Геше Джампа Тинлей
Байкальский ретрит
Лекция №9
29.07.2025г.
с. Заречье

Итак, чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь и с моей стороны, и также с вашей стороны, очень важно породить правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией избежать перерождения в низших мирах в следующей жизни, обретения драгоценной человеческой жизни, чтобы продолжить свою практику, с мотивацией от избавления от болезни омрачений и с мотивацией достижения состояния будды во благо всех живых существ. Тогда получаемое вами учение станет причиной нового обретения драгоценной человеческой жизни, новой встречи с Духовным Наставником, чтобы далее это происходило жизнь за жизнью, а также причиной избавления ума от болезни омрачений и причиной достижения состояния будды во благо всех живых существ.

Мы закончили рассматривать аналитическую медитацию на тему прибежища и теперь переходим к аналитической медитации на тему закона кармы. Итак, первое: преданность Гуру – это корень всех реализаций. Это очень важно для достижения реализаций. Вам нужно понимать, что без преданности Учителю достижение реализаций невозможно. Следующее – медитация на драгоценную человеческую жизнь предназначена для борьбы с нашей ленью как главным препятствием. Вы думаете, что активно занимаетесь мирскими делами, но на самом деле это также один из видов лени – лень привязанности к неправильным объектам. Так получается, что даже если вы активны, вы все равно ленитесь, и если не активны, тоже ленитесь, и если вы думаете, что я очень слаб и ни на что не способен, то это тоже лень – лень самоуничижения, лень неполноценности. Таким образом, это три вида лени. Когда вы думаете, что я не способен практиковать Дхарму, такие мысли приходят из-за непонимания драгоценной человеческой жизни, и так появляется эта лень неполноценности. Чтобы устранить эти три вида лени – лень безделья, лень привязанности к неправильным объектам и лень самоуничижения, очень важно размышлять о драгоценной человеческой жизни.

Далее: после устранения таких видов лени, чтобы обратить свой ум к Дхарме, необходимо размышлять о непостоянстве и смерти. Это повернет ваш ум к Дхарме. Следующее: медитация на прибежище и медитация на закон кармы – это метод обретения счастья в будущей жизни. Главная цель медитации на прибежище – это развитие веры в Три Драгоценности и также понимание трех наших целей – это цель избежать низших перерождений, обрести перерождение в высшем мире, это цель избавления ума от болезни омрачений и цель достижения состояния будды во благо всех живых существ. И вы способны все это реализовать только с опорой на Три Драгоценности.

Итак, вы порождаете три вида страха. Первый страх – перед тем, что в следующей жизни вы можете перерождиться в низших мирах. Вы думаете, что страдания там невыносимы. Этот страх очень полезен, но у вас нет этого страха. Даже страх перед неправильной едой, если вы будете питаться вредными продуктами, то через один-два года у вас возникнут такие-то и такие-то серьезные проблемы со здоровьем, даже этот страх полезен и защитит вас от будущих проблем. Если же говорить о мирском страхе, паранойе, то он полностью бесполезен, он вам не нужен. Следующий, второй страх – это страх перед болезнью омрачений. Если вы боитесь перерождения в низших мирах, то автоматически вам нужно бояться совершения негативной кармы на уровне тела, речи и ума. Когда у вас есть страх перед совершением негативной кармы, благодаря этому день за днем автоматически вашей негативной кармы становится все меньше и меньше. Создание негативной кармы подобно принятию яда, рано или поздно проявится реакция. Третий страх – это страх не только за себя, но и за всех живых существ перед страданиями низших миров и страданиями сансары. Это третий уровень страха. Если вы порождаете эти три вида страха, то задаетесь вопросом: “Кто же сможет меня спасти от низших перерождений, кто же меня спасет от болезни омрачений, от сансары, и кто же спасет меня и всех живых существ от низших миров и страданий сансары?” И это только Три Драгоценности. Вы порождаете веру в Три Драгоценности с пониманием, почему они являются подходящими объектами для принятия прибежища; с ясным пониманием того, кто есть Будда, что есть Дхарма, и кто есть Сангха; с пониманием качеств Будды, Дхармы и Сангхи, и с пониманием различий между ними. Таким образом, ваша вера в Три Драгоценности становится сильнее.

После того как вы порождаете сильный страх и сильную веру в Будду, Дхарму и Сангху, вам необходимо выполнить йогу прибежища, то, что я только что вам объяснил. Она должна стать вашей главной медитацией. Каждый день выполняйте эту практику – некоторую аналитическую медитацию и затем йогу прибежища.

Теперь, аналитическая медитация по теме закона кармы. Благодаря аналитической медитации на закон кармы вы порождаете веру в закон кармы – как метод обретения счастья в будущей жизни. Но одной веры в закон кармы недостаточно, практика закона кармы состоит в том, что в первую очередь вы обретаете контроль над поведением тела, речи и ума. Вы также очищаетесь от негативной кармы и знаете, как накапливать большие заслуги. Это очень важная практика, связанная с практикой прибежища.

Итак, закон кармы. Аналитическая медитация здесь следующая. В первую очередь вы должны знать, что такое карма и каковы ее четыре характеристики. Подробный анализ кармы приводится в тексте «Абхидхарма», написанная Васубандху. В ”Ламриме”, в разделе о законе кармы нет особых подробностей. Там учение представлено в краткой форме. Васубандху говорил, что карма – это действие. Любое действие, какое бы вы ни совершили на уровне ума, на уровне речи или на уровне тела, не исчезает бесследно. Как, например, когда вы принимаете пищу, какие бы продукты вы ни съели, информация о них не исчезает бесследно, не оставив определенной информации в теле на клеточном уровне. Учёные об этом знают и поэтому говорят, что наше тело является следствием того, что мы едим. С пониманием такой

причинно-следственной взаимосвязи, если вы не хотите болеть, если хотите жить долго, то вам нужно принимать пищу как лекарство. Есть такой очень хороший совет: «Если вы принимаете пищу как лекарство, то не придется принимать лекарств». Некоторые ученые говорят, что настоящие лекарства – это здоровое питание, а что касается всех тех лекарств, которые вы покупаете в аптеке, то это крайние, экстренные средства, это не настоящие лекарства. Они состоят из большого количества химических компонентов и помогают каким-то одним органам, но при этом вредят другим. Поэтому, что касается физической причинно-следственной взаимосвязи, о которой говорят врачи, это также закон кармы, и поэтому нам нужно быть осторожными с тем, что мы едим.

По поводу закона кармы Будда говорил: «Я не создавал закон кармы, это не какое-то новое правило, которое я придумал, это закон природы, я просто его открыл». Что касается физической причинно-следственной взаимосвязи, то учёные её не придумывали, они просто открыли, каким образом устроен наш мир, и в соответствии с этим открытием говорят, что наше тело является следствием того, что мы едим. Поскольку вы все знакомы с наукой, вы знаете, что самое полезное в нашем теле – это вода. Самое дешевое средство – это вода. Вы, например, можете купить очищенную фильтрованную воду. Итак, как можно больше пейте воды, а ешьте меньше. Больше смейтесь, и больше ходите пешком. Это самый лучший способ держать врачей на расстоянии. Это практика закона кармы на физическом уровне. Врачи говорят, что очень большое количество наших проблем возникает из-за того, что мы едим слишком много. В особенности вредны те продукты, которые содержат разнообразные консерванты, в частности, кока-кола. Вот таких продуктов старайтесь употреблять как можно меньше. Вы знаете об этом, я даю такие же советы, которые дают ученые на основе собственных открытий. Это действительно закон кармы на уровне тела.

В буддизме говорится, что наша жизнь является следствием наших мыслей. Мысли – это действия ума, а действия тела и речи побуждаемы действиями ума. Какая бы мысль у вас ни возникла, за любой мыслью стоит определенное намерение. Это намерение называется ментальной кармой. Если это намерение вредоносное, негативное, тогда все мысли будут негативными, и все действия тела и речи, побуждаемые таким негативным намерением, тоже будут негативными. Итак, если вы хотите контролировать карму, то контролировать одни действия тела и речи недостаточно, очень важно следить за тем, какие у вас порождаются намерения. Если ваше намерение связано с неведением или эгоистичным умом, даже если при этом вы произносите какие-то красивые и приятные слова, все равно это негативная карма. Например, сказать что-то приятное, чтобы получить побольше блага от этого человека – это негативная карма. Если же намерение – помогать другим, то даже когда вы ругаете, это позитивная карма. Итак, позитивная это карма или негативная, вы не можете оценивать по тому, что говорят эти люди, все зависит от их намерения, а его узнать очень трудно. Вы не можете знать намерений других людей, это вас не касается, но собственные намерения вы знаете. Будда говорил: «Не судите других». Судить других очень неправильно, вы не

знаете, о чем думают другие люди, каковы их намерения, может быть, это бодхисаттвы. Поэтому судить других совершенно неправильно. А кого вы можете судить? Вы можете судить самих себя. Итак, что думают, что делают другие люди, хорошие они или плохие, это нас не касается. Кроме того, не существует плохих людей по природе. Нет живых существ, плохих по природе. Сегодня у них может быть больше омрачений, а завтра больше омрачений может быть у вас. Поэтому никогда не думайте: это плохой человек. Даже про таких людей, как Мао Цзедун, не думайте, что он очень плохой, временно он находился под властью омрачений и был сумасшедшим, но он не являлся плохим по природе. А что касается природы, то, наоборот, у него была природа будды. Если я скажу тибетцам, что у Мао Цзэдуна есть природа будды, то они, наверное, на меня разозлятся. Как будто бы он какой-то дьявол. Вот моя мама, например, действительно ненавидела Мао Цзэдуна, только услышав имя Мао Дзэдуна, она говорила, что это враг, он все разрушил, хуже него никого нет.

Итак, строго говоря, с философской точки зрения Мао Цзэдун в течение многих жизней был нашей матерью, был к нам очень добр. Вам нужно сказать, что нет людей, плохих по природе. Это существа, страдающие от болезни омрачений. Сегодня омрачений может быть больше у них, а завтра их окажется больше у вас. Старайтесь во всех живых существах видеть своих добрых матерей живых существ, и это изменит ваше представление о живых существах. Психотерапевты в ходе исследований пришли к выводу, что наше представление о живых существах очень сильно связано с тем, что мы слышали о них. Мы что-то услышали и затем в это поверили. Если нам кто-то сказал, что этот человек плохой, в этом случае, когда мы на него смотрим, нам уже действительно кажется, что он плохой.

Был проведен такой эксперимент: группе людей показали фотографию одного бородатого человека и сказали, что это очень опасный террорист и аферист. Их попросили рассмотреть фотографию повнимательнее и сказать, что выражают его глаза, какова его мимика, то есть, каков язык его тела. Люди любят говорить о ”языке тела”. Например, на Ютубе любят изучать чей-то телесный язык, говорят: “Посмотрите на Трампа, сейчас он выражает страх, это показывает язык его тела”. Есть такое выражение на русском: «Язык тела». На самом деле нет такого языка тела, это все ваша интерпретация. Вы это по-своему интерпретируете и потом говорите: “Я вижу язык его тела. Он не может смотреть на меня прямо, он косо на меня смотрит”. Все это ваша глупая интерпретация. И вот они посмотрели на эту фотографию и сказали, что у него такие злые глаза, злое выражение лица. Телесный язык, судя по фотографии, очень негативный. Почему? Потому что вы приняли такой яд – когда вам сказали, что человек нехороший, плохой, вы в это поверили, и теперь вам это кажется. Психотерапевты говорят, что если о человеке произнести ложь несколько раз, повторять ее снова и снова, то в конце концов вы в нее поверите.

С точки зрения буддизма также говорится, что у нас нет какой-то собственной точки зрения, что нам во многом промывают мозги мнения других людей, что они говорят, что они думают – все это промывание мозгов.

Другой группе людей показали ту же самую фотографию и сказали, что это очень добрый человек, мудрый, посмотрите на его мимику. И тогда все сказали, что у него очень добрые глаза. Это все ерунда, когда люди говорят, что они чувствуют ауру других людей. Как вы можете почувствовать, приятная аура человека или неприятная? Например, вы говорите: “У меня заболела спина, и я подумал, что, наверное, на меня кто-то плохо смотрит. Я обернулся и увидел, что эта женщина действительно смотрит на меня со злостью”. Но ни у кого нет таких способностей, вы все это придумываете, а дальше вы просто сойдете с ума. Если бы у нее действительно была такая сила взгляда, то она могла бы что-то сделать, но ни у кого нет такой силы. Это наша собственная интерпретация. У нас нет независимых мыслей.

Если вы покажете ту же фотографию бодхисаттве и скажете, что этот человек очень добрый, бодхисатва на него посмотрит и скажет: “Я не знаю”. А если вы скажете: “Он очень злой, посмотрите на его выражение лица”, он также скажет: “Я не вижу в нем ничего злого, каких-то злых глаз и так далее”. Это значит независимый ум. В этом случае вы мозги не промоете. Нам нужно понимать, что мы все на тридцать или сорок процентов с промытыми мозгами. Но, может быть, я немного лучше. Из-за новостей, например, европейцы думают, что Россия страшная страна, а мы думаем, например, что Европа страшна. Мне тоже становится немного неприятно, когда я вижу Зеленского. Я думаю, что он какой-то маленький, противный, говорит нехорошие вещи про Россию, про Путина. Потом я себе говорю: ты не должен так смотреть. Таким образом я сам себя контролирую.

Так, во всех живых существах нам нужно стараться видеть наших добрых матерей живых существ. Если вы не можете видеть в них добрых матерей живых существа, то, как минимум, вам не нужно видеть в них плохих людей, поскольку нет никого плохого по природе. Тогда другие люди не смогут вами манипулировать. Если кто-то пытается вами манипулировать, то скажите этому человеку: “Такого мне не говори, что они про меня говорят, что они там подстраивают и так далее. И не говори, к какой группе он принадлежит, потому что у нас у всех индивидуальная практика, мой враг – это мои собственные омрачения, у нас нет никакого общего врага”. Люди думают: “Он наш общий враг”, и так многие сходят с ума. У нас есть один враг, и он внутри каждого из нас. Мой враг – это не ваш враг, а ваш враг – это не мой враг. Поэтому собираться группой ради победы над каким-то общим врагом – это не полезно, полезно собираться группой ради получения учения. И не нужно думать о том, чтобы наша группа стала больше по численности.

Зачем нужно, чтобы буддистов стало больше в нашем мире? В некоторых религиях, в исламе, например, думают, что если будет больше мусульман, то исламу это выгодно. Но это неправильно. Потом они начинают говорить о том, чтобы мусульмане рожали больше детей, и тем самым вырастет численность мусульман. Зачем это нужно? Если у людей будет пять, десять детей, то как они будут заниматься практикой? Они всю свою жизнь будут смотреть за детьми, и тем самым потеряют свою жизнь. Зачем думать о том, чтобы повышать количество буддистов? “Сейчас мы по численности занимаем в мире четвертое место, но нужно стараться, чтобы мы, буддисты, занимали третье

место. И в итоге нужно занять первое место, тогда все буддисты будут счастливы”, – но это не так. Христиане занимают первое место по численности, и в чем их счастье? Христиане тоже делятся на православных, католиков, протестантов. Каждая группа стремится как-то утвердиться, стать самыми сильными. Но в этом нет пользы. Это все подобно взбиванию воды. Буддисты начинают говорить, что главные – это тибетские буддисты. Потом среди тибетских буддистов начинается деление на школы: Гелуг, Кагью, Ньингма, Сакья. В школе Гелуг начинается деление на принадлежность к монастырям: Сэра, Дрепунг, Ганден, и этому нет конца. В монастыре Сэра тоже возникают разные подразделения, деления на группы, и в конце концов все сводится к собственному «я»: «Я – самый главный», но это игра эго, никогда в нее не играйте.

Итак, если у вас не будет такого предвзятого видения, то ваши намерения будут другими. Ваши намерения будут чистыми. А если у вас будет предвзятое видение, то сразу ваши намерения будут неправильными. Из-за этого вы создаете очень много концепций и от этого негативной кармы. Поэтому старайтесь видеть, что у всех живых существ есть природа будды. Однажды они станут буддами. И далее, когда дело касается практики бодхичитты, то вдобавок к этому старайтесь в них всех видеть своих добрых матерей живых существ. Если вы будете видеть тот факт, что все обладают природой будды, то от этого получите одни преимущества. Мастера Кадампа старались видеть во всех живых существах их природу будды, их потенциал, что однажды они станут буддами, и благодаря этому они обретали особые преимущества, достигали больших реализаций.

В нашем уме есть такая мысль, что наше уважение к другим особо важным не является, для нас самое главное, чтобы другие уважали нас, но это ошибка. На самом деле, если другие проявляют к вам уважение, вы от этого никакого блага не обретаете. Наоборот, есть риск появления высокомерия. А если вы уважаете других, то в этом огромное благо. Вы можете спросить: «Как же можно уважать другого человека, ведь у него нет никакого богатства, имущества, нет хорошего образования, то есть нет никакой основы для проявления уважения». Вы так думаете, потому что не понимаете самого основополагающего, что есть очень большая основа для того, чтобы проявлять к нему уважение – это его природа будды. Из-за того, что вы слышали что-то нехорошее, вы думаете, что у этого человека нет никакой основы для уважения. Но откуда вы знаете, что у него нет благих качеств? Вы, обыватели, если видите, что человек богат, то вы его уважаете, а если видите бедного человека, то уважения не проявляете. Но это очень бедный образ мышления. Также вы уважаете тех людей, у которых больше власти, а если власти нет, то не уважаете.

Как я говорил вам, это относится и к богатству, и даже к телу, – оно не принадлежит ни вам, ни другим. Как вы можете уважать кого-то за то, что у него есть то-то и то-то, ведь все это на самом деле ему не принадлежит, он просто как сторож. Или, например, власть на то, чтобы менять конституцию и тому подобное. Но это не очень важная власть. Например, власть давать вам разрешение приобретать какое-либо имущество – это не очень важная власть, потому что даже если он поставит вам свою подпись, это имущество на самом деле вам принадлежать не будет.

Самая важная власть – это такая власть, как способность контролировать собственный ум. И эта власть есть и у него, есть и у меня. У меня есть одна такая власть, которой нет даже у Будды – это власть контроля над самим собой. И эта власть является самой драгоценной, потому что она вас изменит. Будда вас изменить не может, потому что у него нет власти на то, чтобы вас менять. А вы можете себя менять, потому что у вас есть соответствующая власть, и она есть только у вас, ее нет у других. С точки зрения самой важной власти, власти на то, чтобы менять самого себя, она есть у всех живых существ, и поэтому, как же тогда можно кого-то из них уважать, а других не уважать? Итак, думайте таким образом, и вы поймёте, что вы не можете проводить различий между другими на основе того, владеют они каким-то имуществом, богатством или нет, потому что внешнее богатство на самом деле им не принадлежит, даже их собственное тело. Если вы об этом знаете, то для вас и царь, и нищий одинаковы, потому что, в конце концов, и тот и другой отправятся в следующую жизнь с пустыми руками. И если вы будете так думать, то будете точно такими же, как Его Святейшество Далай-лама: для Его Святейшества и королева, и какой-то очень простой человек, занимающийся какой-то очень простой работой, совершенно одинаковы.

Недавно, во время празднования дня рождения Его Святейшества Далай-ламы в Индии Ричард Гир выступил со словами о Его Святейшестве Далай-ламе. Он сказал, что Его Святейшество уникален тем, что для него и члены королевской семьи, и совершенно простые люди, живущие в Индии, совершенно одинаковы. Он одинаково уважает и тех, и других. Его Святейшество Далай-лама такой человек, который заботится обо всём человечестве, а не только о буддистах. Он заботится о счастье всех людей. Почему? Потому что для Его Святейшества главное основание – это то, что все живые существа обладают природой будды, не только люди, но все живые существа одинаковы. Он уважает даже маленьких насекомых, потому что у них есть природа будды. В ”Руководстве к пути бодхисаттвы” Шантидева говорит: “Не смотрите свысока даже на маленьких насекомых, потому что у них также есть природа будды, и однажды они станут буддами. И будды, и живые существа одинаково к вам добры в вашем достижении состояния будды. Как же тогда можно уважать будд и не уважать живых существ? Но в отношении потенциала вы можете больше уважать будд, в этом есть основа, потому что потенциал у них уже полностью развит. Я буду больше уважать Будду, потому что Будда развил весь свой потенциал. У вас тоже есть потенциал, но вы его пока не развили.

Но слишком уважать будд и при этом совершенно не уважать живых существ, вот это было бы неправильно. Вы можете уважать и будд, и живых существ, но что касается того, кто достоин большего уважения, то можно сказать, что это будды, это действительно правда. Я с большим уважением отношусь к буддам, потому что они реализовали весь свой благой потенциал. Это не с точки зрения природы будды, поскольку природа будды у всех одинакова, но у будд невероятная любовь и сострадание, которых нет у других живых существ, и кроме этого, невероятная мудрость и невероятная чистота ума. По этой причине вы можете с большим уважением относиться к буддам. Все живые существа к вам добры в вашем

достижении состояния будды, и будды также проявляют к вам доброту, все они были вашими матерями. Но, кроме этого, Будда проявляет себя в качестве вашего Духовного Наставника и передает вам учение. Поэтому он больший объект уважения. Итак, с точки зрения природы будды, вы можете одинаково уважать всех живых существ, но в дополнение к этому, тех, кто обрёл большие благие качества, вы можете уважать еще больше. Среди моих учеников, я уважаю вас всех, но тех, кто обладает большими благими качествами, я уважаю больше, не потому, что они могущественные люди, и не потому, что они богаты, а потому, что у них есть внутренние благие качества. Когда я их вижу, я их больше за это уважаю. Также и Его Святейшество, если говорить о тех людях, которые более искренне практикуют и более скромные, Его Святейшество проявляет к ним больше любви. Также и лама Цонкапа одинаково любил, одинаково проявлял сострадание ко всем своим ученикам, но при этом к тем, у кого было больше благих качеств, он был ближе. Это называется “внутренний круг”.

Итак, чем больше вы уважаете других, тем большее благо вы сами обретаете. Поэтому с сегодняшнего дня старайтесь во всех вокруг видеть природу будды, уважать их за это. Для вас это будет невероятно благотворно. Это остановит вас в совершении негативной кармы. Ваш ум не будет предвзятым, вы будете во всех видеть природу будды, и таким образом вы сможете с уважением относиться ко всем живым существам, а когда вы их уважаете, то очень трудно создавать негативную карму. Если вы уважаете других, то вы не будете критиковать тех, кого уважаете, а если кого-то не уважаете, то их вы с удовольствием критикуете. Если вы кого-то уважаете, и кто-то говорит о нем плохо, то вам это не нравится, вам некомфортно. Если же вы кого-то не уважаете, и другой человек отзывается о нем плохо, то вы добавите еще и от себя. Вы будете рады это сделать.

Итак, здесь очень большая разница в том, как вы смотрите на других. Чтобы перестать создавать негативную карму, в первую очередь очень важно разглядеть то, что у всех живых существ есть природа будды. Что касается их недостатков, то они временные. Когда я был молодым, и когда замечал у кого-то негативные, плохие качества, меня это шокировало. Теперь, когда я повзрослел, и когда отмечаю какие-то негативные качества других, меня это не шокирует. Наоборот, если я отмечаю чьи-то благие качества, даже очень маленькие благие качества, меня это шокирует. Каким образом? Например, вы сейчас в этом отношении – как дети: если что-то услышали о ком-то негативное, то вас это шокирует. Но меня, что бы вы ни говорили, это не шокирует. Почему? Потому что в сансаре у всех ум находится под влиянием омрачений. Если скажут, что вы злой, то они правильно говорят. Если кто-то скажет, что у вас есть привязанность, то и это правильно. Поэтому, когда меня кто-то критикует, говорит, что геше Тинлей злой, у него есть привязанность, я думаю, что они правильно говорят, потому что я в сансаре, и естественно, что у меня есть омрачения. Вы же о себе думаете, что вы чистый человек, хороший, а они про вас говорят плохо, но они говорят правду. В сансаре все умы находятся под властью омрачений, и у нас нет противоядия, чтобы их устранить, и поэтому, если у кого-то проявляются омрачения, в этом нет ничего шокирующего.

Например, если человек болен туберкулезом и кашляет, то вы не можете говорить: “Какой кошмар, он закашлял”. Также нельзя сказать, что этот человек самый худший из-за того, что у него больные почки, больное сердце. Врач про таких людей скажет, что они в тяжелой ситуации. Он не скажет, что они плохие из-за того, что у них много болезней. Ментальная и физическая болезни – одинаково болезни. У него есть гнев, привязанность, неведение, лень. Чего из перечисленного нет у вас? У вас есть все эти омрачения. Тогда, как вы можете говорить, что этот человек такой-сякой?

Итак, никогда не впадайте в шок, когда отмечаете какие-то недостатки других, скажите, что я бываю еще хуже, чем они. Когда вы один палец направляете на других, то три других пальца нужно направлять на самих себя. Один палец показывает на человека, говоря, что ты такой-то, но три остальных пальца указывают на вас, говоря, что ты в три раза хуже. Вы знаете закон кармы, каков механизм кармы, знаете, что нужно создавать позитивную карму, нужно воздерживаться от негативной кармы, но вы не можете этого делать, потому что у вас нет фундамента. Итак, вас не должны шокировать ошибки других. Если вы отмечаете, что кто-то имеет такую-то и такую-то ошибку, то вам нужно думать, что в вашем случае еще хуже.

Однажды один монгольский геше разговаривал с другим геше и вот-вот захотел начать его критиковать. Когда он почти было уже произнес слова критики, как в этот момент ударил себя по губам. У него спросили: “Зачем ты себя ударил?” Он сказал: “Этот глупый рот хотел уже было сказать что-то плохое об этом геше. И когда я почти уже это сказал, я заметил, что у меня ошибок еще больше, чем у него”. Это и есть практика. Вот так нужно практиковать. Если вы будете сидеть и говорить себе постоянно: “Не нужно злиться, не нужно злиться”, то в какой-то момент произойдет взрыв. Вы терпите, терпите, но потом говорите, что у вас не железные нервы, и происходит срыв, и как результат вы разбиваете посуду. Все это происходит из-за недопонимания.

Говорится, что когда у вас отрастает ноготь, то не отрезайте палец. Поэтому, когда у вас растет недопонимание в отношении к своим друзьям и родственникам, не отрезайте ваши отношения, а отрежьте недопонимание. Итак, если у вас отрастает ноготь и вы начинаете злиться, то в этот момент вы не должны отрезать себе палец, а отрежьте этот ноготь. И точно также, когда растет недопонимание, не отсекайте отношения, а отсеките это недопонимание. Если вы думаете: “Я больше этому человеку звонить не буду. Даже если у меня будет очень сложная жизненная ситуация, я умру, но его не попрошу о помощи” – тогда вы просто глупы. Таким образом вас обманывает ваше эго. Мы все зависим друг от друга. Например, мы связаны и со своими соседями, а вы говорите: “Даже под угрозой смерти я не буду его ни о чем его просить, мне стыдно к нему обращаться”. Вчера в фильме вы видели, что один герой сказал, что я лучше умру, чем стану на колени перед этим человеком, чтобы выразить уважение. Встать на колени в знак уважения для этого человека просто кошмар. Даже под страхом смерти он отказывался вставать на колени. Индийцы думают, что это очень хорошо, но на самом деле это тоже очень глупо. Этот человек – не ваш враг, и нет ничего плохого, если вы перед ним поставите свои колени на землю.

Он ваш тренер, который делает ваш ум сильнее. Думать нужно таким образом. Если вас кто-либо критикует, думайте так, что это ваш бесплатный тренер. Как хорошо! Зачем думать о нем плохо? Если вы настоящий герой, тогда не склоняйтесь перед своими омрачениями. Скажите так: “Если меня кто-нибудь попросит поклонится этому царю, то я поклонюсь без проблем. Пусть он будет доволен. Но если меня попросят омрачения, чтобы я перед ними склонился, вот здесь я омрачений слушать уже не буду”, – тогда вы герой. Вам нужно быть, как этот герой, сказать омрачениям: «Вы можете меня убить, но я никогда перед вами не склонюсь», – тогда вы настоящие герои. Итак, если вы уважаете других, то обретаете невероятное благо от этого. Вы становитесь скромными. Благодаря уважению к другим, вы обретаете огромные заслуги. Благодаря уважению к другим большое количество благих качеств ума у вас порождается автоматически. Вы думаете: «Почему у меня спонтанно возникает гнев?» Первая причина – это неведение, вторая причина – неуважение к другим: вас шокирует, когда у кого-то проявляются омрачения. Вот это то, что вы можете устранить. Неведение вы устранить не можете, но благодаря уважению к другим автоматически ваши омрачения станут слабее.

Итак, когда вы отмечаете чьи-то небольшие благие качества, вам нужно подумать: “В эти времена упадка большинство живых существ думают омраченно, говорят омраченно и действуют омраченно, а здесь я вижу проявление благого качества, – это невероятно!” Даже видя в других небольшое благое качество, вы должны уважать других за это. Как это приятно! Вдобавок к этому, подумайте: “Все они были моими добрыми матерями, невероятно добрыми ко мне. Я перед ними в огромном долгу”. Как вчера в индийском фильме, герой дал одному человеку еду и сказал при этом: я перед вами в долгу. Мне это очень понравилось. Нужно быть таким благодарным.

Недавно на Ютубе я видел, как один из моих друзей давал учение, и я видел, что во время учения он немножко проявлял высокомерие. Он играл на камеру подобно шоумену. Мне было немного от этого неприятно. В этот момент я не подумал о его природе будды, я подумал, что он – моя мать живое существо, и я перед ней в большом долгу. И это сразу же изменило мое видение. Как бы он себя ни вел, но тем не менее, он все равно старается давать учение, старается помогать другим, это очень хорошо. Его мотивация – это не мое дело, но он старается помогать другим. Сразу отношение меняется. Это называется буддийской практикой. “Ты был моей матерью, ты был ко мне очень добр. У меня есть по отношению к тебе большой долг”, – и тогда сразу меняется отношение к другим. Это лекарство!

Что касается обычных мирских лекарств, то потребуется время, чтобы они подействовали, а если говорить о лекарстве Дхармы, то вы можете сразу же почувствовать эффект. Ваше видение меняется, образ мышления меняется, вы сразу же становитесь очень счастливым. Почему вы не можете использовать Дхарму в своей повседневной жизни? О доброте живых существ вы никогда не думаете, все время размышляете только о том хорошем, что вы сделали другим. Если вы кому-то сделали что-то хорошее, то может пройти даже двадцать пять лет, и вы скажете, что двадцать пять лет тому назад я сделал тебе то-то и то-то, я подарил тебе любимую футболку, а ты

неблагодарен по отношению ко мне. Вот такие вы сумасшедшие. Что касается всего хорошего, что вам делали другие, то вы про это совершенно не помните, но помните все то благо, которое вы сами оказали другим, и это из-за эгоистичного ума. Эго запоминает то, что вам сделали плохого, а того, что хорошего для вас сделали другие, ваше эго не хочет помнить, это ваш больной ум. По этой причине вы страдаете. Наоборот, что вам нужно делать? С умом, заботящимся о других, все время помните то благо, которое они вам дарили. И это возникает из ума, заботящегося о других. Это источник счастья и для вас, и для всех других. Врачи, например, тоже говорят, что если у больных, у пациентов, есть добрая память, то это помогает им излечиваться намного быстрее. Если же они злопамятны, то даже на физическом уровне их здоровье становится все хуже и хуже. Потом из-за вашей злопамятности вы начинаете желать зла другим. Злонамеренность – это тоже карма. Какое зло вы желаете другим, такое же зло вам вернется обратно. По закону притяжения, всё, что взлетает, должно будет упасть. Таким образом, и согласно закону кармы, все, что исходит от вас, должно будет к вам вернуться. Поэтому источник всех ваших проблем имеет место с вашей стороны, а не от других.

Много-много лет тому назад, в Калмыкии ко мне подошла одна женщина и сказала: «Геше-ла, многие люди говорят обо мне плохо, не могли бы вы начитать какие-либо мантры, чтобы закрыть им рты? Пожалуйста, дайте мне такую мантру, чтобы их рты закрылись». Я ей сказал: «Вам не нужна мантра. Но вы сможете закрыть им рты, если послушаетесь моего совета». Она очень обрадовалась и сказала: «Да, пожалуйста, скажите мне, как же мне закрыть им рты?» Я сказал ей: «Не говорите ничего плохого о других. Даже если они что-то говорят, не отвечайте». Затем, спустя несколько месяцев, когда я снова ее увидел, я спросил у нее, как у нее дела, и она сказала: «Геше-ла, это действительно работает. Я ни о ком ничего не говорю плохого, и вокруг меня тишина». Я ей сказал, что это эхо ваших собственных слов, а не то, что говорят другие.

Если в горной долине вы крикнете: «Ты дурак», то и услышите: «Ты дурак». Далее вы ответите: «Ты тоже дурак» и услышите: «Ты тоже дурак». Далее вы скажете: «Ну, ты еще хуже, чем я», и услышите: «Ты еще хуже, чем я». И этому нет конца, это эхо ваших собственных слов. Итак, если вы слышите от кого-то какие-то плохие слова, то вам нужно сказать, что в этой или в своей прошлой жизни, совершенно точно, вы говорили что-то плохое о нем, и теперь это эхо ваших собственных слов, и вы не можете избежать последствий созданной кармы.

Итак, очень важно знать это в сжатой форме. По закону притяжения, всё, что взлетает, должно будет упасть, и по закону кармы, всё, что от вас исходит, должно будет к вам вернуться. Например, если говорить о законе притяжения, скажем, обезьяна его не знает, поэтому она может спокойно подбросить вверх щепотку перца, этот перец просыпется на нее, и у нее возникнет проблема. Вы изучаете науку, изучаете закон гравитации, но в конце концов, вы не намного лучше, чем обезьяны. Если обезьяна подбросит вверх перец, то вы этого не сделаете, но научные знания не спасают вас от проблем в жизни. Итак, когда вы знаете, что всё, что от вас исходит, позже к вам

возвращается, это может спасти вас от большого количества проблем. Потому что на основе этого закона вы можете использовать математику, вычисления – не вредить другим. Вы поймете, что причиняя вред другим, вы вредите самим себе, а помогая другим, вы помогаете сами себе. Это буддийская математика. А теперь, как это происходит: если вы помогаете другим, то помогаете сами себе, а если вредите другим, то вредите сами себе? На этот счет Будда говорил: «Какое бы действие вы ни совершили на уровне тела, речи или ума, эти действия не исчезают бесследно, а оставляют в уме отпечаток, который называется кармическим отпечатком». Наш ум – это невероятное хранилище отпечатков. Вы можете подумать: «Как же в одном уме может храниться такое огромное множество отпечатков?» Но здесь в качестве примера можно рассмотреть компакт-диск. На одном маленьком диске может храниться огромное количество информации, потому что она записывается на тонком уровне, и диск от этого толще не становится. Когда ваш ум накапливает большое количество информации, то при этом ваш мозг толще не становится. Тогда у пожилых геше был бы очень толстый мозг, а у молодых – маленький, но отпечатки не видны. Тогда вы скажете, что это что-то невидимое для глаз, но все отпечатки хранятся в уме. Если вы в этом убедитесь, то это будет для вас очень полезно.

Далее, что касается отпечатков, то Будда говорил, что существует три категории отпечатков: это благие, позитивные отпечатки, негативные и нейтральные. А как это определяется? Если действия тела, речи и ума побуждаемы негативным намерением, а намерение – это главная карма, тогда все действия тела, речи и ума становятся негативными, потому что намерение негативное, а если намерение позитивное, то и все действия тела, речи и ума являются позитивными.

В одном месте стояла глиняная статуя Будды, и когда пошел дождь, она начала оплывать. И один человек начал искать, чем же прикрыть от дождя голову Будды, но вокруг ничего не смог найти, кроме какого-то ботинка, и он поставил его на голову Будде. Другой человек сказал: «Ты очень плохой, как же ты мог так сделать, поставить ботинок на голову Будде, ты создал очень большую негативную карму». Они начали спорить. Затем пришел один монах, и эти двое спросили у монаха, кто из них прав. Монах сказал: “Это зависит от намерения. С каким намерением ты поставил ботинок на голову Будде?” Он ответил: “Шел дождь, и если бы я не поставил ботинок на голову Будде, то был бы риск, что статуя полностью разрушится. С таким намерением я поставил ботинок на голову Будды”. Монах сказал: “В этом случае это не негативная карма. Наоборот, намерение было позитивным, и это позитивная карма”. Вы можете подумать: ”Какой кошмар – поставить ботинок на голову Будде, это негативная карма”, но это зависит от намерения. Это один из примеров.

Если намерение – навредить другим, если намерение негативное, то в этом случае, даже если вы произносите какие-то приятные слова, даже если вы делаете подарок, это негативная карма, потому что, делая маленький подарок, вы рассчитываете взять больше от этого человека, это негативное намерение. А с позитивным намерением, например, если вы ругаете своих детей ради их блага – это позитивная карма. Действие может быть неискусным, иногда вы можете кого-то поругать в неподходящее время,

но при этом намерение у вас было хорошее, хотя это нельзя назвать полностью позитивной кармой. Итак, здесь исключение – это когда у вас хорошее, благое намерение, и вдобавок к этому ваши действия тоже своевременные, очень правильные. Тогда это более позитивная карма. Если вы скажете, что намерение – это карма, начнете стучаться в двери и говорить: «Вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, вам нужно стать буддистами, создавать позитивную карму. У вас, христиан, меньше знаний, у нас, буддистов знаний больше. Приезжайте к нам на ретрит», – тогда вы глупы. Здесь намерение хорошее, но действие глупое. Благодаря небольшому благому намерению это позитивная карма, но действие глупое. Но если ваше намерение благое, и при этом действие очень искусное, то это становится мощной позитивной кармой.

А теперь, чтобы понять, каким образом работает закон кармы, Будда учил четырем характеристикам кармы. Первая из них – карма определённа. Что это значит? Негативная карма не зависит от времени, не зависит от обстоятельств. В прошлом, в настоящем и в будущем, когда вы создаете негативную карму, она приводит только к негативному результату. То есть невозможно, чтобы негативная карма из-за того, что прошло какое-то количество времени или из-за других обстоятельств, привела бы к какому-то благому результату. Так не бывает. Результат будет только негативным. А если вы создали позитивную карму, тогда, сколько бы ни прошло времени, она всегда приведет только к позитивному результату. Тогда возникает вопрос: «Почему позитивная карма дает только позитивный результат, а негативная карма – только негативный?» Здесь логика следующая – в силу закона природы. Здесь не может быть других вариантов. Например, из семечка яблока может вырасти только яблоня, и не может вырасти дерево манго или перец. Из семени перца не может вырасти яблоня, а вырастет только растение перца. Почему? Таков закон природы. Какова причина, таков и результат. Это закон природы. Учёные также признают такие законы природы. Поэтому первое – карма определённа.

Вторая характеристика – вы не переживаете той кармы, которую не создали. Итак, вам нужно понимать, что в одном случае, когда говорится о карме, речь идет о действиях, а в других случаях указывают на кармические отпечатки. Когда вы создаете действие, вы создаете карму, а что касается проявления, то у вас в уме остались отпечатки, которые проявляются при встрече с условиями. Когда мы говорим о создании кармы, то речь идет о действиях тела, речи и ума, а если же вы говорите о проявлении кармы, то речь идет о кармических отпечатках. Кармические отпечатки проявляются. Ваши действия тела, речи и ума не проявляются, а кармические отпечатки, которые вы создали в прошлом, проявляются. Такое различие проводить очень важно. Итак, вторая характеристика кармы – вы не переживаете той кармы, которую не создали. Это очень полезно для вас. Если вы не создали негативной кармы, то в этом случае в будущем у вас не возникнет проблем. Зачем вам бояться будущего? В наши дни мировая экономическая система неустойчива. В какой бы банк вы ни положили деньги, это ненадежно, куда бы вы ни инвестировали, все это тоже ненадежно. И если бы не было закона кармы, то как бы я мог спать спокойно?! Что будет дальше, никто не знает. Может быть так, что могут даже приостановить выплату пенсий. Но здесь вы не знаете

закона кармы, а если бы вы верили в закон кармы, то могли бы спать совершенно спокойно. В такой нестабильной ситуации, когда мировая война может разразиться в любой момент, когда в любой момент может произойти и атомная война, я при этом сплю совершенно спокойно. Почему? Не потому, что я пью водку и засыпаю. Если бы я выпивал водки и так засыпал, то на следующее утро, когда действие водки проходило бы, я бы снова начинал паниковать. А в моем случае я спокойно засыпаю, и когда просыпаюсь, то тоже в очень спокойном состоянии. Почему? У меня нет паники, потому что я верю в закон кармы. Будда говорил, что если причину вы не создали, то результат невозможен. Даже если в прошлом вы это создавали, но очистились от этой кармы, не переживайте насчет будущего. А что касается позитивной кармы, если уж вы ее создали, то на сто процентов вы испытаете результат, И здесь вам не нужно переживать, как в случае, если вы инвестировали в ту или иную компанию. В этом случае ваша инвестиция все время то взлетает, то падает, и вы все время переживаете. А что касается инвестиций в банк вашего ума, в поле вашего ума, то это самое надёжное. У вас есть деньги, и деньги – это заслуги. Большие заслуги вы кладете в банк вашего ума. И я точно знаю, что это на сто процентов даст результат.

Когда вы верите в это, тогда вы счастливы, спокойны: “Это мое настоящее богатство. Тело, дом, деньги – это не мое, и однажды все это скажет мне «до свидания», а заслуги, которые я создаю в результате совершения позитивной кармы, будут храниться у меня в уме, и это настоящее богатство. Знания – это качество моего ума. Оно будет всегда вместе со мной. Мое доброе состояние ума – это тоже мое богатство. Мое богатство самое надежное”. Миларепа говорил: “Мирское богатство даже в этой жизни не приносит счастья, и после смерти вы не сможете его взять с собой. Мое богатство на протяжении моей жизни делает меня счастливым, а после смерти ценность моего богатства становится еще выше”. И это настоящая экономика! Илон Маск по сравнению с Миларепой – небогатый человек. Миларепа – настоящий богатый человек. Илон Маск, когда я его слушаю на Ютубе, говорит какие-то странные вещи. Он говорит, что в будущем полетит на Марс и там будет что-то строить. Но зачем нужно лететь на Марс, когда на Земле и так отлично? Если на Марсе ракета выйдет из строя, то будет просто кошмар. На Земле, даже если у вас разрушится дом, то вы сможете построить новый дом. Я могу сказать, что все эти известные люди немного сумасшедшие, не совсем, а немножко сумасшедшие. Они умные, но у них нет богатого материала для изучения. В этом причина.

Итак, вы не переживаете последствий той кармы, которую не создали. Следующее, что здесь также рассматривается, – если вы хотите быть счастливым, то не можете ожидать счастья, если не создали его причин. Поэтому одних молитв недостаточно, вам нужно создавать причины счастья, и когда они проявятся, вы будете счастливы. Например, что касается причин благой будущей жизни, если вы снова хотите родиться человеком, то причина этого – чистая нравственность. Каждый день, когда вы держите под контролем тело, речь и ум, посвящайте заслуги, накопленные от этого, обретению новой драгоценной человеческой жизни, и это очень мощная причина.

Итак, специально делайте такое посвящение, например, драгоценной человеческой жизни, или вы практикуете нравственность и посвящаете ее совершенно здоровому состоянию ума, свободному от болезни омрачений. Или вы практикуете нравственность и посвящаете это так: «Пусть практика совершенства нравственности станет причиной моего достижения состояния будды во благо всех живых существ».

Вам нужно поступать именно так. Вы создаете карму и сразу же её посвящаете, иначе она исчезнет. Например, если говорить о негативной карме, если вы от нее не очистились, то она совершенно точно, на сто процентов проявится. Исключением является только очищение, поэтому от нее нужно очищаться. Что касается кармических отпечатков, то здесь нет такого, как их уничтожение, но есть один случай – это гнев. Шантидева говорил, что одно мгновение гнева может уничтожить целые кальпы позитивных кармических отпечатков. О чём здесь идёт речь? О тех кармических отпечатках, которые вы не посвятили, вот такую благую карму может уничтожить одно мгновение гнева. Если же вы посвятили карму, то в этом случае, если к несчастью вы испытаете гнев, то он не сможет уничтожить такую карму, потому что она уже посвящена.