

Геше Джампа Тинлей
Весенний цикл лекций
Лекция № 1
27.05.2025г.
г. Иркутск

(Аудиозапись начала лекции отсутствует)

...Третье. Как говорил лама Цонкапа, даже если вы будете практиковать, будете подталкивать себя к этой практике, тем не менее, ваша практика не будет чистой, если нет памятования о непостоянстве и смерти. Концепция непостоянства является настолько мощной, что она делает вашу практику чистой. Если же вы не помните о непостоянстве и смерти, практика не будет чистой.

В-четвертых, даже если практика будет чистой, но не особо регулярной. Почему ваша практика нерегулярна? Потому что вас обманывает концепция постоянства.

И в-пятых, как говорил лама Цонкапа, в момент смерти вы будете умирать с сожалением, если не помните о непостоянстве и смерти.

Это учение, которое преподавал лама Цонкапа в "Ламриме", совершенно безошибочно, это просто безупречное учение. Преимущества памятования о непостоянстве и смерти и о трех реальных обстоятельствах вашей жизни состоят в том, что, во-первых, вы будете помнить о Дхарме. Об этих пяти положениях вам нужно вспоминать снова и снова, они очень полезны. Когда я медитировал в горах, я вспоминал об этих пяти положениях, и благодаря этому моя практика становилась чистой.

Первое преимущество памятования о непостоянстве и смерти в том, что вы будете помнить о Дхарме, будете помнить, что это очень ценно. Одно это важно, остальное не важно. Когда Стив Джобс заболел раком и уже был на пороге смерти, он сказал своим друзьям: «В прошлые времена я думал о том, что самое главное в бизнесе, — достигает человек успеха или нет. Я думал, что успех в бизнесе или его отсутствие — это очень важно. Теперь перед лицом смерти я вижу, что самое главное в жизни — это полезны ли вы для других».

Благодаря памятованию о непостоянстве и смерти его ум обратился к Дхарме. Если говорить о повороте ума к Дхарме, то это как раз мысль о принесении блага другим, это Дхарма. Не думайте, что Дхарму постигают только буддисты. Любой человек, осознающий, что скоро умрет, может приходить к таким мыслям: «Удача в бизнесе или неудача — это не главное. Главное — моя жизнь должна быть полезной для людей». Тогда человек становится духовным.

У Стива Джобса возникла такая мысль благодаря тому, что он ясно понимал, что умирает, благодаря чему его ум открылся и обратился к Дхарме. Он был неглуп и понимал: «Я скоро умру и не смогу забрать с собой все свое богатство и даже тело. Но если я сделаю что-то доброе для других, то эта доброта, наверное, поможет в моей будущей жизни». Он не знал наверняка, есть ли будущая жизнь, но надеялся: «Даже если моя доброта не поможет мне в будущей жизни, то, по крайней мере, я сделаю что-то доброе для этого мира». Если вы знаете точно, что будущая жизнь есть, тогда это совсем другое. Но если даже не думать, будет ли следующая жизнь, надо думать: «Я умру, но моя жизнь должна быть хотя бы немного полезной для людей, которые живут в этом мире». Это тоже хорошая мысль.

Второе преимущество в том, что вы будете не просто помнить о Дхарме, но также будете практиковать, и не будете откладывать на потом.

Следующее, третье преимущество в том, что вы не только будете практиковать, но также ваша практика будет чистой.

Четвертое преимущество в том, что ваша практика будет регулярной, последовательной и чистой. Вы не будете откладывать ее на потом.

Пятое преимущество в том, что вы не будете сожалеть в момент смерти и умрете спокойно. Это будет похоже на то, как ребенок из школы возвращается в родительский дом.

Таковы пять преимуществ. Думайте о пяти недостатках и пяти преимуществах памятования о непостоянстве и смерти, и это будет аналитической медитацией. Изучите, правда ли то, о чем говорил лама Цонкапа или неправда, есть ли в основе этих слов какая-либо истина, или это какая-то ерунда. И когда вы убедитесь в том, что это совершенно верно, ваша аналитическая медитация будет эффективной.

Итак, три реальных обстоятельства в вашей жизни. Первое из них состоит в том, что рождение в результате закончится смертью, и это на сто процентов. Понять это нетрудно, но, тем не менее, вы никогда не думаете так, что однажды обязательно умрете.

Второе реальное обстоятельство в вашей жизни: момент смерти не определен, вы можете умереть в любое мгновение, и вот это принять нелегко. Вы думаете, что однажды умрете, но при этом не думаете, что это с вами может произойти в каком-то обозримом будущем, через десять лет или двадцать лет. Вы думаете: «Наверное, я умру лет через пятьдесят». Это концепция постоянства.

В "Ламриме" приводятся три обоснования, почему смерть неизбежна, три обоснования того факта, что момент смерти не определен, и три обоснования того, что в момент смерти полезна только Дхарма. Вы должны думать о них, и тогда ваши глаза откроются. Сейчас нет времени на то, чтобы я подробно все это объяснял, вам нужно изучить это самостоятельно. Изучите по три обоснования каждого положения, всего это девять обоснований, благодаря этим девяти обоснованиям вы придете к трем выводам.

Во-первых: «Поскольку смерть неизбежна, я буду практиковать Дхарму».

Во-вторых: «Поскольку момент смерти неизвестен, я буду практиковать прямо сейчас, с этого дня».

В-третьих: «В момент смерти полезна только Дхарма, поэтому, если это будет возможно, я буду практиковать только Дхарму, но если нет, то буду стараться ее практиковать на восемьдесят процентов». Если это не очень легко, то, как минимум, практикуйте Дхарму на пятьдесят процентов.

Лама Цонкапа в «Ламриме» объясняет методы обретения счастья в будущей жизни. Это два метода. Один из них — это практика Прибежища, второй — практика закона кармы. В прошлый раз я объяснял вам, как практиковать Прибежище. Для принятия Прибежища очень важно породить две его причины. Если вы порождаете две причины Прибежища, то Прибежище в вашем уме тут же появится автоматически. Эти две

причины очень важны, и вам необходимо порождать их в своем уме постоянно, день за днем. Если вы породите эти две причины в собственном уме, тогда вы станете настоящими буддистами, а в противном случае вы не будете буддистами.

Дромтонпа однажды спросил у Атиши, указав на одну гору:

— На этой горе один практик медитирует на ясный свет и находится в ретрите уже десять лет, каковы его реализации?

На самом деле, Атиша — это перерождение Гуру Падмасамбхавы. И лама Цонкапа также, они все являлись эманациями Будды Шакьямуни. С помощью своего ясновидения Атиша взглянул на практику этого человека и сказал Дромтонпе:

— Жалко, но он до сих пор не буддист.

Просто сказать: «Я буддист», — этого недостаточно. Если вы не породите двух причин Прибежища в собственном уме, то Прибежище у вас не зародится. А если в вашем сердце нет Прибежища, то вы не буддист. Вам нужно понять, что являетесь вы буддистом или нет, не имеет отношения к тому, кем были ваши предки. Даже если ваши отцы и деды были буддистами, это не делает вас буддистами. Но если вы породите в своем сердце чистое Прибежище, то даже если ваши предки были атеистами, коммунистами, — вы все равно будете настоящими буддистами.

Итак, вот эти две причины. Первая называется “страх”. Сейчас вы можете подумать: «У нас очень много разнообразных страхов, зачем нам нужны дополнительные страхи?» Но в буддизме говорится, что все ваши страхи — это глупые, бесполезные страхи, это паранойя. Например, если у вас есть страх за собственное здоровье, вы боитесь, что уровень сахара в крови станет выше из-за того, что вы не следуете диете, не занимаетесь физическими упражнениями, если вы этого будете бояться, то это полезный страх.

Если вы боитесь того, что из-за употребления неправильной пищи у вас через два-три года может произойти разрушение органов вашего организма, то этот страх спасет вас от потери органов. Поэтому мы знаем, что такой страх полезен. Иногда, когда вы идете к врачу, он вас немного пугает, и это полезно. Когда вы немного боитесь, вы меняете вашу диету. Этот страх, конечно, хорош, но он не является особенным или святым. Тем не менее, если вы порождаете страх после смерти родиться в низших мирах, — вот этот страх действительно имеет большое значение. Он спасет вас от рождения в низших мирах...

(Обрыв аудиозаписи трансляции)

...В своем ответном письме Нагарджуна дал царю следующий совет: каждый день трижды вспоминайте о страданиях низших миров. Нагарджуна не писал, что нужно каждый день читать определенную мантру, делать простирания, он говорил: «Трижды думай о страданиях низших миров». Это называется сущностным наставлением. Поскольку вы вспоминаете о страданиях низших миров и понимаете, что создали всю причину для того, чтобы там родиться, у вас породится страх перед рождением в низших мирах. И после такого страха вы будете искать того, кто сможет вас защитить, спасти.

Во времена Будды произошла история с одним мирским богом. Он увидел признаки приближающейся смерти, его тело деградировало. С помощью своего ясновидения он увидел, что после смерти его ждет рождение в аду. Он сильно испугался этого,

запаниковал и отправился к могущественным мирским богам Индре и Брахме. Он рассказал им свою историю:

— Мое тело деградирует, вскоре я умру, но само по себе это меня не беспокоит. Тем не менее, я совершенно ясно вижу, что после смерти меня ждет рождение в аду, и страдания там просто невыносимы. Пожалуйста, спасите меня от этого.

С таким страхом перед рождением в нынешних мирах, он начал искать объект Прибежища.

Мирские боги Индра и Брахма объяснили ему:

— Мы можем подарить тебе какие-либо мирские сиддхи, но не сможем спасти от перерождения в аду.

— Если вы не можете меня спасти, то кто же сможет? — спросил мирской бог.

Индра и Брахма задумались и сказали ему:

— По счастью, на континенте Дзамбулинг есть Будда Шакьямуни, невероятно могущественный Будда, который передает учения. Отправляйся к нему, попроси, и он тебя спасет.

С помощью своих чудотворных сил мирской бог перенес себя в то место, где Будда передавал учение большому количеству учеников. Когда мирской бог предстал перед ними в своем божественном, очень красивом, сияющем теле, все люди подумали, что, наверное, это самое счастливое, удачливое существо.

Вы, русские, когда видите богатого человека на дорогой машине, с дорогими часами, в дорогом костюме, то думаете: «Какой удачливый человек». Нет, это не удача, это иллюзия.

И чтобы избавить людей от такого заблуждения, Будда спросил его:

— Зачем ты сюда явился?

Мирской бог сказал:

— Мое тело деградирует и вскоре я умру, но этого я не боюсь, тем не менее, я вижу совершенно ясно, что после смерти меня ждет рождение в аду, а страдания там невыносимы. Пожалуйста, защитите меня от рождения в аду!

Будда ему ответил:

— Нет, я не смогу тебя защитить.

Это повергло мирского бога в шок. Он сказал:

— Индра и Брахма сказали, что не смогут меня спасти, и что спасете меня вы, а теперь вы тоже говорите, что спасти меня не сможете. Кто же тогда меня спасет?

И Будда дал ему шокирующий ответ:

— Спасти себя можешь только ты сам.

Ученые в области квантовой физики говорят, что, когда приходят к тем или иным открытиям, они всегда для них шокирующие, потому что у них было одно представление о явлении, а в ходе открытия оказалось, что оно существует совершенно по-другому. Ответ Будды — это буддийская квантовая физика. Вы читаете молитвы, и бог вас спасает, — такое невозможно. Если бы у бога была сила вас спасти, зачем читать молитвы? Если бы я был богом, если бы у меня была власть спасти вас, я бы сказал: «Не приходите сюда, сидите дома, я сделаю все, чтобы спасти вас. Зачем сюда приходите?» Поэтому так не бывает, это сказки. «Все в руках бога, бог все создал», — кому-то это интересно, но это сказки, неправда.

Ваши счастье и страдание не находятся в руках бога, они в ваших собственных руках. Если у вас есть какая-то проблема, то вам самим нужно решать эту проблему. Например, если вы хотите учиться, то никто другой получить знания за вас не сможет, учиться вам нужно самим. Невозможно не учиться самим и просить бога, чтобы у вас

были отличные знания. Невозможно, чтобы бог сделал вас умным человеком. Вам самим надо учиться каждый день, и не один день. Ленин правильно говорил: «Учиться, учиться и еще раз учиться», он знал, что бога нет, и подарил вам такой совет, одну вещь он правильно сказал.

За вас выучиться никто не может, учиться вам нужно самим. Таким же образом, никто не сможет вас спасти, спасти себя можете только вы сами, но, тем не менее, если вы будете стараться себя спасти, то рядом будут и бог, и будды, — они во многом смогут вам помочь. Вам нужно помогать самим себе, но если вы хотите учиться, то и родители и профессора будут помогать вам. Это подход срединного пути.

Затем мирской бог спросил у Будды:

— Как же я смогу себя спасти?

Будда ответил ему:

— Не переживай, я научу тебя, как себя спасти.

Тогда мирской бог понял, что перед ним его Духовный Наставник, сделал простирания и попросил Будду:

— Пожалуйста, станьте моим Духовным Наставником и научите меня, как же мне спастись от перерождения в аду!

В первую очередь вам нужно просить своего Духовного Наставника: «Пожалуйста, передайте мне такое учение, чтобы в будущем я не переродился в низших мирах, чтобы мое будущее было светлым». Затем, когда у вас появится уверенность в том, что вы обретете высшее перерождение, тогда просите передать учение об освобождении от болезни омрачений.

И здесь Будда передал ему учение о практике Прибежища и о практике закона кармы. Об этих учениях лама Цонкапа говорил, что это два метода обретения счастья в будущей жизни. Будда дал только эти два учения — о том, как практиковать Прибежище, и как практиковать закон кармы. И никаких тантрических посвящений. Тантру Будда передавал лишь очень ограниченному количеству учеников, только подходящим ученикам.

Мирской бог получил это учение, затем вернулся к себе и несколько месяцев искренне практиковал. Спустя несколько месяцев он снова прибыл к Будде и сказал:

— Будда, за свою жизнь я повидал множество чудес, но чудо вашей Дхармы несравненно. Благодаря чуду практики Дхармы, которую вы мне передали, я искренне практиковал, и теперь мое тело возродилось, а вообще-то такое невозможно. И теперь, благодаря искренней практике, я ясно вижу, что после смерти меня уже не ждет рождение в аду, я обрел высшее перерождение.

И что на это сказал Будда? Мирской бог думал, что Будда назовет его молодцом. Но вот что сказал ему Будда:

— Для тебя все еще нет гарантии, что ты не родишься в аду.

Тогда мирского бога вновь охватила паника. Будда продолжил:

— Да, действительно, ты обретешь высшее перерождение, но для тебя все равно нет гарантии, что в будущем ты не окажешься в низших мирах.

— Почему? — спросил мирской бог.

— Если твой ум не свободен от болезни омрачений, то у тебя проявятся омрачения, из-за которых ты создашь негативную карму, впоследствии эта негативная карма проявится, и ты переродишься в низших мирах, — объяснил Будда.

Мирской бог снова запаниковал и взмолился:

— Будда, пожалуйста, передайте мне такое учение, с помощью которого я смог бы полностью освободить свой ум от болезни омрачений!

И Будда дал ему такое учение, которое является методом избавления ума от болезни омрачений, оно состоит в порождении отречения и в троичной тренировке. Это сжатая форма того, чему учил Будда, а в «Ламриме» лама Цонкапа рассмотрел это учение более подробно.

Если говорить об отречении, то без знания четырех благородных истин вы не сможете породить отречение. Будда дал мирскому богу учение о четырех благородных истинах и обучил троичной тренировке. Тот искренне начал практиковать и стал среди учеников Будды первым мирским богом-архатом.

Две причины Прибежища — это страх перед рождением в низших мирах и вера в Будду, Дхарму и Сангху, которые могут защитить от низших перерождений.

Существуют три уровня Прибежища.

Первый из них — это страх перед перерождением в низших мирах и принятие Прибежища, вера в Будду, Дхарму и Сангху.

Второй уровень Прибежища — это страх перед болезнью омрачений, и с этим страхом вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе.

Третий уровень — это страх не только за себя, но и за всех живых существ, перерождающихся в низших мирах и страдающих от болезни омрачений, и вера в Будду, Дхарму и Сангху, когда вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите не только меня, но и всех живых существ от страданий низших миров и страданий сансары».

Порождайте эти три уровня Прибежища каждый день, и вы станете настоящими буддийскими практиками. Я сейчас вам даю сжатый, обнаженный комментарий к «Ламриму», в книгах вы такого не найдете.

Что касается практики закона кармы, то здесь, во-первых, вам необходимо понимание, что все ваши страдания проистекают от негативной кармы, а все счастье берет начало в позитивной карме. Все, что вы переживаете в вашей жизни, является отражением ваших собственных действий, их возвращением. Поэтому, если вы не хотите страдать, то не создавайте причин страданий, то есть не вредите другим. На основе закона кармы вам нужно понять: «Если я причиняю вред другим, то косвенно приношу вред самому себе». Если в долине я крикну: «Ты дурак», то и в ответ я тоже услышу: «Ты дурак». Здесь не будет никого снаружи, кто обзывал бы меня дураком, это будет лишь эхом моих собственных слов. И в вашей жизни, что бы вы ни переживали, — счастье или страдания, — все это будет результатом тех причин, которые вы сами создали в прошлых жизнях.

Ученые говорят, что если бы не было открытия, что атом состоит из электронов, то не было бы возможности вырабатывать электричество. Электричество появляется благодаря движению электронов. Так же и в нашей жизни. Любой опыт, что бы мы ни переживали, — все это возможно благодаря закону кармы. Если бы закона кармы не было, то ничего бы не существовало, все бы остановилось. Это закон природы, который открыл Будда, очень важный закон. Если вы знаете этот закон, то это будет для вас очень полезно. Если же вы не знаете этого закона, то это будет очень большой ошибкой в вашей жизни!

В буддизме говорится, что верить в бога — это хорошо, но если вы не верите — это неопасно. Не верить в бога — это не опасно, но если вы в него верите, для вас это полезно. Но в буддизме говорится, что если вы не верите в закон кармы, вот это действительно очень опасно. Если вы в него верите, в этом для вас огромное преимущество, это полезно, а если не верите, — огромная опасность. Поэтому закон кармы обязательно нужно знать. Законы гравитации, законы черных дыр, — если вы их знаете, то это хорошо, а если нет, то ничего страшного. Но закон кармы очень важен, и он очень тесно связан с вашей жизнью.

Когда в контексте буддизма говорят о верующих и неверующих, то те, кто верит в закон кармы, называются верующими людьми, а те, кто не верит — это неверующие. Человек может надевать монашескую одежду, молиться в храме, но если он не верит в закон кармы, — он неверующий человек. Человек, который не надевает монашеской одежды, и даже в бога не совсем верит, но если он верит в закон кармы, — он верующий человек!

Например, Эйнштейн верил в закон кармы, — он был верующим человеком. Недавно я прочитал одно интервью, которое дал Эйнштейн, оно было опубликовано уже после его смерти. Один журналист спросил у Эйнштейна:

— Верите ли вы в будущие жизни?

— Да, совершенно точно будущие жизни есть, — сказал Эйнштейн.

Тогда журналист задал встречный вопрос:

— Но как же вы, являясь ученым, без хороших обоснований можете верить в будущие жизни?

— Есть хорошие основания верить в будущие жизни, — ответил Эйнштейн.

Ученые открыли закон сохранения массы и энергии, и благодаря этому они знают, что невозможно создать какую-либо новую материю, и так же невозможно полностью уничтожить что-либо материальное. Материя всегда продолжает существовать. Точно так же есть сознание, отдельное от материи. И вы не можете создать его как нечто новое, и так же не можете его полностью уничтожить. Поэтому сознание всегда продолжает существовать. Это те же самые обоснования, которые Дигнага привел в «Праманаварттике».

Когда вы поймете закон кармы, когда обретете определенный уровень убежденности, ваша практика будет состоять в контроле над поведением тела, речи и ума. Ваш ум подобно полиции должен следить за поведением тела, речи и ума, и если они вот-вот нарушат закон кармы, он тут же должен их останавливать и предупреждать: «Не нарушайте закон кармы». Если вы нарушаете закон государства, то есть возможность как-то уклониться от последствий, но если вы нарушаете закон кармы, то от последствий сбежать будет невозможно. Полиция вашего ума должна быть очень строгой, она должна следить за тем, чтобы ваши тело, речь и ум не нарушали закона кармы. Это ваша очень важная практика.

Этой практикой вы можете заниматься двадцать четыре часа в сутки, не позволяя своим телу, речи и уму нарушать закон кармы. Постоянно напоминайте себе о законе кармы. Это ваша практика, иркутяне. А вы думаете, что практика — это закрыть все двери и окна, читать по ночам мантры. Потом наступят чудеса, откроются чакры... Какие чакры? Зачем нужно открывать ваши чакры? В настоящий момент нет смысла открывать ваши чакры, потому что вы не можете их контролировать, и это может быть очень опасно. Вместо того, чтобы открывать свои чакры, контролируйте свои тело, речь и ум, не позволяйте им нарушать закон кармы, и это будет очень полезно.

Недавно я дал один совет: «Что люди говорят, что они думают, — не имеет значения. Самое главное, — как вы реагируете». Ваша реакция — это карма. А что думают другие люди, что они говорят о вас — это не ваша карма, это их карма. Их карму вы контролировать не можете, а свою карму можете. И ваша реакция очень важна, — если вы реагируете негативно, то вы глупец и вредите себе. Если же вы реагируете позитивно, — то вы мудрый человек и оказываете себе услугу. Поэтому ни при каких обстоятельствах не реагируйте негативно, а всегда старайтесь придерживаться позитивных реакций. Это ваша практика.

Тогда у вас возникнет вопрос: «Геше-ла, а как же мне остановить себя в своих негативных реакциях? В плохих ситуациях вместо негативных реакций, как же реагировать позитивно, ведь это почти невозможно?» Тогда я скажу, что это возможно. Я могу сказать вам, что в вашем случае у вас с реакциями все очень плохо, даже в хороших ситуациях вы реагируете негативно. Вы можете спросить: «Геше-ла, а как же это происходит, что в позитивных, в хороших ситуациях мы реагируем негативно?»

Например, когда у вас бизнес идет хорошо, и вас начинают хвалить, — вы задираете свой нос. Это негативная реакция. Люди вам говорят: «Молодец», и вы сразу смотрите сверху вниз. Вы думаете: «Какой я умный, эти люди ниже меня, я даже разговаривать с ними не хочу». Это негативная реакция. Люди вас уважают, а вы, наоборот, реагируете негативно. Вы думаете, что эти люди недостойны с вами разговаривать, вам надо разговаривать только с мэром города, и даже не только с мэром города, а только с президентом, на международном уровне. У вашего высокомерия нет конца, и это очень глупо.

Когда в хорошей ситуации вы реагируете негативно, тогда вы самый глупый человек. Например, когда мужчина в какой-то ситуации принимает помощь от своего друга, он думает: «Почему он мне помогает? Чем он отличается от меня? Я не хуже его». Он принимает эту помощь, но реагирует негативно, с завистью думает: «Почему ему всегда везет?» Это глупая, негативная реакция. Так бывает, что вы кому-то помогаете, но этот человек в ответ начинает относиться к вам более негативно, — это глупый человек. В нашем мире мало благодарных людей, потому что в большинстве ум у людей глупый.

Вы думаете, что реагировать негативно в плохих ситуациях — это естественно, а когда вам помогают, говорят что-то хорошее, то вы соглашаетесь не реагировать негативно. Если я скажу вам, что не надо реагировать негативно, когда вас критикуют, вы скажете: «Геше-ла, это невозможно». Но даже в таких плохих обстоятельствах, когда вас ругают, критикуют, вместо того, чтобы реагировать негативно, вам наоборот, нужно придерживаться позитивных реакций, и здесь вы скажете: «Геше-ла, это что-то совершенно недостижимое, невозможное». Но это учение лоджонг, учение по тренировке ума. Для такой практики лоджонг нужен хороший фундамент. Настоящая практика Дхармы, практика лоджонга состоит в том, что в любой, даже самой трудной ситуации вы сохраняете позитивные реакции. Тогда это ваша практика Дхармы.

Его Святейшество Далай-лама рассказывал историю про Тувё Чёпена Ринпоче, который был Духовным Наставником моего Духовного Учителя Пананга Ринпоче. Всю свою жизнь он провел в медитации в горах. Его Святейшество рассказывал, что когда к Тувё Чёпену Ринпоче приходили люди, он никогда не говорил, что он медитирует, и что

они его от этого отвлекают. Наоборот, он всегда их приглашал, угощал чаем. Кто бы к нему ни пришел, для него это никогда не было препятствием, он воспринимал это как шанс для развития бодхичитты. Тувё Чёпен Ринпоче приглашал людей, разговаривал с ними, угощал их чаем, он воспринимал всех этих людей как драгоценность, исполняющую желания. Он не говорил: «Как же так, я в ретрите, кто позволил им ко мне прийти?» Когда Его Святейшество рассказал мне об этом, я сразу же понял, что это правда, что все живые существа, кто бы ни приходил, — это драгоценность, исполняющая желания. Они не могут мне мешать, а что действительно может мне мешать — это только мои омрачения.

Когда я медитировал в горах, я вспомнил, что рассказывал мне Его Святейшество Далай-лама, и это мне было очень полезно. Я понял: «Да, я медитирую в горах один, и мне не может помешать никто, кроме моих омрачений». А омрачения, в горах или в низине, хотя в горах немного меньше, но все равно приходят. Поэтому я должен был быть осторожным, не пускать омрачения в свой ум. Я говорил омрачениям: «Почему ты приходишь? Я тебя не приглашал, тебе запрещено приходить». Поэтому к медитирующему в горах, я думаю, запрещено приходить только одним омрачениям, а всем живым существам — добро пожаловать.

Когда вы узнаете учение все глубже, тогда и ваша практика становится более глубокой. Если у вас есть такое понимание, такая установка, то вам невозможно будет сойти с ума. Когда я медитировал в горах, со мной рядом медитировал один практик, монах. Даже если кто-то просто проходил рядом с ним, он уже злился от этого. Мне было его жаль, он не умел практиковать. Он думал: «Вы все мне мешаете, завидуете, потому что я буду достигать реализаций». Как могли такие мысли прийти в его голову? Когда практик не понимает Дхармы, он слишком толкает себя, думая, что если будет более интенсивно читать мантры, то быстрее достигнет реализаций, и становится странным.

Даже у некоторых тибетцев, когда они стараются медитировать слишком интенсивно, ум становится ненормальным. Конечно, так они станут ненормальными. Я видел, что даже тибетцы, которых называют ламами, монахами, если у них нет глубоких знаний Дхармы, то они сходят с ума, становятся ненормальными. Такой человек ни с кем не разговаривает, сидит в уединении, но его ум занимается какой-то ерундой и, вместо того, чтобы думать об учении “Ламрим”, он думает о каких-то неправильных вещах, и, конечно, сходит с ума. Потом он думает: «Сколько лет я читаю мантры, почему же божества не дают мне реализаций?» Он жалуется даже на божеств, все вокруг виноваты перед ним: «Божества, почему вы мне не помогаете? Люди, почему вы кашляете и мне мешаете? Почему птицы мне мешают, кричат возле меня?» Когда идет дождь, он тоже виноват: «Дождь не дает мне медитировать». Вот так они сходят с ума.

Вернемся к нашей теме. Вы можете подумать, что такая позитивная реакция невозможна, но на самом деле она возможна. Если вы увидите, как кто-то набирает текст на компьютере не глядя на клавиатуру, вы можете подумать, что такое невозможно. Когда я это увидел впервые, я тоже подумал, что это невозможно, что это чудо. Я думал, что невозможно печатать без ошибок так быстро, не видя клавиш. Но потом я понял, что есть один секрет, и если его знать, то и я так смогу, это вопрос тренировки. Каждый палец давит на определенную клавишу, и потренировавшись, вы сможете печатать не глядя. Чудес здесь нет, но есть секрет.

В любой ситуации, даже если меня кто-то критикует, ругает, я реагирую позитивно, не придерживаясь негативных реакций. Вы можете сказать, что это невозможно, но на самом деле это возможно. Это наоборот очень приятно, очень полезно. Вместо негативной реакции позитивная — это так приятно! Это реакция гроссмейстера. На любой ход оппонента он реагирует наиболее выгодным для него способом, выгодно себе и выгодно оппоненту. Это буддистский ход, ход гроссмейстера.

Ваш ходы — глупые ходы. Негативные реакции делают вас самих несчастными. Кто-то называет вас глупым, вы злитесь и становитесь по-настоящему глупым. Когда вы не злитесь — вы не так глупы, но когда злитесь — вы глупы по-настоящему, вы показываете это своим лицом, когда ваша реакция негативна. Но если вы не реагируете негативно, тем самым вы говорите: «Нет, я не глуп, это ваша мысль, думайте, что хотите, но меня это не касается. Ваша карма на меня не действует, но на меня действует моя карма, и я должен быть осторожным с реакциями». Это как соблюдать правильную диету, ведь правильное питание — причина здоровья тела, это тоже карма. Такая связь между причиной и результатом называется кармой. Здесь нет особой мистической силы, — какую причину вы создаете, такой результат и получаете, и это называется кармой.

Вам нужно глубже понимать философию, а секрет — это четыре великих печати. Если вы хотя бы в общем поймете эти четыре великих печати, то ваши реакции уже не будут негативными. Однажды у ламы Цонкапы спросили:

— Почему в любых обстоятельствах вы всегда реагируете позитивно и никогда не проявляете негативных реакций?

Что ответил лама Цонкапа? Это невероятно:

— Куда бы я ни отправился, я всегда помню о том, что все производные явления непостоянны, все загрязненные объекты обладают природой страдания, все феномены пусты и бессамостны, и только нирвана — это покой.

Это четыре великих печати. Это разграничение между буддийскими философами и не буддийскими философами. Кто признает четыре великих печати — это буддийские философы, а кто их не признает — не буддийские.

Вы можете подумать: «А как же эти четыре великих печати связаны с нашими реакциями?» Это вопрос о механизме, вот такие вопросы надо задавать. А вы задаете глупые вопросы. Когда Его Святейшество Далай-лама передавал учение в Риге, ему задавали глупые вопросы. Надо задавать вопросы о механизмах: «Ваше Святейшество, вы говорите, что четыре печати — это великие печати. Как это связано с нашим образом мыслей? Как изменить свои негативные реакции на позитивные? Как эти четыре печати нам помогают, что это за механизм?» Вот такие вопросы надо задавать.

Поэтому я задаю вопросы за вас, и сам же на них отвечаю. Если бы я был Буддой, то мои эманации находились бы среди вас, и они задавали бы мне вопросы, а я бы на них отвечал. Когда я слушаю учение Будды, то вижу, что все, кто задает ему вопросы — это его эманации: Авалокитешвара, Манджушри, Ваджрапани. Эманации Будды спрашивали его о механизмах, задавали глубинные вопросы, поэтому его учение было очень глубоким. У меня было много интервью, когда журналисты задавали мне глупые вопросы, и интервью проходило плохо, а когда умные журналисты задают вопросы, то мое интервью получается отличным. Поэтому я понял, что вопрос — это очень важно.

Эйнштейн говорил: владеете вы большим количеством информации или не владеете, это не так важно, самое главное — это понять механизм. Если вы знаете механизмы, даже один механизм, вы сможете использовать этот механизм и получите результат. В буддизме и в науке механизмы играют очень важную роль. Буддисты используют эти механизмы для развития ума, а наука для развития материи. И сейчас я отвечу на ваш вопрос о механизме. Почему вы все реагируете негативно? Первая причина — концепция постоянства: «Я постоянен, и тот человек, который все это про меня говорит, тоже постоянен. Если я сейчас не отвечаю, то завтра он снова скажет что-нибудь подобное, затем через год, через два, через три года он будет все это повторять, вести себя точно так же». Из-за концепции постоянства порождаются омрачения.

Здесь следующий механизм. Однажды один человек наговорил очень много всего плохого о Будде. Будда не отреагировал на это и оставался спокойным, но Ананда, когда услышал все это, отреагировал негативно. Тогда Будда взглянул на Ананду и сказал: «Ананда, то, что этот человек обозвал меня плохими словами, это меня не огорчило, но когда ты отреагировал негативно, вот это меня расстроило. Он моих учений не получал, а ты получал мои наставления длительное время. Поэтому, если ты реагируешь негативно, то какая тогда разница между им и тобой?»

Этот человек был просто потрясен увиденным и всю ночь сожалел о содеянном. На следующий день он снова пришел к Будде и попросил:

— Будда, пожалуйста, простите меня.

— А за что мне вас прощать? — спросил Будда.

— Вчера я так много плохого сказал вам, пожалуйста, простите меня за это.

Будда ответил:

— Того человека, который вчера произносил обо мне плохие слова, уже нет, ты просто похож на него. И того человека, о ком ты говорил плохо, сейчас тоже уже нет, а я лишь похож на того. Каждое мгновение становится историей.

Ученые знают, что когда вы произносите какие-либо слова, и до того момента, как я их услышу, существует определенный интервал, и слова уходят в историю за это время. Вы думаете, что кто-то говорит сейчас, — нет, он сказал несколько мгновений назад. А когда вы слышите их, это уже история. Вы слышите эти слова с определенной задержкой, и затем с какой-то задержкой понимаете, что он сказал о вас плохо. Между тем моментом, когда вы услышали эти слова и поняли, что он о вас сказал что-то плохое, также есть временной интервал. Это все можно назвать уходом в историю. Зачем же тогда цепляться за то, что уже ушло, уже закончилось?

Это очень важное учение. Если вам кто-то что-то сказал — думайте, что это непостоянно. То, что вы слышите — непостоянно, то, что говорят — тоже непостоянно. Увидитесь ли вы завтра — неизвестно, будете ли вы живы, и будет ли жив другой человек — неизвестно. Вы на краткое время вместе, пусть говорят. Если он нормальный, плохо вам не будет. Возможно он говорит плохое, потому что он ненормальный, тогда его жаль. Это как сделать ход в шахматах — перед любым шахматным ходом надо сначала подумать, а потом делать ход. Ваш ответ — это как шахматный ход. До ответа надо подумать, что все непостоянно, и тогда негативной реакции не возникнет.

Все эти диалоги — это учение. Человек наговорил о Будде много всего плохого, а Будда просто улыбался в ответ. И вот этот человек спросил у Будды:

— Я обзывал вас такими плохими словами, как же вы можете просто улыбаться в ответ, оставаться таким спокойным? Как это возможно?

— Это возможно, — сказал Будда.

Это ответ гроссмейстера. Обычные шахматисты реагируют негативно, но Будда совершенно другой, он спокойно улыбался. Будда объяснил, почему он остается таким спокойным и умиротворенным, хотя ему произнесли такое большое количество плохих слов. Этому надо учиться. Будда спросил этого человека:

— Если вы принесете мне подарок, а я его не приму, то с кем он останется?

— Подарок останется со мной, — сказал человек.

— И точно так же, если вы обзываете меня плохими словами, вызываете агрессию, а я всего этого не принимаю, то с кем все это останется? — спросил Будда.

— Все это останется со мной.

— Зачем же тогда мне расстраиваться? — ответил Будда.

Если отказаться от такого негативного подарка, то это самый лучший шахматный ход. Вы плохие шахматисты. Вам приносят подарок из дерьма, а вы рады его забрать, потом обнюхиваете это дерьмо. Некоторые люди всю ночь нюхают, и потом у них болит голова. Например, если кто-то обозвал вас плохими словами, и вы всю ночь думаете об этих словах, это все равно, что вы всю ночь нюхаете подарок из дерьма. Поэтому ход гроссмейстера таков: кто бы ни подарил вам подарок из дерьма, не принимайте его, скажите: «Большое спасибо, но у меня есть свое дерьмо, а ваше мне не нужно, мне достаточно своего. Мое тело — это фабрика дерьма».

Поэтому никогда не принимайте плохих подарков от других людей. Вначале вам нужно научиться тому, каким образом совершать такие защитные шахматные ходы. Самое главное — это хороший дебют, хорошая защита, а затем атака. Плохой шахматист атакует сразу, без защиты, и сразу проигрывает. Выиграют его омрачения. Без хорошей защиты вы не сможете победить омрачения. Сначала не принимайте плохих подарков, думайте, что все непостоянно, что каждый миг мы приближаемся к смерти. Если не делать ошибочных ходов — это самая лучшая защита.

Итак, лама Цонкапа ответил: «Потому что во всех ситуациях я всегда вспоминаю о четырех великих печатях». Из-за непостоянства и тот человек, который говорит что-то плохое, и тот, кто это слышит, — каждый миг разрушаются. Жизнь слишком коротка для негативных реакций. Жизнь слишком коротка, слишком редка и слишком драгоценна, поэтому нам нужно научиться всегда реагировать позитивно. Это ваша практика. Необязательно каждое утро вставать и читать мантры. Как читать мантры, я расскажу потом, а в самом начале то, что нужно — это никогда не реагировать негативно, всегда стараться реагировать позитивно.

Если вы не будете меняться хотя бы в течение одной недели, то не приезжайте сюда. Я не говорю вам делать это долго, хотя бы одну неделю не реагируйте негативно, — не принимайте плохих подарков, всегда думайте позитивно. Тогда на вторую неделю вы станете другим человеком. Не только вы сами это поймете, но и ваша семья. Ваш муж посмотрит на вас и подумает: «Что произошло с моей женой, она стала совсем другим человеком?»

Это результат практики Дхармы. Вам нужно думать о следующей жизни, но даже в этой жизни вы станете самыми счастливыми, если будете искренне практиковать Дхарму. Я не могу пообещать, что благодаря моему учению, Дхарме, вы станете самыми богатыми людьми в Иркутске. Но, тем не менее, я могу вам пообещать, что если вы будете искренне практиковать это учение, то в Иркутске вы станете самыми счастливыми людьми.

Следующий, второй механизм: все загрязненные объекты имеют природу страданий. Если вы знаете, что все, что бы ни возникло из кармических отпечатков и омрачений, имеет природу страданий, если вы знаете, что все это не объекты счастья, и кто-то вдруг начинает чинить препятствия к получению вами каких-то объектов, то вы не будете злиться.

Например, если собака ест мясо, и я подойду к ней поближе и даже не прикоснусь, а просто посмотрю на ее мясо, то этого будет достаточно. Собака почувствует и сразу же зарычит. Это ее реакция. Почему? Потому что она думает: «Это мясо — мой объект счастья. Если он украдет мой объект счастья, то со мной случится кошмар». Из-за этого начинается гнев и тому подобное. Все мировые конфликты разгораются из-за этого, из-за непонимания того, что внешние объекты не являются объектами счастья, это объекты страданий. Но это понять нелегко.

Если вы понимаете, что это не объекты счастья, а объекты страданий, то, если они у вас есть, — хорошо. А если нет, — то ничего страшного. Муж и жена вначале, когда любят друг друга, думают, что являются объектами счастья друг для друга. В этот момент, если кто-то им скажет, что они не могут пожениться, они ответят: «Убейте нас, но мы поженимся». Если парню предложат выбрать между родителями и девушкой, он выберет девушку из-за привязанности к мысли, что девушка — его объект счастья. Например, парень идет с девушкой, и если навстречу идет какой-то другой парень и смотрит на его девушку, то он, как собака, тут же начинает рычать. Эта реакция возникает из-за иллюзии, мысли о том, что этот загрязненный объект является объектом счастья. Если вы думаете, что это правда, то побудьте с этим объектом подольше, и тогда вы поймете, что это не объект счастья. Во время пандемии мужьям и женам приходилось по двадцать четыре часа в сутки жить в одном помещении, в одной квартире. Из-за того, что они очень много времени проводили вместе, было много разводов.

Есть такая шутка про одного итальянского дедушку. Кто-то спросил этого дедушку: — Если вам предложить два варианта на выбор, первый вариант — это всю свою жизнь прожить со своей женой...

Он даже не дослушал, какой будет второй вариант, и сразу начал говорить:

— Второй, второй вариант.

— Почему? — спросили его.

— Не может быть хуже первого варианта.

До женитьбы эта женщина была его объектом счастья, ради нее он был готов отдать свою жизнь. А сейчас о совместной жизни с ней он говорит, что это самое страшное.

Это доказательство того, что во внешнем мире нет ни единого объекта, который был бы настоящим объектом счастья. О настоящем объекте счастья Будда говорил четвертое: «Только нирвана — это покой». Это третья благородная истина. И чтобы ее достичь, вам нужно медитировать на абсолютную природу феноменов — что все явления пусты и бессамостны. В буддизме говорится, что все наши омрачения возникают из-за неведения, из-за представления о своем «я», как о самосущем, и представления о других явлениях, как о самосущих. Это главная причина. Поэтому буддизм говорит, что корень наших проблем — это неведение, это наша тупость.

Некоторые мыслители в нашем мире говорили, что главная человеческая проблема — это бедность. Поэтому люди основной упор делали на материальное развитие и старались развиваться материально все больше и больше. Но, тем не менее, это не решило проблем, а наоборот, проблем становилось больше. Но Эйнштейн говорил

нечто другое. Эйнштейн говорил, что главная человеческая проблема — это тупость, так же, как говорится и в буддизме.

Эйнштейн говорил:

— Я могу измерить океан, но не могу измерить человеческую тупость.

У него самого спросили:

— А что вы думаете о себе, умны ли вы, или вы такой же тупой человек?

Эйнштейн ответил:

— Я тоже тупой, но в сравнении с другими тупыми, я, может быть, немного умнее.

Затем он добавил:

— Мы, ученые, знаем только о четырех процентах феноменов, об остальных феноменах мы ничего не знаем.

Вот таким скромным был Эйнштейн. Вместо высокомерия он говорил: «Мы знаем только четыре процента, остального мы не знаем». Действительно, ученые не знают о будущих жизнях, о законе кармы, о том, как развивать ум, они ничего не знают об уме, ничего не знают о сансаре и нирване, не знают, какова причина нирваны, как правильно реагировать. Ученые ничего об этом не знают.

Ваша практика в том, чтобы ваш ум был очень хорошей «полицией» и следил за тем, чтобы ваши тело, речь и ум не нарушали закона кармы. Ни при каких обстоятельствах не реагируйте негативно, если не можете отреагировать позитивно, то, как минимум, исключите негативные реакции. Это ваша практика. И это не мешает вашей мирской деятельности. Наоборот, ваши мирские дела будут идти намного лучше.

Если ваша «полиция» следит за тем, чтобы вы не нарушали закон кармы, для компании вы будете очень хорошим работником, потому что будете честным человеком. В наше время в компаниях мало хороших, честных людей, все нарушают закон кармы, и из-за этого страдают и люди, и компании. Если вы работаете честно, то хорошо и вам, и компании. Эта практика ничему не мешает, наоборот, каждый день вы будете становиться счастливее.

До свидания!