

Геше Джампа Тинлей
Осенние учения
Лекция № 1 (учение после краткого цога)
18.11.2024
г. Москва

Итак, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь очень важно породить правильную мотивацию. Потому что правильная, здоровая мотивация у нас не порождается спонтанно, а спонтанно проявляется забота о счастье этой жизни. Нет ничего плохого в том, чтобы заботиться о счастье этой жизни, но если вы полностью потерялись в одной этой жизни, то тем самым вы упустите карьеру на длительный период из жизни в жизнь. Как, например, детям нужны какие-то временные игры, развлечения, но если при этом они все свое время уделяют этим своим играм, развлечениям и не учатся, то тем самым теряют карьеру в будущем. Мы все очень хорошо знаем, что самая лучшая инвестиция для детей – в их знания, в их образование. И если говорить о нашей карьере в будущих жизнях, то самая лучшая инвестиция – это знания. В буддизме говорится, что все наши проблемы возникают из-за узколобости, из-за недостатка знаний. Люди могут быть умны в какой-то одной области, но при этом, если они не знают, что есть жизнь после смерти и не знают о законе кармы, то в этом смысле они глупы и допускают большие ошибки. Таким образом, заботьтесь не только о счастье этой жизни, но и о далекой перспективе, о счастье будущей жизни. Также заботьтесь об освобождении от сансары, и для того чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ получайте учение.

Наше счастье не зависит от наших желаний, если бы счастье зависело от наших желаний, то мы все были бы счастливы, потому что все хотят быть счастливыми. Если бы наше счастье зависело от молитв, то все бы тогда молились, и проблемы были бы полностью решены. Но на самом деле это не так, счастье не зависит от молитв. С точки зрения здравого смысла, если у вас высокий уровень сахара в крови, сколько бы вы ни молились, сахар в крови у вас не уменьшится. Итак, что вам нужно сделать, чтобы снизить уровень сахара в крови? Контролировать свою диету, то есть отказаться от вредных продуктов, также заниматься физическими упражнениями, физкультурой, и тогда вы автоматически снизите уровень сахара в крови. Это наука. Поэтому Будда говорил, что одних молитв, ритуалов недостаточно, самое главное – это действие, и это буддийская наука. В какой бы области вы ни захотели добиться прогресса, вам нужно знать, каким образом достигается прогресс. Далее, совершая действие, если при этом вы также будете молиться, то это будет безупречно.

Эта история произошла во времена Будды. Будда говорил о том, что молитвы и ритуалы не имеют особо важного значения, что самое главное – это действие. Однажды эти слова услышал один большой индуистский ученый, которого звали Кашьяпа, и он пришел к Будде, чтобы провести с ним диспут. Он пришел, чтобы провести с Буддой диспут, но в итоге стал учеником Будды. Кашьяпа был одним из самых главных держателей учения Будды. Итак, когда он впервые увидел Будду, Будда в это время стоял на берегу реки. Он подошел к Будде и сказал: «У меня к вам есть один вопрос». Будда спросил: «Какой у вас вопрос?» Кашьяпа ответил: «Вы говорили, что молитвы и ритуалы не играют особо важной роли, но это противоречит индуистским коренным текстам, в которых очень высоко восхваляются молитвы и ритуалы». Будда подтвердил: «Да, действительно, я говорил, что молитвы и ритуалы не являются самыми главными, а самое главное – это действие». Кашьяпа спросил: «Почему это так?» Будда сказал: «Если ты хочешь пересечь эту реку, как ты поступишь?» Кашьяпа ответил: «Я проверю, глубока ли эта река, если она окажется глубокой, я использую лодку. Если она не глубока, то я ее переплыву». Будда сказал: «Да, действительно, это здравый смысл. А если вместо того, чтобы искать средства

пересечения этой реки, ты останешься на берегу, и будешь выполнять ритуалы, молиться, сможешь ты пересечь реку или нет?» Тот ответил: «Нет». Будда сказал: «Именно это я старался объяснить. В любой области самое главное – это действие, но как вспомогательные полезны и молитвы». Итак, если говорить об изменении вашей жизни, то с помощью одних лишь молитв ее не изменить.

Что говорил Эйнштейн? Если вы одно и то же повторяете снова и снова, не ждите никаких новых результатов. Точно также и в нашей жизни, если мы одно и то же будем делать раз за разом, то нам не стоит ждать ничего нового. Все, что будет – это то же, что было всегда: утром встали, поели, поехали на работу, вечером приехали с работы, поели, посмотрели телевизор и легли спать. Если вы так живете, что будет нового? Ничего нового не будет. Поэтому, если вы хотите чего-то нового, то вам необходимо делать нечто такое, чего раньше вы никогда не делали. С другой стороны, это не означает, что любое действие, которого вы не совершали в прошлом, если вы его совершите, то оно произведет какой-то результат. Итак, не любые действия, которых вы раньше не совершали, дадут какие-либо хорошие результаты, но, что же тогда вам нужно сделать такого, чего раньше вы никогда не делали? Это должно быть нечто, играющее важную роль в вашей жизни, и это действительно сможет изменить вашу жизнь. Это наука.

Итак, чего мы хотим? Мы не хотим страдать и хотим быть счастливыми. И чтобы нам избавиться от страданий и создать долгосрочное стабильное счастье, что нам в первую очередь нужно – это узнать, какие у нас есть слабости, и какие могут быть силы. Это диагноз вашей жизни. Если говорить о проблемах вашей жизни, то здесь будет один диагноз. Если говорить о проблемах, связанных с сахаром в крови, то здесь будет другой диагноз. Если проблема связана с семьей, то здесь тоже свой диагноз. Если какие-то проблемы в вашей компании, то здесь также будет свой отдельный диагноз, то есть в вашей компании вы что-то делаете не так. Поэтому в больших компаниях нанимают профессионалов, которые исследуют коренные причины, рассматривают, какие могут быть слабости, какие могут быть силы, объясняют, какие нужно произвести замены, и таким образом, компания достигает развития.

Если, например, говорить о такой проблеме, как высокий уровень сахара в крови, то здесь вам нужно понять, с какими слабостями это связано. Первая слабость – отсутствие контроля над диетой. Вы едите, что попало, это одна из слабостей. Во-вторых, вы не занимаетесь физкультурой, не делаете достаточного количества упражнений. Поэтому уровень сахара повышается. Когда возрастает уровень сахара в крови, это разрушает все наши органы: глаза, печень, почки и другие органы. Поэтому мудрые люди, если у них повышается уровень сахара в крови, еще до того, как начнут разрушаться органы, они стараются его снизить. Это называется профилактическим способом решения проблем, он является самым эффективным. Но если разрушение уже произошло, тогда уже слишком поздно. Итак, мы продолжаем рассматривать сахарный диабет, и в этой области ваша сила – это контроль над своей диетой и также достаточное количество физических упражнений. Если вы начнете этим заниматься, то автоматически уровень сахара уменьшится.

Это наука, а буддизм – это наука об уме. Если проблема связана с умом, то и решение проблемы должно быть связано с умом. Нужно понимать все подробности в отношении ума. Если проблема – сахарный диабет, то вам нужно больше узнать о слабостях и силах, связанных, например, с вашей кровью, а далее произвести необходимые действия, и вы решите проблему. Если говорить о вашем здоровье, то вам нужно стать врачами самим себе посредством понимания слабостей и сил, связанных с вашим телом.

Когда мы ходим в школу, получаем знания, мы получаем знания ради собственного блага, а не для того, чтобы потом просто зарабатывать деньги в какой-то узкой области.

Например, если у вас есть знания, вы не должны говорить так, что вот я профессионал в области ай-ти, мне не нужны никакие другие книги, в этом случае вы глупы.

Теперь, вам очень важно знать, каковы слабости и силы в вашей жизни, особенно с точки зрения развития ума. Если вы правильно заботитесь о здоровье своего ума, в этом случае вы будете счастливы жизнь за жизнью. Если же вы позаботитесь о такой проблеме, как сахарный диабет, то вы, может быть, устраните эту проблему на одну жизнь, а в следующей жизни опять можете заболеть диабетом. Итак, все это важно, но при этом самое главное – это здоровье нашего ума, очень важно знать, каковы здесь наши слабости и силы, потому что ум всегда находится с нами, и вначале нам нужно немного узнать о нашем уме. Мы все используем ум, но при этом у нас нет хорошего знания о том, что представляет собой наш ум, и это наша человеческая проблема.

У вас у всех абстрактное понимание ума. У вас у всех также абстрактное понимание бога. Из-за этого нет сильной веры в бога, потому что понимание абстрактное. Хотя ни электрического тока, ни бога вы не видите, но при этом с электрическим током вы очень осторожны, потому что вы знаете, что, если дотронетесь до источника тока, то для вас это будет очень опасно. У детей, например, нет такого представления о вреде электричества, поэтому они могут дотронуться до оголенного провода. Мы сейчас не говорим о слепой вере, мы говорим о вере, основанной на ясном понимании, когда вы понимаете, что, если дотронетесь до оголенных электрических проводов, то это обожжет ваши пальцы, это причинит вам вред. Поэтому вы этого не делаете. У детей, например, нет таких знаний, такой веры, основанной на ясном понимании, поэтому для них в этом ущерб. В отличие от электричества, если говорить, например, о законе кармы, то здесь ваше понимание очень абстрактное, поэтому вы не боитесь создавать негативную карму. Если же человек ясно понимает закон кармы, знает всю пагубность негативной кармы, то, даже если кто-то предложит ему десять тысяч долларов за совершение какой-то негативной кармы, тот откажется и скажет: «Я этого делать не буду». А вы создаете негативную карму бесплатно, потому что не знаете, насколько она опасна. Например, вы можете думать, что, если создадите негативную карму, а другие об этом не узнают, то ничего страшного. Будда говорил, что, если в темноте вы выпьете яд, после этого утрете свой рот и будете говорить, что ничего не принимали, это никак не изменит вашу жизнь. Точно также, в тайне создавать негативную карму – это все равно, что в темном доме принимать яд. Если вы не понимаете закона кармы, то в каких-то обстоятельствах вы можете думать, что вы очень умные, но на самом деле вы сами себя обманываете. Поэтому очень важно во всех подробностях знать, в чем заключается закон кармы, очень важно во всех деталях изучить свой ум. Это действительно важные вещи.

Многие люди думают, что буддизм означает – принять какую-то формальную позу, начитывать мантры, что в этом заключается главная практика, но на самом деле, главным образом, практика заключается в хорошем понимании устройства своего ума, в прибежище, в понимании закона кармы, в том, что вы не совершаете негативной кармы, накапливаете заслуги. Это одна из главных буддийских практик. Это контроль над действиями тела, речи и ума, и если вы совершаете какие-либо действия, то вы делаете то, что полезно для других, и это является вашей практикой. Это ваша практика: в жизни никому не вредите, то есть, если вы не можете помочь, хотя бы никому не вредите. Я не прошу вас не спать, вы можете спать. Даже, если вы спите, это может быть только лучше. Например, если у матери вредный характер, и она заснула, то отец скажет: «Оставьте ее, пусть она спит». Потому что, когда она спит, в доме тихо. Поэтому, если у вас вредный характер, я прошу вас, больше спите. Затем, если вы будете становиться немного лучше, тогда я уже буду говорить вам: не спите, будьте активными. А вначале я попрошу вас не быть особо активными, не слишком много думать, не совершать слишком много действий,

не медитировать слишком много, потому что вы не знаете, как правильно все это делать. Это здравый смысл. Если вы не знаете, как управлять автомобилем, то не садиться за руль – большая услуга самому себе. Но если вы умеете водить, тогда вам нужно водить автомобиль. Таким образом, в буддизме нет таких догм: думать или не думать, все зависит от ситуации. В буддизме нет никаких догм, не говорится, что нужно поступать так-то или так-то. Вы можете совершать одно действие или другое в зависимости от ситуации, и это учение, которое я получил от своего Духовного Наставника. Мой Духовный Наставник говорил мне, что нет необходимости ходить в храмы, потому что там, где бы вы ни находились, там и может быть храм. Он говорил, что, вместо того, чтобы зажигать масляные светильники в храме, лучше зажечь светильник в темном доме бедного человека, и это гораздо лучший способ порадовать бога. Но в некоторых ситуациях я скажу вам: «Идите в храм, ставьте масляные светильники», потому что это такая ситуация. Но, кроме этого, нет таких догм, что, например, каждую неделю один или два раза, или по выходным вам обязательно надо ходить в храмы, делать подношения, такого нет.

Итак, что касается нашей жизни, нашего ума, то здесь есть три уровня слабостей: первый уровень, второй и третий. Но сейчас мы не говорим о втором и третьем уровнях, потому что сейчас они в нашей жизни несколько недостижимы. Мы будем говорить о самом практичном нашем уровне, и это начальный уровень, на котором у нас есть четыре слабости. Эти слабости очень похожи на слабости, связанные с сахарным диабетом. Если вы замените слабости на силы, то благодаря этому автоматически уровень сахара в крови уменьшится. И если говорить о том же самом в области ума, то автоматически вы добьетесь развития ума.

Я не знаю, правда это или нет, но я слышал такую историю об одном очень известном московском враче, который лечил от сахарного диабета. Поскольку этот врач был очень известен, ему позвонил больной из другого города и попросил назначить ему прием. Врач сказал, что он очень занят и нет времени назначить ему прием. Но пациент просил снова и снова, и, наконец, врач согласился назначить ему прием, но на одном условии. Врач сказал, что этому пациенту нужно пешком прийти из своего города в Москву. По дороге ему нужно больше пить воды, отказаться от таких-то и таких-то продуктов, не есть вредной еды, а питаться здоровыми продуктами. И вот, спустя месяц этот больной человек пришел в Москву. Он постучал в дверь к врачу, врач отворил ему и спросил: «Вы кто?» Он сказал: «Я тот самый пациент, который звонил вам из другого города и просил назначить прием. Вы сказали, чтобы я пришел из своего города пешком, я это сделал, а также я выполнил все ваши требования». Врач сказал: «Да, да, я помню об этом. Теперь вы можете идти, сдать анализы и обнаружите, что у вас в крови уже нет сахарного диабета». Он сдал анализы и убедился, что действительно диабета больше не было. Мы думаем, что когда речь идет о каком-то исцелении, о процессе лечения, это означает, что врач даст нам какую-то особую драгоценную пилюлю, мы ее примем и в результате полностью избавимся от нашей болезни. Но на самом деле это не так. В случае с сахарным диабетом самое важное, самое главное лекарство – это правильная диета и упражнения. Владелец медицинского бизнеса не хочет, чтобы люди об этом знали, и производят множество разноцветных, красивых и дорогих препаратов, рекламируя их как очень редкие и эффективные лекарства, а мы как бараны идем у них на поводу, покупаем эти препараты. Мы все заработанные деньги тратим на эти лекарства, а они богатеют за наш счет. Поэтому тибетская медицина тоже говорит, что главное – это диета. Поведение вашего тела играет очень важную роль в смысле болезней вашего тела. И точно также поведение вашего ума играет очень важную роль в вашей жизни.

Теперь, во-первых, вам нужно узнать о трех слабостях вашей жизни. Это очень важно. Если вы не знаете, какие есть слабости, и какие могут быть силы в каких-то других областях, это может быть не очень важно. Если вы не знаете каких-то подробностей,

например, о Марсе или Юпитере, для вас это не кошмар, потому что эти планеты от вас очень далеко. Вы никогда не скажете так, что из-за того, что я не знал размера, и веса Марса, в моей жизни разразился какой-то кошмар. Потому что эти планеты от вас далеко. Но если вы не знаете в отношении вашей жизни, каковы есть слабости и какие возможны силы, то на сто процентов в жизни вас будет ждать кошмар. Я говорю о том, что каждый человек должен знать философию, потому что в философии речь идет о жизни. Если вы не знаете каких-то других областей, например, ай-ти, ничего страшного, но иметь знания о своей жизни очень важно. Вы спросите меня: «Почему?» Например, материальное развитие – это хорошо, но не обязательно. Потому что, во-первых, вы не можете владеть материальными вещами. Сколько бы вы ни прикладывали сил, вы не сможете завладеть всеми вещами вокруг вас, это просто невозможно. Но и даже небольшим количеством вещей вы не можете владеть, и даже вашим телом. Это первый важный факт философии. Вы думаете, что когда разбогатеете, то станете хозяином большого количества имущества, но на самом деле это не так. Вы просто будете думать, что вы хозяин всего этого, но на самом деле оно принадлежать вам не будет. Это наука. Если мысленно вы просто будете представлять, что у вас уровень сахара в крови уменьшился, от этого уровень сахара меньше не станет, останется та же самая проблема. А истина очень важна. Истина состоит в том, что, если вы займетесь физическими упражнениями, если будете контролировать свою диету, то уровень сахара у вас в крови автоматически станет меньше, и это произойдет не благодаря медитации, не благодаря начитыванию мантр. Медитация и молитва полезны, но не для того, чтобы уменьшить уровень сахара в крови. Это ненаучный подход. Если вы молитесь богу, чтобы он дал вам вкусную еду, так вы ее не получите. Но при этом без молитв жизнь тоже может быть очень опасной, молитвы в жизни также очень важны, чтобы не возникало препятствий.

Итак, мы в первую очередь рассмотрим четыре ваших слабости, и сейчас поговорим о первой. Даже если вы услышите такое учение сотню раз, все равно это будет полезно, потому что вы будете понимать его все глубже и глубже. Я передаю вам это учение и могу сказать, что когда я сам уменьшаю эти четыре слабости и меняю их на четыре силы, то сразу же замечая, как в уме автоматически происходит прогресс. Эти четыре слабости и четыре силы – не просто какая-то интеллектуальная информация, которую я почерпнул в каком-либо тексте. На самом деле это учение изложено в коренных текстах, но кроме этого, я также применял эти знания на практике и получил результат. Теперь я передаю эти знания вам и могу сказать, что они действительно работают. Это научные знания, они работают на сто процентов. У меня есть такая болезнь как сахарный диабет, при этом я соблюдаю диету, а также регулярно делаю небольшое количество физических упражнений. Много я не занимаюсь, но диета и даже небольшие занятия физкультурой дают эффект, приводят к уменьшению содержания сахара в крови. Это научно доказано. Также и ваша практика. Вам не нужно подолгу сидеть в строгой позе медитации и ничего не думать. Так вы будете впустую тратить свое время. Ночью вы спите по восемь часов и ничего не думаете, такой тупой медитацией вы и так достаточно занимаетесь. Если вы будете специально так сидеть, то ваши занятия будут такой же тупой медитацией. Для настоящей медитации вам нужно знать пять ошибок медитации, восемь противоядий, шесть сил, четыре способа вступления в медитацию, девять стадий. Тогда вы действительно знаете, что такое медитация. Тогда вы будете понимать, что это нелегкое занятие и особо заниматься им не захотите. Вам придется себя заставлять. Если же вас так слишком захватывает, возбуждает эта тема, это значит, что вы не знаете, как медитировать. Тогда это становится не медитацией, а превращается в тусовку.

Теперь, четыре ваших слабости, они очень важны. Каждый раз, когда я буду их называть, вы должны понимать, что я это говорю именно вам. Вы должны распознавать: «А, в этом и состоит моя слабость!» Когда вы получаете учение, вам его нужно слушать с таким

пониманием, что Геше-ла обращается ко мне, указывает на мои ошибки. Каждая ошибка, о которой говорит Учитель, это моя ошибка. Тогда вы действительно поймете Дхарму. Если вы думаете таким образом, что, когда Геше-ла называет какую-то ошибку, это ошибка Андрея, или это ошибка Светы, тогда вы не знаете, как правильно слушать учение.

Итак, ваша первая слабость – это опора на неправильные объекты. Вы на что-то полагаетесь, но при этом полностью полагаетесь на неподходящие объекты, и в этом ваша большая слабость. Например, столик перед вами предназначен для того, чтобы на него ставить, например, чашку с чаем, но если вы перенесете на него весь вес своего тела, то этот столик под вами просто сломается. Он предназначен не для этого. Таким образом, если вы полагаетесь на любой мирской объект, то это неправильная опора, это неподходящий объект. Вы думаете, что когда у вас возникнут проблемы, этот объект вам поможет, но это ошибка. Если вы замужем, то думаете, что ваш муж поможет вам в трудную минуту, но это ошибка. Муж может уйти от вас к другой женщине, сказать вам: до свидания. Также и ваша жена, если вы думаете, что она может спасти вас от проблем, это ошибка, она тоже ненадежный объект. Муж или жена не являются надежными объектами прибежища, на них нельзя полностью положиться. На деньги тоже нельзя полностью положиться, потому что деньгами все проблемы не решаются. На деньги можно купить какие-то вещи, как детям игрушки, но что будет дальше? Даже друзей нельзя купить за деньги. Многие вещи нельзя купить на деньги. Деньги полезны, но полностью на них полагаться не надо. На славу и репутацию тоже не надо полностью полагаться. Если вы внутри гордитесь тем, что что-то имеете, значит, вы полагаетесь на мирские объекты. Если вы гордитесь своей красотой, значит, вы принимаете прибежище в своей красоте. Но в один прекрасный день ваше лицо состарится, появятся морщины, волосы поседят, и у вас будет кошмар. Если мы чувствуем, что это нам полезно, то сразу полностью на это полагаемся. Это человеческая ошибка. Поэтому в буддизме говорится, что, если вы принимаете прибежище в чем-то, кроме Будды, Дхармы и Сангхи, даже если это мирские боги, это большая ошибка. Принимать прибежище в любых других вещах, кроме Будды, Дхармы и Сангхи – это большая ошибка. В основном вы полагаетесь, например, на деньги или на славу, считая это объектами прибежища, или вы полагаетесь на могущественного человека как на объект прибежища, это тоже глупо. У политических деятелей нет времени на решение ваших проблем. Даже если они вам обещают помочь, полагаться на них – это пустая трата времени, это политическая галлюцинация. Для них это просто слова, дипломатия, возможность заручиться голосами избирателей на выборах.

Если вы полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, даже если Будда не обещал вам, что будет вас защищать, но вы можете положиться на него на сто процентов. Говорится, что океан может высохнуть, солнце может погаснуть, но Будда, Дхарма и Сангха никогда вас не подведут. Чтобы это понять, очень важно подробно изучить, кто есть Будда, что есть Дхарма и кто есть Сангха. Чем больше подробностей вы узнаете об этих объектах, тем больше придете к тому, что, даже если я буду запрещать вам принимать в них прибежище, вы скажете на это: «Геше-ла, как же так, ведь это мое основополагающее право, почему Вы лишаете меня моего основополагающего права? Пожалуйста, разрешите мне полагаться только на Будду, Дхарму и Сангху, все остальные объекты ненадежны, надежны только Будда, Дхарма и Сангха. Если вы будете запрещать мне полагаться на них, то это для меня кошмар!» Но если у вас нет ясного понимания, кто есть Будда, Дхарма и Сангха, то такие мысли вам на ум не придут.

Лама Цонкапа говорил, что хвалить Будду на той основе, что Будда демонстрировал чудеса, это не высокая хвала. Но если возносить хвалу Будде на той основе, что Будда открыл теорию взаимозависимости, это будет наивысшей хвалой. Например, если вы будете восхвалять Эйнштейна, поскольку он открыл теорию относительности, то это действительно будет высшей хвалой, поскольку благодаря открытию теории

относительности, на ее основе он совершил множество других открытий, в том числе связанных с электричеством, это все тоже его заслуга. А благодаря теории взаимозависимости мы можем полностью освободить наш ум от омрачений и добиться полного развития нашего ума. Все это возможно на основе теории взаимозависимости.

Теория относительности Эйнштейна помогает в развитии материальных объектов, но при этом, если у вас таких материальных объектов не появится, никакого кошмара не произойдет. Будда же открыл теорию взаимозависимости, и из-за того, что вы не понимаете теорию взаимозависимости, вы страдаете с безначальных времен до сих пор, и в будущем, если не откроете для себя эту теорию, будете продолжать страдать. Это на сто процентов! Если вы спросите меня, почему у вас проблемы, я скажу вам, что это из-за того, что вы не понимаете теорию взаимозависимости. Эйнштейн также говорил, что люди страдают из-за глупости, но здесь он имел в виду глупость другого уровня, в отношении развития материальных вещей. Если же о глупости говорит Будда, то он имеет в виду непонимание теории взаимозависимости. Если вы будете понимать теорию взаимозависимости, и при этом не будете знать теорию относительности, ничего страшного в этом не будет, вы освободитесь от сансары. Даже если вы ничего не знаете о черных дырах, то тоже ничего страшного, они от вас очень далеко.

Поэтому лама Цонкапа говорил: «Восхвалять Будду на основе открытия теории взаимозависимости действительно будет высшей хвалой. Я не родился во времена Будды, но, тем не менее, спустя длительное время после ухода Будды из жизни, я встретился с учением Будды о взаимозависимости и смог породить определенную веру в Будду и считаю себя невероятным счастливецом!» Поэтому, если благодаря моему учению, я смогу помочь вам зародить веру в Будду, Дхарму и Сангху, то я помогу вам стать такими счастливыми.

Далее, вторая ваша слабость – это отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума. Это все равно, что отсутствие контроля над диетой. Если у вас отсутствует контроль над негативным поведением тела, речи и ума, то появляется третья ваша слабость – это большое хранилище отпечатков негативной кармы. Если продолжать параллель с сахарным диабетом, то отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума – это все равно, что отсутствие контроля над диетой, а большое хранилище отпечатков негативной кармы в уме – это все равно, что высокий уровень сахара в крови. В результате исследований ученые пришли к выводу, что повышенный сахар в крови постепенно разрушает все органы в организме: зрение, печень, почки и другие органы. И это не какая-то догма, все это было обнаружено в ходе исследований. Точно также и в буддизме говорится, что все наши нежеланные проблемы являются проявлением отпечатков негативной кармы. Разрушение наших органов является результатом высокого уровня сахара в крови. И точно также все наши проблемы, и в особенности перерождение в низших мирах, все это является следствием проявления отпечатков негативной кармы, которых в нашем уме огромное хранилище. Утром, когда я проверяю свою кровь и отмечаю, что немного повышен уровень сахара, я этого боюсь. Если я съел что-то неправильное накануне вечером, то на следующее утро, когда я проверяю свою кровь, то оказывается, что у меня немного повышен уровень сахара. Тогда я понимаю, что, если не буду дальше контролировать диету, то сахар разрушит все мои органы. У меня появляется страх перед этим, и это очень полезный страх.

Многие люди думают, что страх – это обязательно что-то глупое. На самом деле нам не нужны глупые страхи, паранойя, но при этом есть также и полезные страхи: до какой-то степени полезные страхи и также очень полезные страхи. Очень полезных страхов у вас нет. И таких немного полезных страхов, например, страха перед тем, что, если вы не будете контролировать свою диету, то у вас повысится сахар в крови – таких страхов у вас

тоже нет. Поэтому вы едите все подряд. Когда вы видите вкусный торт, вы сразу забываете о диете, о том, что будет потом, потому что это вкусно, а завтра утром будете сожалеть: «Зачем я ел торт?» Потому что вы не понимаете, как это вам вредит. Вы становитесь слепым и глупым из-за привязанности, не можете думать о последствиях.

Точно также, если вы поймете, что негативные действия тела, речи и ума – это источник всех ваших проблем, то, даже если кто-то будет заставлять вас создать негативную карму, вы откажетесь, скажете: «Нет, я этого не сделаю». Итак, вам необходима убежденность в законе кармы, и на этот счет Будда говорил: «Я не создавал закона кармы, это закон природы, я лишь его открыл». Это очень важная теория. Теория относительности полезна для материального развития, а что касается теории закона кармы, то она очень важна, очень полезна для вашей карьеры из жизни в жизнь. Если в отношении сахарного диабета вы поймете, что питаться вредными продуктами опасно, поскольку это повышает уровень сахара в крови, то вы перестанете это делать, и это будет в какой-то степени полезно, но другие проблемы это не решит. Если же говорить о теории взаимозависимости, то она называется одним лекарством, исцеляющим от тысяч болезней. Если вы поймете теорию взаимозависимости, постигнете пустоту напрямую, то излечитесь от всех болезней, в том числе и от сахарного диабета. Все сансарические проблемы будут решены. Одно лекарство лечит все проблемы. Поэтому теория взаимозависимости называется одним лекарством, которое исцеляет от тысяч и тысяч других болезней.

Итак, Будда говорил: какие бы действия вы ни совершили на уровне тела, на уровне речи или на уровне ума, они не исчезают, не оставив отпечатка в вашем уме. Мы, люди, думаем, что, когда совершаем какое-то действие, то на этом оно и заканчивается. Мы о нем забыли, и все, с этим покончено. На самом деле это не так, в уме остаются отпечатки. Ученые говорят, что, какую бы пищу мы ни приняли, информация о ней не исчезает бесследно. Любой съеденный продукт, даже если это несколько чипсов, оставляет определенную информацию на клеточном уровне в нашем теле. Почему это так? Таков природный механизм. Природные механизмы очень важны. Закон кармы тоже природный механизм. Поэтому ученые, когда исследуют наше тело, приходят к выводу, что наше тело является следствием того, что мы едим. И это действительно, правда. У меня появлялся такой вопрос: как же они могли произносить такие слова, которые очень похожи на буддийскую философию?

Давным-давно, две с половиной тысячи лет тому назад, задолго до того, как Эйнштейн открыл теорию относительности, Будда говорил, что наша жизнь является следствием наших мыслей. Каковы ваши мысли, такова и ваша жизнь. Если у вас в жизни узкие, маленькие цели, то и ваша жизнь узкая и маленькая. Если у вас широкие мысли, вы думаете о благе всех живых существ, если ваши мысли о том, чтобы постичь теорию пустоты, тогда ваша жизнь невероятно хороша! Таким образом, ваша жизнь является следствием ваших мыслей, поэтому улучшать свои мысли – это буддийская практика. Сейчас вы слушаете мое учение, и ваш ум чуть-чуть открывается, вы думаете: «Да, я раньше этого не знал, у меня был очень узкий образ мыслей, я не знал, что существуют следующие жизни. Закон кармы, даже если он не виден для глаз, на сто процентов существует». У вас чуть-чуть появляется вера в закон кармы, и это невероятная реализация! Вы думаете, что реализация – это когда вы сможете летать, но это не так. После слушания учения, когда у вас появляется вера в закон кармы, вы сознательно не совершаете негативных действий на уровне тела, речи и ума, плохие слова в ваш адрес влетают и вылетают из ваших ушей, не причиняя вам боли, а раньше любое плохое слово в ваш адрес вызывало у вас злость. Сейчас, после слушания учения, сколько бы вас ни называли дураком, вы только посмеетесь, эти слова не причиняют вам боли. Это чудеса! Это намного лучше, чем умение летать в небе. Итак, если вы получаете учение, и ваш ум

при этом раскрывается, то это и является реализацией. По собственной убежденности вы приходите к выводу, что да, действительно, это правда – и это реализация. Вы много раз слышали учение по карме в прошлом, но каждый раз, когда я затрагиваю эту тему, ваша убежденность становится все сильнее и сильнее, и это реализация.

Если вы во всех подробностях понимаете закон кармы, то автоматически произойдет так, что вы с огромной радостью будете воздерживаться от создания негативной кармы. С большой радостью вы будете делать что-то хорошее для других, и это ваша практика. Из-за отсутствия понимания закона кармы, когда обычные люди видят, что другой человек достиг успеха, они испытывают зависть. Это ненормально, как вы можете чувствовать себя несчастными из-за счастья другого человека? Это ненормальное состояние ума. Иногда вы не можете порадоваться даже небольшой удаче своей сестры. Откуда это ненормальное состояние ума? Из-за эго, из-за непонимания закона кармы. Если ваше эго становится меньше, вы уже не говорите, что я главный, вы говорите, что все одинаково хотят счастья, так же, как и я. «Моя сестра столько страдала, сейчас она немного счастлива, как хорошо! Пусть она всегда будет счастлива!» - у вас не возникнет зависть, наоборот, вы будете даже еще более счастливы, чем она. Это буддийская практика. Видя счастье других, вы будете в два раза счастливее. Это чудо! У меня это получается. Это не просто красивые слова, у меня это по-настоящему получается, из-за этого я очень счастлив.

Из-за неведения вы радуетесь чужим страданиям, и это очень опасно. Тогда, видя, что у других людей нет проблем, вы захотите создавать им проблемы, захотите им вредить, и это будет очень опасно. Все это возникает из-за большого эго: я самый главный. Такое эго появляется из-за непонимания закона кармы. А когда вы понимаете закон кармы, тогда вы понимаете, что ваше счастье зависит от других. Любят ли меня другие, это неважно, самое главное – чтобы я любил других, и это будет позитивной кармой. Если меня любят другие, то это дает мне что-то небольшое, но если я люблю всех других живых существ, то это дает мне огромные преимущества. Почему? В силу закона кармы. Благодаря закону кармы наше счастье не зависит от того, любят ли нас другие. Если бы наше счастье зависело от того, любят нас другие или нет, это был бы кошмар.

Мы думаем, что наше счастье зависит от того, любят ли нас другие. Если кто-то говорит, что любит нас, или ставит лайк в профиле фейсбука, мы этому очень радуемся, подсчитываем, сколько лайков поставили мне, а сколько другим, и расстраиваемся, если у других лайков больше. Это детские игры. Если бы счастье зависело от того, ставят ли лайк в фейсбуке, то я в этом случае был бы самым несчастным человеком в мире, потому что у меня вообще нет фейсбука. Что касается того, любят ли меня другие люди, если бы я хотел быть депутатом, то это могло бы иметь значение, но на самом деле для меня это значения не имеет. Если бы ваша жизнь становилась лучше от того, что вас любит много людей, но это невозможно. Но поскольку наше счастье зависит от того, любим ли мы других, то это для нас хорошая новость. Почему? Потому что мы можем любить всех живых существ. А если бы наше счастье зависело от того, любят ли нас другие, то это был бы кошмар, потому что невозможно сделать так, чтобы нас полюбили все. Даже Будда не мог добиться того, чтобы его полюбили все.

Благодаря теории взаимозависимости наше счастье зависит от того, насколько мы любим других, а не от того, насколько другие любят нас. Это также очень важный момент. Это одна из очень важных теорий. Если вы понимаете эту теорию, то вы сможете ее использовать так, чтобы распространить свою любовь на всех живых существ, безгранично. Это буддийская практика. Вы не просто складываете руки и повторяете: «О, ради блага всех живых существ», внутри вы понимаете, что если я люблю других, то делаю благо себе. Поэтому спасибо вам большое за то, что вы позволяете мне вас любить.

Когда вы говорите: «Если ты будешь так делать, то я не буду тебя любить», - это как санкции. Если вы меня не любите, то я вас тоже не буду любить – это как санкции, глупые санкции. Не думайте, что все санкции вводят политики, вы тоже вводите разнообразные глупые санкции.

Недавно Владимир Путин рассказал такой анекдот. В Европе сын спросил у отца: «Папа, почему этой зимой у нас так холодно в доме?» - «Потому что мы ввели санкции против России» - «А зачем мы ввели санкции против России?» - «Чтобы у них возникли проблемы». Сын спросил: «Папа, а что, мы русские?» Даже дети понимают, что введение санкций вредит самим себе, политические санкции не работают. Они вводят санкции, потому что думают, что любить других – это не важно, а важно то, чтобы вас любили. Но если вы думаете так, что важно, чтобы вы любили других, тогда вы никогда не введете санкций. Даже если кто-то будет вас критиковать, или сломает вам ногу, вы все равно будете любить его, потому что понимаете закон кармы: он сломал мне ногу потому, что я сломал ему ногу в прошлой жизни. Вы подумаете: «Я все равно буду его любить, потому что это мне выгодно». Так вы сможете любить даже самого худшего врага, когда вы любите, это победа. Это буддийская практика, и для того, чтобы ею заниматься, нужно обладать острым умом.

Вы должны понимать, что если вы любите других, то это приносит вам благо, определенные преимущества, а если вас любят другие, то это никаких преимуществ вам не дает. Если же вы любите всех живых существ, то это приносит вам огромные преимущества. А кто мешает вам любить всех живых существ? Ваше эго, и это ваш враг. Это наука. Только ваше эго говорит: «Нет, я не буду его любить, потому что он мне так сказал, он мне так сделал». Закрывайте рот своему эго, тогда вы настоящий буддийский практик. Скажите ему: «Ты не мой друг, ты моя болезнь. У меня один враг – это ты, мое эго, а остальные все живые существа – это мои добрые матери». Тогда вы настоящий буддийский практик.

Итак, с этим связаны все буддийские теории. Они имеют отношение к теории взаимозависимости. Различают два вида взаимозависимости, один из них – это связь причины и следствия, другая взаимозависимость – это зависимость от обозначения мыслью. Взаимозависимость причины и следствия – это закон кармы, а что касается такого уровня взаимозависимости, как зависимость от мысленного обозначения, от названия, то это тонкая теория взаимозависимости. Когда вы приходите к пониманию этих теорий, ваш ум должен раскрываться, ваш образ мыслей должен меняться, тогда вы материализуете эти теории. И это называется буддийской практикой. Эйнштейн говорил: «Если вы обладаете большим количеством информации, все это лишь для сдачи экзаменов». Это все равно, что наизусть запомнить адреса тысяч московских домов. Что в этом полезного? Однажды я ехал в такси, и водитель сказал, что он двадцать лет работает в Москве таксистом, без карты знает все улицы и переулки, но в результате он все равно ошибся. У русских есть такая черта: если они что-то немного знают, они говорят, что знают все. Это ваша ошибка. Если вы немного слушали философию, вы говорите: «Все, я все понял». Это ваша ошибка.

Итак, далее Эйнштейн сказал: «Но если вы начинаете понимать хотя бы один механизм, то далее вы можете его использовать для развития». Это то же самое, что говорится в буддийской философии. Если вы поймете такой механизм: любят ли вас другие – это неважно, самое главное – это вам любить других, то благодаря этому у вас пропадет какая-либо ненависть к другим. Вы будете безгранично любить других и получите от этого огромные преимущества. Поэтому мой для вас совет: куда бы вы ни пошли, не смотрите на то, уважают вас люди или нет, смотрят они на вас или нет, как они к вам относятся, не думайте все время о своем «я», это глупо. Куда бы вы ни пришли, кого бы ни встретили,

думайте о том, что вы можете сделать для их счастья. Это мой принцип. Куда бы я ни пришел, я думаю о том, что мне сделать, чтобы эти люди были счастливы. Когда я открываю свой рот, я говорю вещи, которые им будут приятны. Вы думаете всегда о своем «я», о том, что все люди должны вас уважать, а вы не должны их уважать. Все должны вас любить, а вы не должны их любить, это глупый ум. Итак, куда бы вы ни отправились, думайте так: «Что я могу сделать для этих людей, чтобы их порадовать? Я не важен, другие гораздо важнее, чем я». Из всех сил старайтесь приносить счастье другим. Если вы будете радовать других, то сами благодаря этому будете в два раза счастливее.

Есть анекдот о том, как джинн встретил одного глупца и сказал ему: «Загадай любое желание, и я его исполню, но с одним условием: твой враг получит то же самое в два раза больше». Он думал, думал, прикидывал, но все время оказывалось, что его враг получит в два раза больше, и, в конце концов, он сказал: «Все, я решил. Я хочу потерять один глаз». Джинн удивился: «Зачем?» Он ответил: «Потому что мой враг потеряет оба глаза». Вот это глупость! Вы должны понимать, что желать счастья другим для вас выгодно.

Сохраните это сегодня в своем уме, развейте убежденность в законе кармы и старайтесь любить всех живых существ безгранично. Спите с любовью, ешьте с любовью, куда бы ни отправились, идите с любовью. Это ваша буддийская практика, и это не только буддийская практика, это универсальная практика. Итак, ваша практика – любить всех живых существ. Старайтесь любить даже своих врагов, тех, кто вас критикует, это ваша практика. Любите бесконечно – это ваша практика. Если кто-то говорит вам: не будьте слишком добрыми – это нехороший совет. Нет ничего плохого в том, чтобы быть добрым, но в то же время вы должны останавливать людей, если они злоупотребляют вашей добротой.