в то, что все это действительно является основаниями для гнева. Поэтому у них возникает гнев. Когда вы рассуждаете ошибочно, эти ошибочные доводы становятся топливом для огня гнева в вашем уме. Например, если я спрошу, в чем причина, то окажется, что все это нелогично. Вы думаете, что, действительно, все так на самом деле, но все это нелогично. Поэтому, когда вы поймете учение «Бодхичарья-аватары», в особенности, шестой главы, посвященной терпению, то вы ясно увидите, что нет ни единого основания для гнева на другого человека. И вы начнете вспоминать случаи, когда в прошлом вы злились на других, и подумаете: «Как же глупо я поступал». Когда вы думаете об основании для гнева, вы приходите к выводу, что это очень глупое основание. Вы почувствуете, что вы похожи на кошку. Шантидева говорил, что если кошку ударить палкой, кошка укусит эту палку, разозлится на нее. Почему? Потому что кошка думает, что палка очень плохая, причиняет ей боль. Она так будет кусать палку, что даже зуб сломает. Самое главное, чтобы палке было больно. Но палке больно не будет.

Вот, если я ударю палкой человека, вы эту палку не укусите. Потому что вы немного умнее кошки, но все равно очень похожи на кошку. Если кто-то под влиянием омрачений говорит о вас что-то плохое, вы начинаете злиться на этого человека. Но на самом деле, им орудуяют его омрачения. Он подобен палке, которой движет его гнев. Поэтому, если вы хотите разозлиться, то злитесь не на этого человека, а на его гнев. Но если вы в ответ на его гнев проявите свой гнев, то он разозлится еще сильнее. Поэтому, если вам не нравится его гнев, то, что вам нужно сделать? Противоядием от гнева является сострадание. Почувствуйте сострадание, проявите свое сострадание, и тогда этот человек успокоится, потому что сострадание подобно воде.

Итак, существует большое количество подробных наставлений о том, как уменьшить наши омрачения. Вначале, пока у нас нет прямого противоядия – теории пустоты, эти учения, наставления об уменьшении омрачений для нас очень важны. Без уменьшения омрачений обрести мудрость, познающую пустоту, невозможно. Поэтому вначале нужно уменьшить омрачения. Далее ум станет острее, и тогда уже станет возможным обретение мудрости, познающей пустоту. Для обретения мудрости прямого познания пустоты необходима випашьяна. Для развития випашьяны нужна шаматха. А для развития шаматхи нужно сделать так, чтобы наш ум стал немного более укрощенным, чтобы в нем не было проявлений грубых омрачений благодаря пониманию теоретического учения. Поэтому думать, что можно просто медитировать на Махамудру и Дзогчен и стать Буддой, зачем эти теоретические учения – это очень большая ошибка. Поэтому очень важно к укрощению ума подходить поэтапно, шаг за шагом, а не так, с налета, по щелчку пальцев.

В повседневной жизни старайтесь приходить к более глубокому пониманию учения. В этом случае у ваших омрачений не останется никаких контраргументов. Тогда ваш ум успокоится, будет тишина. Русские говорят: «Где тишина, там спокойно». У этой фразы «Где тишина, там и спокойствие» есть две интерпретации, два смысла: мирской и смысл дхармы. Мирская интерпретация слов, что там, где счастье – тишина. Это, если вы достигли успеха в бизнесе, не нужно об этом громко кричать. Просто сохраняйте тишину, молчите. Тогда не придет ни налоговый инспектор, ни возникнет и других проблем. Поэтому надо тише себя вести, никому не рассказывать о вашей прибыли. Тогда будет больше счастья. Это мирская интерпретация. С определенной точки зрения, это тоже хорошо. Это интерпретация низкого уровня.

Если рассматривать фразу «где тишина, там счастье» с буддийской точки зрения, то здесь нужно отметить, что в уме, когда ваши омрачения и эго затихают, вы обретаете счастье и спокойствие. Почему? Нам не нужно создавать специальных причин для счастья. Счастье уже есть, но ему что-то мешает. А что именно? Это наши омрачения, наше эго. Если наше эго, омрачения становятся все тише и тише, ум становится все спокойнее и спокойнее. Это логично. Когда в одной комнате кричат сто детей, то покоя нет. Потом вы говорите детям, что на улице есть шоколад, и они все убегают его кушать. В комнате становится все тише. А когда все уйдут, то вообще тишина, спокойствие. Итак, в буддизме говорится, что нам не нужно создавать каких-то специальных причин для счастья. Что необходимо – это устранить причины, устранить факторы, мешающие спокойствию нашего ума. И по мере их уменьшения, наш ум будет постепенно становиться все спокойнее и спокойнее. И это как менять экологию нашего ума, это как раз с точки зрения экологии. Это ваша практика. Посредством слушания учения, посредством размышления, посредством медитации старайтесь сделать так, чтобы омрачения в вашем уме становились все слабее и слабее. Это и будет изменением экологии вашего ума.

Далее, если вы применяете специальную медитацию, используя четыре противоядия для очищения отпечатков негативной кармы, то это тоже очень благотворно отразится на экологии вашего ума. В этом году на Байкале медитировал я и группа из двадцати двух учеников. Хотя я это назвал «медитацией на шаматху», но это была не только шаматха. Я поручил им заниматься практикой всех аспектов учения. Просто «шаматха» – достаточно модное слово, поэтому я назвал эту медитацию «шаматхой». Но на самом деле, поручил выполнять все аспекты практики. Если бы я кому-то сказал, что нужно шесть месяцев очищать негативную карму, то мне бы ответили: «Нет, Геше Ла, у меня нет времени на это». Но поскольку я назвал это «практикой шаматхи», у всех появилось вдохновение, появилось желание развивать шаматху.

Что говорил Далай-лама: «Когда люди меня просят о посвящении Калачакры, я соглашаюсь. Не потому, что это посвящение Калачакры станет полезным для людей. Но я просто знаю, что благодаря посвящению Калачакры соберется большое количество народу. Но моя главная цель – это передача обетов бодхисаттвы и передача учения о том, каким образом укрощать свой ум, как его очищать. Поэтому под этим названием «Калачакра» я больший упор делаю на доброте. Это моя главная цель. Если люди станут немного добрее, это будет очень хорошо». Поэтому во время посвящения Калачакры Его Святейшество дает учение, а потом уже ритуал. А само посвящение Калачакры – просто для благословения. Потому что, чтобы по-настоящему получить посвящение Калачакры, ученики должны быть квалифицированные. И Далай-лама говорит, что среди учеников лишь очень немногие действительно квалифицированные для получения посвящения Калачакры.

Теперь вернемся к нашей теме. Что касается этих учеников. Двадцать два человека, которые шесть месяцев медитировали для развития шаматхи и не достигли реализации шаматхи. У них может возникнуть определенное уныние, что они вообще ничего не достигли. Но это не так. Я сказал им, что они обрели хорошие результаты. Получили очень хорошие результаты. Они состоят в том, что экология в их уме стала намного лучше, чем за шесть месяцев до этого. После шести месяцев ретрита их экология ума совсем другая. Много отпечатков негативной кармы очистилось, много позитивной кармы они накопили. Потому что я дал такую систему практики, полную систему. Вроде, там шаматха, концентрация есть немного. Но большую часть времени занимает полная система, развивающая все аспекты. Заслуги копили, очищали негативную карму, проводили аналитические медитации, выполняли Гуру-йогу.

Все в комплексе там присутствовало. Омрачения стали слабее, сосредоточение – лучше, и также появился полный отпечаток практики тантры. К сожалению, в наши дни нет такого устройства, как рентген для ума. Если говорить о проблемах с легкими, то через шесть месяцев можно сделать рентгеновский снимок, посмотреть его и сказать, что есть прогресс. Вы не можете сделать такой рентгеновский снимок ума, тем не менее, люди сами могут почувствовать, какого прогресса они достигли. Я не могу говорить про всех. Может быть, за исключением одного-двух, остальные достигли большого прогресса. Экология их ума стала намного лучше, чем раньше. Это ваш результат.

Если вы не занимаетесь интенсивной практикой, то вы не сможете как-то по-другому с легкостью изменить экологию в своем уме. Это не так, как в вашей квартире. В квартире достаточно одного-двух часов уборки, чтобы все поменять. Чтобы изменить ситуацию в вашем теле, врач вам скажет, что пяти минут в день тренировок, бега – недостаточно. Что необходимо бегать каждый день по тридцать-сорок минут. Тогда действительно произойдут перемены. Правильно. Когда я слушал, это было интересно. Точно, как буддийская практика. Пять-десять минут занятий ничего не меняют. Минимум тридцать-сорок минут нужно бегать. И не один день – каждый день нужно бегать. Тогда ваше тело будет меняться. Правильно. Они так говорят, основываясь на опыте. Если вы будете практиковать каждый день по пять-десять минут, ничего не поменяется. Это ни рыба, ни мясо. Минимум сорок минут, минимум один час каждый день нужно искренне заниматься. Тогда невозможно, чтобы вы не изменились.

Дхармакирти говорил, что если создать полную причину, то результат предотвратить невозможно. Благодаря полной причине. Результат всегда зависит от причины. Если создана полная причина, то предотвратить результат невозможно. Он обязательно наступит. Но если вы создадите полную причину каких-то проблем, страданий, то от них уклониться тоже будет невозможно. Они обязательно появятся. Даже Бог, даже Будда – не смогут остановить ваши проблемы, страдания. Когда вы полную причину создали, ничего нельзя сделать. Будда говорил, что если вы создали полную причину своих страданий, даже если ваш отец – Будда, божество, когда карма при встрече с условиями проявится, он вам ничем помочь не сможет, не сможет остановить этого результата. Поэтому Будда говорил, что могущество Будды, божеств невероятно высоко, но если сравнивать его с силой кармы, то сила кармы намного больше. Иногда наш президент Владимир Путин говорит, что в России самое главное – это закон, и нет ничего выше закона. И это очень хорошо. Закон кармы – это самое главное. Выше закона кармы нет. Что касается законов нашего государства, я не знаю, какого они уровня – самого высокого или нет. Когда я слышал о том, что у депутатов есть определенная неприкосновенность, иммунитет от законов, я подумал, что это не очень честно.

Таким образом, если вы уменьшите причины своих проблем, то страданий естественным образом станет меньше. С точки зрения экологии, каждый день старайтесь улучшать экологию в своем уме посредством уменьшения омрачений и очищения отпечатков негативной кармы. Если кто-то допускает ошибку – не злитесь. Если вы злитесь, вы себя наказываете за ошибки другого человека. Тогда спросите, зачем вы наказываете сами себя? Гнев – это как, например, какой-то человек разозлился, в ответ вы берете свою чашку, разбиваете ее. Кто от этого испытывает потерю? Вы сами теряете свою чашку. В наши дни в большинстве случаев у вас под рукой окажется не чашка, а мобильный телефон. Раньше если вы злились, то разбивали чашку. Сейчас – мобильный телефон. Потом звонить не можете. Кто виноват? Сами виноваты. Итак, злиться – это значит наказывать себя за ошибки другого человека. Зависть – это, когда вы себя наказываете за успех других людей. Это очень глупо. Ненормально. Вместо этого, вы должны радоваться успеху других. Вам нужно изменить свой образ мышления так, чтобы, если кто-то добился успеха, вы бы радовались за этого человека в два раза больше. Когда я был маленький, у меня была зависть. Это самый нижний человеческий уровень. Вы завидуете, если мыслите на очень низком уровне. А если обретаете немного более высокий уровень мышления, здесь для зависти уже не остается места. Вы сорадуетесь другим.

Почему в настоящий момент вы завидуете, если видите, что у кого-то красивый дорогой автомобиль, кто-то одет лучше, чем вы, – потому что вы считаете эти объекты объектами счастья. Но на самом деле, это не объекты счастья. Настоящий объект счастья – это здоровый ум. Если вы знаете, что здоровый ум – это настоящий объект счастья, то даже если кто-то купит себе красивую машину, то вы не позавидуете. Потому что вы не считаете машину настоящим объектом счастья. Но если бы вы думали, что это ваша мечта – купить себе автомобиль, а потом ваш сосед его купил, то вы подумали бы: «Почему у меня его нет? Почему он купил? Что, он лучше меня? Мы одинаковые». Даже если родная сестра купила, вы будете думать: «Почему моя сестра купила такую машину, которую я давно хочу? Что я, хуже, чем она?» Даже с сестрой не захотите разговаривать. Почему?

Ваш ум – тупой, он думает, что машина – это объект счастья. Поэтому завидует. Важно, чтобы ваш ум думал, что здоровый ум – это объект счастья, что машина – непостоянна. Сегодня ваша сестра купила машину. Каждый день машина будет становиться старше, будет ломаться. «Пусть машина не сломается. Моя сестра много работала и, в конце концов, купила машину. Все равно это наша машина. Куда она без меня поедет? Это наша машина. Как это хорошо». Это умные, здоровые мысли. Если ваша сестра, брат, сосед купили машину, говорите: «Это очень хорошо, но это не только твоя машина. Это наша машина». И они скажут: «Конечно». Вместе можно ездить, за бензин не платить, отремонтировать не надо. Поэтому как хорошо. Сам не купил, но она стала наша. Поэтому некоторые коммунистические теории правильно работали. Наш – это очень хорошо. Но кроме определенных вещей. Например, про жену нельзя сказать «наша».

Итак, если вы развиваете такой образ мышления, то у вас не остается места для омрачений, остаются только позитивные мысли. И это изменение экологии вашего ума посредством получения учения. Поэтому вам все время надо использовать то учение, которое вы получаете. Если вы покупаете себе телефон и оставляете его дома, забываете, тогда, какой смысл покупать телефон? Поэтому вы поступаете так, что когда покупаете новый телефон, каждый раз перед тем, как куда-нибудь уйти, проверяете, что вы взяли этот телефон с собой. Что вы делаете? Сначала проверяете, взяли ли телефон, потом – взяли ли ключи, во вторую очередь. Сначала проверяете наличие телефона, потому что он очень полезен. Поэтому, куда

бы вы ни отправились, вначале вы удостоверяетесь, что телефон лежит у вас в кармане. Потому что вы заплатили денег и хотите использовать свой телефон. Что касается дхармы, вы никогда не проверяете перед тем, как выйти из дома, есть ли дхарма в вашем кармане или нет. Итак, перед выходом вы должны проверить: «Дхарма здесь, при мне?» И решить: «С какой бы ситуацией я ни столкнулся, решать я ее буду только с помощью дхармы. Учение, мудрость, которые Геше Ла мне дал – это мне бесплатный телефон. Это огромный, невероятный телефон. Поэтому, куда бы я ни пошел, буду класть его в карман». И используйте ее. Решайте проблемы с помощью дхармы. И это называется «практикой дхармы».

До свидания. Время закончилось.

Таким образом, куда бы вы ни пошли, в первую очередь, проверьте, есть ли у вас в кармане дхарма, как вы проверяете телефон.

Итак, завтра с вами увидимся здесь в семь часов вечера. И до нашей встречи в семь часов не забывайте о своем мобильном телефоне дхармы.