

Геше Джампа Тинлей

Осенние учения

Лекция № 8

05.12.2024

г. Москва

Как обычно, перед началом драгоценного учения, Дхармы в первую очередь породите правильную мотивацию. Это очень важно, как с моей стороны, так и с вашей стороны, это самый ключевой момент. Если вы получаете учение с правильной мотивацией, то само получение учения для вас становится одной из самых мощных практик в вашей жизни. Кроме того, нужно сказать, что есть большая разница в том, каким образом вы получаете учение – напрямую от вашего Духовного Наставника или по трансляции через интернет. Есть такое скрытое учение, которое вы можете получить, только слушая Учителя напрямую, благодаря благословению Духовного Наставника. Психологи провели исследование и пришли к выводу, что слова передают только сорок процентов смысла, а шестьдесят процентов смысла передается с помощью мимики лица, жестикуляции и так далее. Духовный Наставник передает учение с определенными чувствами, и вы также порождаете эти чувства вместе с получением учения, для вас Учитель является самым лучшим примером.

В моем случае, если бы я не встречал подлинных живых мастеров, благодаря чтению одних лишь книг, в моем уме и в моей жизни ничего бы особо не изменилось. Если вы, например, изучаете область IT, то не сможете добиться большого прогресса в силу простого изучения, штудирования книг, но если вы получаете консультации опытного специалиста, то даже за пятнадцать минут такой консультации вы достигнете большого прогресса. Есть такая английская поговорка: действия говорят громче слов. Если Духовный Наставник живет согласно передаваемому учению, то его слова, когда он дарует вам учение, имеют невероятную силу. Из роликов на ютубе я знаю некоторых буддийских мастеров, которые передают знания по философии, но при этом очевидно, что сами они не живут согласно этой философии, и поэтому, когда я слышу, о чем они говорят, я чувствую, что в их словах нет силы. Они просто повторяют слова великих мастеров прошлых времен, но эти слова не имеют веса, потому что у них нет определенного понимания, как собрать вместе эти слова, чтобы они работали. Но когда учение передает подлинный мастер, он дает учение, исходя из собственного опыта, и поэтому каждое его слово является очень ценным. Если же он обладает высшими реализациями, то учение оказывается просто невероятным! Поэтому в одной из сутр говорится, что если учение передает Будда, то оно на сто процентов приносит благо живым существам. Будда видит предрасположенности каждого человека, хорошо понимает ситуацию, и знает, какие слова могут оказать эффект. Он обладает ясновидением и поэтому очень ясно понимает эти вещи. Поэтому учение становится на сто процентов полезным. Одно или два слова Будды могут, как по щелчку пальцев, изменить состояние ума ученика, потому что это невероятно мощные слова.

Если Учитель – арья бодхисаттва, то передаваемое им учение также становится очень эффективным, но помогает ученикам уже, может быть, на восемьдесят процентов. Если это бодхисаттва на пути накопления или на пути подготовки, то здесь эффект может быть на пятьдесят процентов, согласно их квалификации. Если это мастер Хинаяны, то передаваемое им учение тоже может иметь эффект, но только на тридцать или сорок процентов. А если ваш Духовный Наставник не достиг никакого пути, но он искренне практикует учение и передает его вам с правильной мотивацией, тогда оно станет благотворным для вас процентов на двадцать. Если же мастер передает учение под влиянием эго, чтобы прославиться, в этом случае вместо того, чтобы вам помочь, наоборот, это учение может принести вам вред. Такие мастера сами летают, думая, что являются очень продвинутыми практиками, и когда передают учение, то их ученики, получая такое учение, тоже начинают считать себя какими-то особенными людьми, особенными практиками. В этом случае, вместо того, чтобы вам помочь, наоборот, это учение вам навредит. Оно только подпитает ваше эго. Когда вы получаете учение от меня, я думаю, что оно для вас полезно, благотворно примерно на двадцать процентов. Причина состоит в том, что я сам не достиг пути накопления или пути подготовки, но я искренне практикую это учение и передаю его вам с правильной мотивацией, поэтому оно может оказаться для вас благотворным процентов на двадцать, и согласно нашему положению во времена упадка это тоже очень хорошо. Я даю вам учение, чтобы помочь вам стать лучше, и вы точно так же получаете это учение с мотивацией стать более хорошими людьми. Тогда оно будет очень полезным. Чтобы стать лучше, необходимо устранить свои слабости и развить необходимые силы. Это действительно научный подход к тому, чтобы стать лучше.

Например, если вы болеете разнообразными болезнями и хотите улучшить свое здоровье, в первую очередь вам нужно установить, что представляют собой ваши слабости, и затем заменить их на силы, и тогда ваше здоровье станет лучше. Ваше тело будет чувствовать себя лучше, но это не означает, что вы станете более красивыми. Это иллюзия. Если говорить о ваших слабостях, то в отношении вашего тела это не относится к тому, красивы вы или нет, это вопрос того, есть у вас какие-то болезни или нет. Если у вас в теле множество болезней, то это слабости вашего тела. Вам нужно узнать о них и заменить их на силы, и тогда с точки зрения науки ваше здоровье будет становиться все лучше и лучше, ваше тело будет совершенствоваться, и так вы будете продлевать себе жизнь.

И так же, как обстоят дела с развитием вашего тела, очень похожим образом обстоят дела и с развитием вашего ума. Здесь вам очень важно знать, каковы ваши четыре слабости и заменить их на четыре силы. Это относится к начальному уровню, и также это можно рассмотреть в отношении среднего и высшего уровня. Для практики Дхармы вам необязательно быть таким несчастным человеком или таким очень строгим, это не обязательно. Вам нужна определенная дисциплина, но если вы слишком строги к собой, то это у вас долго не продлится. Например, если вы хотите сыграть на гитаре, но струны слишком расслаблены, то звука они не произведут. Вам кто-то говорит, что струны нужно натянуть потуже, вы их натягиваете, но если перетянете, то они лопнут.

Такие примеры в прошлые времена приводили в коренных текстах, и это очень хороший пример. С одной стороны струны не должны быть слишком расслаблены, иначе звука они не производят, а с другой стороны они не должны быть перетянуты, иначе они порвутся. Некоторые мастера дзогчена говорят, что нужно быть расслабленным, естественным, но это тоже может быть нехороший совет. Вначале вам нужно быть немного строгими с собой, немного себя подталкивать, принуждать. Это очень важно. В текстах есть такие наставления, что нужно быть расслабленным, естественным, но это не с самого начала. Поэтому всегда нужно понимать, когда определенные советы уместны, а когда неуместны. Они подходят не во всех ситуациях. Тогда вы не будете видеть противоречий между разнообразными цитатами Слова Будды. Вы будете видеть, что все они предназначены для практики одного человека в достижении им состояния будды. В некоторых текстах говорится, что нужно быть строгим, иметь самодисциплину, а в других текстах говорится, что нужно быть расслабленным и естественным. Есть здесь противоречие или нет? Если вы понимаете учение целиком, то противоречия нет.

Когда в текстах говорится, что нужно быть строгим, что необходима самодисциплина, то здесь речь идет об орле, который сидит на земле, и которому, для того чтобы взлететь, нужно прикладывать усилия. Орел, сидящий на земле, в этот момент не летит вообще. Если я ему скажу: “Будь естественным, расслабься”, сможет он полететь или нет? Он никогда не взлетит. Некоторые люди в России точно так же говорят, что являются практиками махамудры или дзогчена. Мастера им говорят: “Будьте естественными, расслабьтесь”. И вот прошло уже двадцать лет, а они, как эти орлы, сидят, раскинув крылья, на земле, и до сих пор так и не взлетели. Они сидят на земле, но мысленно считают себя высокими йогинами. Эта ошибка возникает из-за того, что нет понимания, когда такие наставления уместны, а когда нет. Здесь говорится так, что орлу вначале, чтобы взлететь, необходимо прикладывать силу, махать крыльями, но когда он уже поднялся высоко в небо, то там, если он дальше будет продолжать прикладывать усилия, это помешает его спонтанному парению. Поэтому есть такие наставления, которые относятся именно к такому случаю, когда у вас в уме уже не возникает притупленности и блуждания ума. Это происходит на девятой стадии, и в этот момент вам нужно полностью расслабиться. Даже на восьмой стадии шаматхи вначале вам нужно себя немножко подтолкнуть, а затем уже расслабиться, а далее на девятой стадии вы уже приступаете к медитации спонтанно. В этот момент вам необходима равностность, простое расслабление, как у орла, когда он парит высоко в небе, здесь он не прикладывает никаких усилий, он просто расслабленно парит.

Таким образом, на девятой стадии, когда вы будете практиковать расслаблено, с такой равностностью, равновесием и не будете прикладывать никаких сил, расслабитесь, тогда вы достигнете шаматхи. В настоящий момент этот совет не для вас, а когда вы достигнете вот этого уровня, тогда он будет вам подходить. Поэтому в махамудре, шести йогах Наропы, в дзогчене есть такие наставления, которые в настоящий момент вам не подходят, и поэтому они считаются тайными учениями. Будда давал эти учения тайным образом только тем ученикам, которые обладали

соответствующей квалификацией, не из-за какой-то скупости, а потому что это учение не подходило другим. А вот это учение, которое я вам в этот раз передаю, о четырёх слабостях и четырёх силах, подходит вам всем. Даже если у кого-то есть высокие реализации, этот человек тоже сможет понять, что здесь очень важно укреплять основу. Как, например, у какого-то здания фундамент может быть не очень крепким, и его необходимо укрепить, чтобы здание не разрушилось. Такое фундаментальное учение является полезным для всех. В прошлый раз мы говорили с вами о четырех слабостях, и я повторяю их не потому, что вы этого не знаете, а для того, чтобы вы вспомнили об этом учении. Это важный традиционный момент.

Ваша первая слабость – это опора на ненадежные объекты. То, на что вы сейчас полагаетесь в глубине вашего сердца, все это ненадежно. Это какие-то ненадежные объекты. И если это методы решения проблем и обретения счастья, то они тоже ненадежны. Итак, методы решения проблем и обретения счастья – это Дхарма, и в этом случае вы полагаетесь не на Дхарму. Все ваши мирские методы обретения счастья и решения проблем – это методы не Дхармы, и в долгосрочной перспективе они не помогают, а могут принести только сиюминутную пользу. Но я не говорю, что вам не нужно использовать мирские методы. Они могут быть использованы для решения мирских проблем, но не в качестве самых главных методов. Они не должны являться вашими главными методами, а главными методами обретения счастья и решения проблем должна быть Дхарма. Итак, это ваша первая слабость. В глубине вы полагаетесь на объекты, которые являются ненадежными. Если говорить о советах ваших родителей или ваших друзей, то, например, если это негативный друг, то вы склонны больше полагаться на его советы. Это ошибка, потому что ваш негативный друг будет произносить какие-то приятные слова и тем самым вас обманет, а ваши родители будут говорить вам правду, но она вам не понравится. Это такие неприятные слова, не то, что вы захотите услышать. Ваш хороший друг также может сказать вам правду, и она вам тоже не понравится. Такой глупый ум!

Вторая слабость – это отсутствие контроля над негативным поведением вашего тела, речи и ума, и это ваша очень большая ошибка. Поэтому замените первую слабость на силу, и это означает принятие прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе. Для вас эти Три Драгоценности являются главными объектами прибежища. На сто процентов полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху, и совершенно невозможно, чтобы в жизни вас поджидала беда. Может быть, в этой жизни у вас будут какие-то проблемы, и это будет очищением ваших последних отпечатков негативной кармы, но при этом жизнь за жизнью вас будут ждать высшие перерождения. Даже если вы полностью этого не понимаете, все равно на сто процентов положитесь на Будду, Дхарму и Сангху, и это самый лучший совет, который я могу вам дать.

Когда я заболел коронавирусом, я встретил врача, это был лучший врач в Москве, подлинный, традиционный врач, который прописывает проверенные лекарства, поэтому я на сто процентов, полностью на него полагался, и поэтому излечился от коронавируса. Если вы, например, заболеваете коронавирусом, на что вам необходимо положиться? На врача, лекарства и медперсонал, так же, как

вы полагаетесь на Будду Дхарму и Сангху. Это ваши объекты прибежища для лечения тела. Но чтобы исцелиться от болезни омрачений и чтобы решить свои проблемы на период из жизни в жизнь, вам нужно положиться на Будду Дхарму и Сангху. Какие бы наставления ни давал Будда, без всяких сомнений, сразу же следуйте каждому такому наставлению, и вы будете являться последователем Будды.

Один монгольский геше читал текст по "Винае". "Виная" – это учение по управлению дисциплиной. В этом учении в определенный момент были упомянуты такие слова Будды, что монах не должен садиться на сидение из шкуры животного. Он посмотрел под себя и увидел, что сидит на кожаной подстилке, тогда он сразу же выхватил ее и отшвырнул. Например, если вы болеете диабетом, и врач запрещает вам есть торт, если вам предложат кусок вкусного торта, вы сразу же отодвинете его от себя. Далее в этом тексте по Винае были упомянуты слова Будды, что в том случае, если монах болен, то в качестве исключения ему разрешается сидеть на кожаной подстилке. Итак, здесь вы можете обратить внимание, что в учении Будды нет никаких догм. С точки зрения здравомыслия, если вы здоровый человек, то вам не нужно садиться на шкуру животного, потому что это связано со смертью этого животного. В наши дни многие молодые люди, например, говорят, что лучше не носить кожаные одежды, потому что из-за этого умирает большое количество животных. Это правда, но тем не менее, если вы болеете, то у вас может не быть другого выбора, кроме как покупать себе кожаную одежду, а в противном случае кожу лучше не носить. В наши дни есть очень хорошие, теплые куртки, которые вовсе не из кожи. Почему-то кто-то думает, что кожаные куртки более красивые.

Итак, что касается советов "Винаи", то они подходят не только монахам, они справедливы также и для нас. Например, старайтесь не покупать кожаные одежды или использовать какие-то другие кожаные вещи без особой необходимости, потому что это приводит к такой необязательной гибели животных. А что касается мяса, то если оно уже доступно на рынке, вы можете его купить и использовать в пищу, но вы не должны заказывать убийство. Например, если вы покупаете норковую шубу для того, чтобы продемонстрировать свое богатство, то это совершенно неправильно. Эти советы относятся не только к монахам, но также и к нам.

Итак, когда монах прочитал эти слова, он встал, сказал: "Извините, у меня больная спина", взял обратно это кожаное сиденье и сел на него. Таким образом, на основе этого примера вы можете понять, насколько учение Будды обладает здравым смыслом и отсутствием догм. Если бы это было догматическое учение, то давным-давно я бы перестал быть буддистом. Потому что я не хочу отказываться от своего здравомыслия, благодаря которому я ясно вижу вещи. Если я закрою свое здравомыслие, то стану просто глупым фанатиком. Итак, если кто-то хочет сделать из вас сектанта, в первую очередь он закроет ваше здравомыслие, и так вы превратитесь в фанатика. Я встречал таких духовных учителей, которые были невероятно открыты, они давали такой совет, что если ты хочешь изучать буддийскую философию, то изучай ее не как буддист, а как обычный человек, который хочет узнать истину. Иногда учитель приводил даже такие контраргументы, говорил, что вот если

в буддизме говорится то-то и то-то, а я выступлю с таким-то доводом, что ты на это ответишь? Мне казалось, что в этот момент действительно возникает какое-то противоречие, но затем он объяснял эти вещи, и я понимал, что противоречия нет. Вы никогда не найдете таких мастеров в других религиях. Наоборот, если вы будете задавать вопросы, то вам скажут, что эти вопросы от дьявола. Потому что на них нет ответов, поэтому их называют такими вопросами от дьявола.

Итак, у нас очень мало здравомыслия, а это наш третий глаз, и если кто-то попытается убить это наше здравомыслие, закрыть его, тогда мы вообще останемся без глаз. Вам необходимо делать свое здравомыслие все глубже и глубже. Анализируйте тему на хороших основаниях, все глубже и глубже, В этом случае ваше здравомыслие будет развиваться и станет глазом мудрости. Благодаря руководству моего Духовного Наставника, то здравомыслие, которое у меня было с детства, я совершенствовал все больше и больше, и теперь с течением времени я вижу, что оно у меня превратилось в маленький глаз мудрости. У меня во лбу нет такого глаза мудрости, но тем не менее, в целом, такой глаз мудрости у меня появился, благодаря которому я определенные вещи вижу намного более ясно, чем своими обычными двумя глазами. Наши два больших глаза не могут видеть прошлых жизней, они также не могут видеть закона кармы, механизма закона кармы. Также они не видят ценности любви и сострадания, не могут видеть, насколько вредны наши негативные эмоции и отпечатки негативной кармы, которые у нас есть. Но с помощью такого своего «глаза мудрости» все эти вещи я вижу намного яснее, чем вот эту чашку передо мной. Поэтому мне не нужно как-то делать операцию, что-то разрезать в межбровье, чтобы создать такой третий глаз. И благодаря учению, которое я вам передаю, ваш здравый смысл должен постепенно превращаться в глаз мудрости. Всегда побуждайте свое здравомыслие и спрашивайте себя: “Почему ты так думаешь? Ты думаешь правильно?” Если у вашего здравомыслия не будет никаких аргументов, тогда вы сможете найти какой-то ответ в учении Будды, использовать его, и ваше здравомыслие постепенно будет развиваться на этой основе все больше и больше, и в итоге станет глазом мудрости. Это то, что называется мудростью, возникающей на основе слушания учения и на основе размышления. Если же она станет мудростью на основе медитации, то это будет невероятная мудрость!

Так, в буддизме считается, что если вы делаете простирания, это хорошо, но если не делаете, то ничего страшного. Если вы начитываете мантры, это хорошо, но если не начинаете, то ничего страшного. Самое главное – это развивать глаз мудрости. Если вы длительное время проводите в позе медитации, это хорошо, но если вы этого не делаете, это не имеет значения.

Есть история об одном человеке, который однажды встретился с великим мастером, геше традиции Кадампа, который всю свою жизнь провел в медитации в горах и однажды спустился в город. И вот этот человек встретил этого мастера, он знал, что это великий мастер, и задал ему вопрос: “В последнее время я выполняю очень много простираний, каждый день я делаю тысячи простираний, как у меня обстоят дела с моей практикой Дхармы?” Мастер ответил: “Выполнять простираания – это хорошо,

но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше” и ушел, настоящий мастер не будет многословен. Итак, мастер ушел, и этот человек стал ждать, когда он придет снова. Он подумал, что простирая – это не практика Дхармы. а что же является практикой Дхармы? Наверное, это начитывание мантр, и начал начитывать множество разных мантр. И вот однажды он вновь встретился с этим мастером и задал следующий вопрос: “Последнее время я начитываю большое количество разных мантр. Как у меня обстоят дела с практикой Дхармы?” Так делают русские люди. Раньше некоторые русские просили меня передать им мантры, о которых я даже никогда не слышал.

Итак, этот мастер Кадампа ответил: “Начитывать мантры – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше”. Он снова задумался, что же это такое, практика Дхармы? И в конце концов подумал: “А, теперь я понял, что это такое. Практика Дхармы – это медитация”. Он принял позу медитации, как это делают русские люди, и вот так, не шелохнувшись, сидел четыре часа. Ум при этом блуждал, летал то там, то здесь, но тело строго сидело в позе.

Много лет назад я был в Варанаси со своими учениками и делал обхождение вокруг ступы. Там мы увидели одного человека, сидящего в позе медитации. Мы сделали обхождение, затем отдохнули, выполнили подношение цог, снова вернулись к этой ступе, продолжили обхождение, а этот человек так и сидел в этой позе. Я в шутку сказал: «Наверное, это русский». И правда, когда он вышел из медитации, то сказал: «О, какие ощущения!» Вам нужно понимать, что это тоже не практика Дхармы. Это мирская Дхарма. Для чего вы медитируете? Чтобы получить энергию. Если бы вы действительно ее получали, это было бы хорошо, но на самом деле это лишь фантазия. Наоборот, вы теряете свою энергию, и ваше тело заболевает. Вы ведете себя как йогин, без подстилки садитесь на траву, но это очень опасно. На ютубе я видел ролик, как один русский человек зимой раздетым садился на снег и говорил, что ему не холодно, потому что у него есть туммо. Но я видел, что он весь трясется от холода. Это глупо, зачем это нужно? Ваше эго заставляет вас вести себя, как будто вам не холодно, но на самом деле вашему телу холодно, и в это время страдают все ваши органы: и почки, и печень. Это крайность.

И вот он, вновь встретив этого мастера, сказал: “Последнее время я очень много занимаюсь медитацией, сижу не шелохнувшись по четыре часа, как у меня обстоят дела с моей практикой?” Мастер Кадампа ему ответил: “Медитировать – это хорошо, но если бы ты практиковал Дхарму, было бы намного лучше”. Он сделал простираание и попросил: “Пожалуйста, скажите мне, что же такое практика Дхармы?” Мастер Кадампа ответил: “Если ты привязан к этой жизни, что бы ты ни практиковал, что бы ни делал, это не будет являться практикой Дхармы. Если ты привязан к сансаре, что бы ты ни делал, это не станет причиной освобождения. Если ты привязан к своему эго, что бы ты ни делал, это не станет причиной просветления. Привязанность возникает из-за неведения, и чтобы устранить неведение, тебе нужна мудрость. Поэтому развивать мудрость – это практика Дхармы”.

Сейчас, когда вы получаете учение, вы накапливаете мудрость, копите ее постепенно, капля за каплей, и однажды вы сможете накопить целый океан мудрости. Мудрость очень важна, не слишком толкайте себя, но и не ленитесь. Русским я не должен давать таких советов, чтобы расслабиться, потому что вы и так очень расслаблены. Но есть другая группа – таких очень напряженных людей. Когда я даю такой совет, что вам нужно иметь самодисциплину, быть строгими, мои ленивые ученики этого не слышат, но слышат другие ученики, очень напряженные, и говорят: “Да, действительно, Геше-ла сказал, что нужно быть строгим”. Когда я вижу таких строгих, напряженных учеников, я даю совет расслабиться, но в этот момент мои ленивые ученики кивают головой и говорят: “Да, Геше-ла говорит, что нужно расслабиться”. Поэтому я даже не знаю, как поступать, что мне говорить, потому что люди то, что им слушать не нужно, слышат, а то, что им нужно слышать, они не слышат. Психологи говорят, что человеческий ум устроен таким образом, что люди слышат то, что им нравится, они сразу же воспринимают это, а если им что-то не нравится, то они этого не слышат. Например, если я начну рассказывать о чистых землях, о небесах, то вы сразу же примите это, потому что вам это нравится, вам даже не нужны будут какие-то доказательства, почему все это существует.

Но когда я рассказываю про ады, то вы сразу не соглашаетесь с тем, что есть такие страдания, потому что это вам не нравится. Если я говорю, что есть очень большой шанс родиться в аду, вы с этим не соглашаетесь. Потому что это вам не нравится. Поэтому с этого момента вам нужно устранить такую установку в своем уме. Вы должны говорить: “Это не должно зависеть от того, нравится мне или нет. Главное, что мне нужна истина”. В наши дни многие учёные тоже так настроены, склонны оценивать, нравится им что-то или нет. Учёные, которые являются буддистами, представляют науку как буддистское учение. Это неправильно. А если ученые христиане, я видел такие ролики на ютубе, некоторые такие ученые говорят, что нашли частицу создателя, и это Бог. Это просто чепуха. Христиане никогда не говорили, что вот такая частица-творец является Богом. То есть они это интерпретируют с точки зрения какой-то собственной философии, в которой у них нет ясности.

Итак если вы ученые, то вам нужно придерживаться непредвзятого подхода, это должно быть просто универсальным знанием для всех и не должно быть подвержено какой-то вере – буддийской, христианской или индуистской. Иначе станет так, что появится буддийская наука или христианская наука, или мусульманская наука. Это нехорошо. У нас есть одна наука, с которой мы все согласны. Если и она тоже распадется на такие классы, как буддистская наука или христианская, или мусульманская, зачем нам это нужно? Я с этим не согласен.

Я был в Дхарамсале, когда приезжала группа ученых, они выступали на конференциях, обсуждая философию и науку. Я не был в этом особо заинтересован и говорил своим друзьям, что очень важно религию и науку оставлять отдельными областями. Некоторые мои друзья говорили: “О, как хорошо, теперь у нас полное согласие с наукой”, но я на это говорил, что это разные области, буддизм занимается развитием ума, а наука занимается развитием материального мира. Это отдельные области. Если,

например, как-то смешаются буддисты и футболисты, зачем это нужно? Футбол – это отдельная область, и буддизм – отдельная область. Если мы скажем футболисту, что вам очень важно медитировать, сидеть в особой позе, не думать, не отвлекаться, полностью сосредоточиться только на одном объекте, вот так сидеть как можно дольше, перед собой визуализировать Будду, тогда для вратаря это просто кошмар. Не нужно смотреть свысока на другие области, но тем не менее, если вы хотите сохранить буддизм, то здесь к нему не нужно примешивать ни науку, ни что-то другое.

Кедруп Ринпоче говорил, что учение ламы Цонкапы является целостным учением, и в него не нужно добавлять никаких инструкций из каких-то других областей, других традиций. Иначе это приведет к порче учения. Поэтому нам в буддизме ничего не нужно ни от науки, ни от каких-то других областей. У нас своя целостная система. Что касается науки и футбола, то в этих областях у участников свои собственные цели. Если они также будут знать буддизм, то им в реализации их целей это никак не поможет. Если, например, это учение о бодхичитте, то в нем говорится: отдавайте свою победу другим, принимайте на себя их поражение. Как в этом случае они будут играть в футбол? Если футболист искренне принимает этот совет, то тренер скажет ему: до свидания. Там есть определенные наставления, которые могут укрепить ум, но тем не менее, если вы хотите стать хорошими футболистами, то вам нужно посвятить себя этой области, футболу. А если говорить о буддизме, то он полностью предназначен для развития ума. Получать учение, чтобы вы стали более хорошим футболистом, вот это неправильно.

Есть хорошие советы, как помочь вам стать лучше. Но если вы хотите усовершенствовать себя как футболиста, то самое лучшее – это обратиться к профессионалам в этой области, спросить совета у них, у своего тренера. Тогда день за днем вы будете становиться лучшим футболистом. Что касается буддизма, то если рассматривать с точки зрения буддистской философии футбол и другие области, то это лишь какая-то временная карьера и не представляет особой ценности для буддизма. В буддизме главная цель – это развитие ума, поэтому буддисты не интересуются такими наставлениями, инструкциями, как стать лучшим футболистом или что-то подобное.

Итак, вернёмся к нашей теме. Ваша третья слабость – невероятное хранилище отпечатков негативной кармы. Из-за этого появляются все ваши проблемы. Это как высокий уровень сахара в крови. Профессиональный врач в области диабета скажет, что вам нужно уменьшить уровень сахара в крови, иначе будет высокий риск разрушения всех органов вашего организма. Точно также я являюсь врачом в области вашего ума и поэтому скажу вам, что подобно высокому уровню сахара в крови, если вы не уменьшите количество отпечатков негативной кармы в вашем уме, то это будет приводить к всевозможным бедам в вашей жизни. Это касается бед не только этой жизни, все беды возникают из-за проявления отпечатков негативной кармы, которых в своем уме вы имеете огромное хранилище. И в будущем перерождение в низших мирах, и в особенности в аду, является следствием проявления этих отпечатков негативной кармы, и они гораздо опаснее, чем высокий сахар в крови.

Когда я сохраняю контроль над диетой, принимаю тибетские лекарства и таким образом уменьшаю уровень сахара в крови, я этому очень рад и при этом спрашиваю себя: “Почему ты точно так же не радуешься очищению отпечатков негативной кармы, тому, что их количество в уме уменьшается? Каждый день ты занимаешься очистительной практикой, почему же после такой очистительной практики ты точно так же не радуешься, что очистил огромное множество отпечатков негативной кармы? Это означает, что у тебя до сих пор нет стопроцентной убежденности в том, насколько опасны отпечатки негативной кармы”. Даже я, Учитель, передаю вам учение, но если не буду думать об этих вещах, то всерьез их воспринимать не буду. Когда я ругаю себя подобным образом, то после этого уже начинаю очень радоваться тому, что ежедневно очищаюсь от отпечатков негативной кармы в своем уме, которые похожи на высокий уровень сахара в крови. Когда вы очищаетесь от них, ваше будущее постепенно становится все лучше и лучше.

Итак, когда вы осознаете этот механизм, то постепенно, день за днем, благодаря практике, вы становитесь всё счастливее и счастливее, и вам уже не нужно, чтобы кто-то произносил вам приятные слова, чтобы почувствовать себя счастливым. Когда я заканчиваю практику и думаю о том, какое количество отпечатков негативной кармы я сумел очистить, какие заслуги я сумел накопить, насколько я сумел укрепить связь с божествами, с Тремя Драгоценностями, насколько более значимой становится моя жизнь благодаря этому, я начинаю очень радоваться этим вещам. День за днем у меня укрепляется связь с Тремя Драгоценностями, укрепляется прибежище, день за днем я обретаю все больше силы для контроля над поведением тела, речи и ума. Каждый день я также очищаюсь от отпечатков негативной кармы, накапливаю заслуги. Что же еще мне нужно? Это моя практика, и это лучшее подношение, которое я могу сделать самому себе и также всем живым существам.

Это лучшее подношение, которое вы можете сделать Трём Драгоценностям. Вы говорите, что это моя практика, которую я совершил, и результат этой практики я подношу Вам, и это называется высшим подношением – подношением практики, подношением реализации. Это высшее подношение. Если ваш духовный наставник является подлинным, то его не порадуют какие-то материальные подношения, золото и тому подобное, по-настоящему он будет рад подношению ваших реализаций. Если говорить о контроле над телом, речью и умом, то очень важна сила, благодаря которой вы достигаете такого контроля. Эта сила очень важна в вашей жизни.

Несколько лет назад Владимиру Путину задали такой вопрос: “Насколько важно обладать большой властью?» Мне понравился его ответ, он сказал: “Большая это власть или маленькая, это неважно. Самое главное, какой бы властью вы ни обладали, мудро её используйте. Вот это самое главное”. Он произносил эти слова, исходя из собственного опыта. У нас у всех есть власть. Какая же это власть, которой нет даже у Будды, но у вас при этом она есть? Есть одна такая власть, которой нет у Владимира Путина, а у вас она есть. Это уникальная власть. У всех есть определенные навыки, но у одних людей могут быть такие уникальные навыки, которых нет у других людей, и если эти люди начнут пользоваться вот этими своими особенными навыками,

то станут уникальными людьми. Это наука. Лишь очень немногие знают, какими талантами обладают, и поэтому большинство людей остаются обычными людьми. Нет ни одного живого существа, которое не обладало бы уникальной властью и уникальными талантами. Но поскольку они о них не знают, то никогда не пользуются ими, и поэтому никогда не достигают особого прогресса, остаются такими же, как и другие люди. Вы как муравьи: если все бегут в одну сторону, то вы бежите за ними. Они возвращаются, и вы возвращаетесь вместе с ними. Как же вы сможете добиться прогресса в таком случае? Большинство людей в нашем мире просто копируют, подражают действиям других людей. Но когда вы смотрите на животных, например, на баранов, вы думаете: “Как жалко, они просто делают то же самое, что делают и другие”. Но мы сами такие же бараны. Если вожак в стаде баранов прыгает с утеса, то и все бараны тоже прыгают за ним.

Итак, у вас есть определенная власть, которой нет даже у Будды или у Владимира Путина, и это невероятно важная власть – власть себя контролировать. Благодаря этой власти обретите контроль над негативным поведением своих тела, речи и ума. Даже Будда на это не способен. Будда не может контролировать ваши тело, речь и ум. Если бы у Будды была власть контролировать ваши тело, речь и ум, то он бы просто щелкнул пальцами, и вы стали бы хорошими людьми. Иногда вы думаете: “Почему же Будда не остановит этих плохих людей?” Но как он может их остановить? Если вы верите в Бога-творца, тогда это действительно хороший вопрос: “Почему вы всего этого не останавливаете, ведь вы творец?”

Мы, буддисты, знаем, что мы сами являемся творцами своего счастья и страдания, и поэтому вот такая власть – контролировать свои тело, речь и ум, есть только у нас, и это очень важная власть. Каждый день наращивайте такую власть. Когда эта сила, эта власть будет становиться все больше и больше, благодаря этому вы с гораздо большей легкостью сможете развивать шаматху. Шаматха – это контроль над своим умом, когда вы устанавливаете ум на одном объекте, думаете только о нем, а о других объектах не думаете. Если у вас есть основа нравственности, то уже существует определенный контроль, и благодаря этой основе вы сможете развивать шаматху намного лучше. Поэтому фундамент для развития шаматхи – это нравственность. А нравственность – это власть контроля над своим телом, речью и умом, в особенности над умом. Не допускайте в уме грубых омрачений. Это самая важная ваша практика нравственности. Тогда позже с помощью шаматхи вы сможете не допускать в уме даже тонких омрачений.

Это является такой особой силой, властью, и это можно назвать силой воли. Когда у вас появляется эта сила на основе ясного понимания, на основе мудрости, она становится очень могучей. Это власть контролировать свои тело, речь и ум, в особенности не допускать в уме негативных эмоций. Это можно назвать наполовину нирваной. Я не переживаю полной нирваны, но я могу сказать, что немного нирваны у меня есть, ее я переживаю.

Однажды один человек зашел в какое-то подсобное помещение, увидел там целую бочку с чангом, зачерпнул сверху, немножко отхлебнул, и чанг оказался очень вкусным. Чанг – это тибетское пиво. И вот он сказал так: “Если чанг такой вкусный на поверхности, то каким же он должен быть вкусным, если я зачеркну со дна?” Точно так же, если я не допускаю в своём уме появления грубых омрачений, тот покой, который я переживаю, просто невероятен. В этот момент я думаю, что если я смогу полностью избавить свой ум от всех омрачений, то это должно быть чем-то просто несравненным! Такой маленькой нирваны вы сможете добиться, пережить её, благодаря хорошему контролю над поведением тела, речи и ума, в особенности, если в своём уме вы не допускаете негативных мыслей. Это невероятное счастье, умиротворение. Стоит вам только разрешить им появиться, как устранить их после этого будет уже очень трудно. Вам нужно быть очень строгими со своими негативными эмоциями.

Однажды один человек пришел к своему соседу и пожаловался, что у него в доме завелось большое количество тараканов, он спросил у него совета, как их извести. Сосед сказал: “Самое главное – это быть очень строгим с тараканами, командуй им: «Уходите отсюда!» При этом не сомневайся, очень жестко скажи, не будь мягким”. И вот он пришел домой и сказал: «Тараканы, я от всех вас очень устал, уходите отсюда!» Они все постепенно начали уходить. Последним плелся один таракан со сломанными ногами, за спиной он держал свою посуду, тарелки, сковородки. Хозяин посмотрел на него и чуть-чуть улыбнулся. Этот таракан тут же побросал все свои тарелки и закричал: «Друзья, возвращаемся, хозяин пошутил». Мне очень нравится этот русский анекдот. Вам нужно быть строгими со своими омрачениями, не проявляйте мягкости, иначе они так же скажут: «Хозяин пошутил, возвращаемся». Но если с самого начала вы их не допускаете, то у них не будет никакой силы. А если вы ихпустите, если они уже зайдут, обоснуются, то устранить их будет очень трудно.

Итак, с самодисциплиной, если кто-то говорит о чём-то, о каких-то омрачениях, в этот момент остановитесь и скажите: “Это не наше дело”. Если вы не будете слушать темы, которые побуждают негативные эмоции, то негативных эмоций у вас не возникнет. Васубанху говорил, что для тех, кто полностью не устранил всех омрачений из своего ума, очень важно не встречаться с пятью условиями, из-за которых омрачения порождаются в уме. Поэтому глазами не смотрите на те вещи, которые усиливают омрачения. В особенности не смотрите эгоистичными глазами на других людей, иначе у вас будет проявляться зависть и прочие негативные эмоции. Всегда смотрите на других взглядом любви и сострадания. Что касается ваших ушей, то не слушайте тех слов, которые усиливают ваши омрачения, а всегда слушайте только то, что укрепляет позитивные эмоции. Поэтому очень важно общаться в компании друзей по Дхарме, где вы будете обсуждать только Дхарму, и это будет очень хорошо, очень приятно. Когда я встречаюсь со своими друзьями геше, мы обсуждаем только Дхарму, философию, и бывает так, что мы говорим всю ночь и даже не замечаем, как пролетает время. Когда мы общаемся, мы не думаем о том, кто будет победителем, а кто проиграет. Мы спорим друг с другом, но тут же смеемся. Если я, например, проигрываю, то говорю: “Большое

спасибо, что помогли мне взрастить мудрость”. Вы же, русские, когда начинаете вести диспут, то это очень опасно. Вы с детства привыкли с кем-то спорить, чтобы побеждать. Но если вы не можете выиграть в споре, то можете даже плеснуть воды в лицо оппоненту, как это делал Жириновский. Когда он не мог победить в диспуте, то мог плеснуть в лицо оппоненту стакан воды, но на самом деле это не диспут, это больше похоже на драку. Диспут предназначен не для побед, а для того, чтобы обсудить какую-то тему и понять ее глубже, а кто победит, кто проиграет, значения не имеет.

Во время диспутов я иногда могу занять позицию не буддистов. Я знаю, что проиграю в этом диспуте, если мои друзья будут с силой придерживаться хороших положений, но если это происходит, то я говорю: “Да, действительно, это правда, ваши положения очень сильны”. Если вы занимаете позицию не буддистов, то в конце концов придёте к определённым логическим противоречиям, и защитить эту позицию вы не сможете. Но если вы защищаете позицию Прасангики Мадхьямики, то опровергнуть ее невозможно. Когда я занимал позицию Прасангики Мадхьямики в ходе диспута, то меня опровергнуть было невозможно, потому что мои положения были достоверны. Когда с вами истина, то опровергнуть вас невозможно, даже Будда не сможет этого сделать, потому что истина на вашей стороне. Это очень важно.

Итак, вернёмся к нашей теме. Для очищения от негативной кармы вам нужно знать четыре противодействующие силы, позволяющие очищаться от негативной кармы, и это ваши силы. Следующая ваша слабость – это очень мало заслуг, а сила – это накопление больших заслуг. Большие заслуги – это ваш капитал, это настоящее ваше богатство. Если вы хотите достичь реализаций, то без больших заслуг реализации будут совершенно недостижимы. Например, если вы хотите приступить к какому-то большому бизнес-проекту, что вы сможете сделать без капитала? Русские говорят о практиках махамудры, дзогчена, шести йог Наропы, но это невероятно большие проекты, для которых необходимы огромные заслуги, а у вас заслуг мало. Как они могут быть достижимы для вас? Например, вы можете сказать: «Бизнес в Москве меня не интересует, я бы хотел заняться нефтяным бизнесом. Если я займусь бизнесом, то это должен быть бизнес на миллиарды долларов». Это ваше эго вас обманывает. Какой у вас капитал? У вас вообще нет никакого капитала. Как же вы сможете заняться нефтяным бизнесом? У вас нет достаточных денег, чтобы открыть даже бутик в Москве. Как же вы можете говорить, что займетесь нефтяным бизнесом? Капитал очень важен для ведения бизнеса, и точно так же большие заслуги очень важны для достижения духовных реализаций. Чтобы развить шаматху, отречение, бодхичитту, мудрость, познающую пустоту, большие заслуги очень и очень важны.

В достижении этих целей препятствия, которые могут возникнуть, это проявление отпечатков негативной кармы, и если у вас их огромное хранилище, то достичь таких проектов будет также почти невозможно из-за препятствий. Итак, очищаться от негативной кармы, накапливать большие заслуги очень важно не только для самосовершенствования, но и для того, чтобы в будущем достичь высоких реализаций. Поэтому то, что я вам только что рассказал о четырех слабостях и четырех силах, это очень важная информация для того, чтобы в будущем достичь высоких реализаций.

Что касается накопления заслуг, то вам нужно знать, каким образом они накапливаются. Это нечто невероятное, благодаря чему вы сможете сделать эту свою драгоценную человеческую жизнь очень богатой. Если вы родились людьми и при этом не накапливаете заслуги, не очищаетесь от негативной кармы, не принимаете прибежища в Будде Дхарме и Сангхе, не контролируете негативное поведение тела, речи и ума, то вы полностью бессмысленно тратите свою человеческую жизнь. Родиться на острове сокровищ и при этом уехать оттуда с пустыми руками – это самая большая глупость! То, что мы в настоящий момент обрели драгоценную человеческую жизнь, можно сравнить с тем, что мы родились на острове сокровищ. Благодаря этому вы можете обрести не только эти четыре силы, но также можете развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту, а это невероятное сокровище, это драгоценность.

Почему драгоценная человеческая жизнь считается очень драгоценной? Потому что в этой жизни вы можете обрести вот эти три драгоценных сокровища: отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Говорится, что в высших мирах, в раю уровень жизни очень высок, но при этом невозможно развить отречение, невозможно развить бодхичитту и мудрость, познающую пустоту. Возможно это только в человеческой жизни. Мирские боги временно находятся в таком мире фантазий, где отречение развить почти невозможно. Это можно сравнить с употреблением наркотиков или алкоголя, как же в этих обстоятельствах они смогут развить отречение, бодхичитту и мудрость, познающую пустоту? Это очень красивый дом, и в нем большое количество наркотиков, алкоголя, множество еды, и они полностью теряются, посвящая себя только этому. Это самая худшая трата своей жизни. Этот уровень жизни высок, но это пустая жизнь.

Вы можете родиться даже в очень бедных условиях, иногда может даже не хватать еды на пропитание, но это наоборот может быть для вас очень полезно. Благодаря таким временным страданиям вы сможете понять страдательную природу сансары и захотите избавиться от болезни омрачений. Когда вы переживаете страдания, вы становитесь чуткими к страданиям других живых существ. Вы почувствуете: «Пусть никто так не страдает!» У вас появится сострадание. Это сострадание поможет вам взрастить бодхичитту. В нашем мире многие люди страдают, но большинство становится настроенными более негативно. Почему так происходит? В буддизме не говорится, что страдать – это хорошо, но если вместе со страданиями у вас есть знание Дхармы, тогда эти условия для вас просто невероятны! Например, если у вас появляется какая-то проблема при тренировке с тренером, то тренер даст вам определенные инструкции о том, каким образом преодолеть эту проблему, и вы благодаря этому добьетесь прогресса намного быстрее. Когда у вас есть очень хорошие наставления и опытный тренер, в этом случае для вас мирские страдания – это невероятная сауна для ума, и это благословение Будды и Духовного Наставника. Вы думаете, что благословение – это когда ваши проблемы разрешаются, но это не так. Иногда, когда ситуация у вас становится хуже, как раз это и может быть благословением Духовного Наставника. Вас это может потрясти, и вы подумаете: «Как же это возможно?»

Однажды один Учитель родился специально в том месте, где родился его ученик и ждал, когда ум его ученика повернется к Дхарме. Но благодаря большим заслугам с прошлой жизни в его жизни все шло очень гладко, о чем бы он ни пожелал, он сразу же это получал в силу больших заслуг. Поэтому он не мог задуматься о Дхарме. Духовный Наставник подумал, что сейчас хорошее время, чтобы его ум повернулся к Дхарме, почему же этого не происходит? И увидел, что это из-за временного успеха. Духовный Наставник понял, что самый лучший способ помочь ученику обратить ум к Дхарме – это сделать так, чтобы он потерпел неудачу. Наверное, Духовный Наставник обсудил этот план с Защитниками Дхармы, и после этого в жизни этого человека все разладилось. Не всё находится в руках Будды или вашего Духовного Наставника, но они могут изменить условия. Благодаря этому его бизнес разладился, потерпел крах, затем он состарился, и его сын с женой сказали, что теперь этот старик бесполезен и прогнали его, выгнали из дома. Он переехал в маленький, очень простой дом, а до этого он жил роскошной жизнью. Итак, он там поселился, вспомнил события своей жизни и подумал: «Всю свою жизнь я гнался за богатством и вот теперь состарился, и никакого богатства у меня нет. Если бы вместо погони за богатством я стремился к Дхарме, то к настоящему моменту внутри я был бы очень богат. А теперь, когда я хочу практиковать Дхарму, кто же меня научит?» И когда он так подумал, то, как в фильме “Матрица”, услышал: «тук, тук, тук». Фильм “Матрица” очень похожа на буддийское учение. В “Матрице” говорилось, что никаких случайных совпадений не бывает, все происходит по причине. И это называется законом взаимозависимости. Вы привыкли спрашивать: “Почему, почему?” Но ваши проблемы возникают в силу созданных вами причин – неправильного поведения. Поэтому вам некого обвинять в своих проблемах, кроме себя самого.

Итак, он услышал стук, открыл дверь и увидел на пороге своего дома Духовного Наставника из своей прошлой жизни. Благодаря тому, что у него была очень крепкая кармическая связь с Духовным Наставником в прошлой жизни, очень хорошая преданность Учителю в прошлой жизни, когда он увидел перед собой Духовного Наставника на пороге своего дома, это очень сильно изменило его. Он почувствовал огромное счастье, автоматически из его глаз потекли слезы, а Духовный Наставник предстал перед ним в облике нищего монаха и спросил его: «Нет ли у тебя чего-нибудь поесть?» Старик спросил: «Почему вы не приходили ко мне раньше, когда я очень многое мог вам поднести? А сейчас мне вам дать нечего». Духовный Наставник сказал ему: «Я всегда прихожу вовремя». Это тоже слова из “Матрицы”, копия буддийского учения. Духовный Наставник сказал ему: “Меня не интересуют большие подношения. Что бы у тебя ни было, поделись этим со мной». Он любезно пригласил Учителя войти в дом и разделил с ним свою скромную еду. Учитель посмотрел на него и спросил: “Ты счастлив?” Тот ответил: “Нет” – “Ты хочешь стать счастливым?” – “Да, я хочу стать счастливым”. Духовный Наставник сказал ему: “Твое счастье не зависит от того, чего ты хочешь. Твое счастье зависит от причин, которые ты создаешь. Знаешь ли ты причины твоего счастья? Знаешь ли ты, в чём состоят причины твоего несчастья?” И тогда он понял, что перед ним его Духовный Наставник.

Благодаря отпечаткам из прошлой жизни в этот момент он понял, что перед ним стоит его Духовный Наставник, он сделал простирание и сказал: “Пожалуйста, дайте мне учение о том, в чем состоят причины моего страдания и в чём состоят причины моего счастья. Как мне избавиться от причин страданий и как создавать причины счастья?” Духовный Наставник передал ему учение о прибежище и законе кармы. Это главное учение. Прибежище и закон кармы – это силы, которые устраняют наши четыре слабости – опора на неправильные объекты, отсутствие контроля над негативным поведением тела, речи и ума, хранилище больших отпечатков негативной кармы и малые заслуги. Итак, он передал ему учение и отправил медитировать. Поскольку у того были большие отпечатки, то Учитель также передал ему определенные наставления по тантре, в особенности по йоге божества. Так он медитировал в течение нескольких месяцев. За это время сын с его женой совершенно про него забыли и ничем его не кормили. Однажды жена вдруг вспомнила: “О, мы же отцу не отправляли еду уже очень давно, наверное, он уже умер” и сказала своему мужу: “Отправляйся, посмотри”. Так они пришли, отворили дверь в эту хижину, вошли внутрь и увидели, что всё помещение заполнено светом, и он медитировал так в пространстве. Они очень испугались, сделали простирание и сказали: “Пожалуйста, прости нас!” Он ответил: “Нет, нет, почему вы просите прощения? Ведь благодаря вашей доброте я достиг реализаций. Если бы вы оставили меня у себя дома, кормили бы лучшей едой, то мой ум никогда не обратился бы к Дхарме, и мой Духовный Наставник никогда не дал бы мне учение”.

Когда вас кто-то бросает, вам нужно понимать, что при этом держит вас только ваш Духовный Наставник и божества. В индуизме есть такая поговорка: “Если от вас все отворачиваются, все бросают, не переживайте. Бог всегда будет с вами”. С одной точки зрения, это действительно, правда, есть очень много общего между буддизмом и индуизмом. Но с некоторыми положениями индуизма мы не согласны из-за противоречий. В рамках буддизма, среди школ тибетского буддизма по определенным положениям тоже есть определенные разночтения, то есть они не соглашаются друг с другом. И в рамках школы Гелуг в разных монастырях также придерживаются разных утверждений, разных окончательных заключений, но смысл один и тот же.

Итак, он сказал: “Большое вам спасибо! Благодаря вам я достиг высоких реализаций”. Это был один из махасиддхов Индии, после этого у него появилось большое количество учеников, и он передал множество учений. Это истории из об одном из восьмидесяти великих махасиддхов.

Итак, вам нужно понять, что самое главное – быть добрым, думайте не слишком много и будьте счастливы. Если вы немножко хулиганы, то ничего страшного. Самое главное – это доброта.

Будьте добрыми. Все великие йогины, махасиддхи были чуть-чуть хулиганы, но очень добрые. Они были великими мастерами тантры, а внутри были очень добрыми. У них не было страха, они были очень расслаблены. Вот так нужно, они для нас пример.

