Геше Джампа Тинлей
Байкальский ретрит
Лекция № 11
31.07.2025г.
с. Заречье

Итак, как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, в первую очередь, и с моей стороны, и с вашей стороны породить правильную мотивацию — это очень важный, ключевой момент. С пониманием того, насколько драгоценна ваша драгоценная человеческая жизнь, и она может расстаться с вами в любой момент. Это подобно короткой аналитической медитации. Смерть может наступить в любой момент, и если я таким образом потеряю свою драгоценную человеческую жизнь, то в этом случае я потеряю лодку, с помощью которой можно пересечь океан сансары. Итак, чтобы не переродиться в низших мирах, чтобы обрести высшее перерождение, в особенности, обрести драгоценную человеческую жизнь и встретиться с учением Дхармы и, в особенности, с сущностными наставлениями ламы Цонкапы – вот этой цели я посвящаю заслуги. И не только это, но также, пусть благодаря использованию лодки драгоценной человеческой жизни я смогу пересечь океан сансары и избавиться от болезни омрачений. И это относится не только ко мне, но также, чтобы всем живым существам помочь избавиться от страданий и прийти к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды. С этими тремя целями я получаю учение. В процессе получения учения, какие бы я ни накопил заслуги, какую бы ни накопил мудрость, пусть все это станет для меня причинами достижения этих трех целей.

Итак, вам каждый день нужно себе напоминать, что ваша долговременная цель – это достижение состояния будды. И чтобы ее достичь, также необходимы две временные цели – это обретение драгоценной человеческой жизни и избавление ума от болезни омрачений. Тогда, что бы вы ни делали, это будет практикой Дхармы. Я говорил вам до этого, что эти три намерения у вас должны быть побуждаемы состраданием, и тогда это будет махаянская практика. Это карма, очень мощная карма. Эти три намерения, три мотивации, которые вы порождаете, являются мотивацией, намерением высшего уровня, едва ли вы порождаете их в вашей повседневной жизни.

Итак, каждый раз, когда вы выполняете практику и каждый раз, когда слушаете учение, удостоверьтесь в том, каковы ваши намерения. Они должны быть чем-то из этих трех намерений, и эти намерения должны быть побуждаемы великим состраданием и желанием освободить от страданий всех живых существ. Для того чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, мне необходимо достичь состояния будды, а этого я не смогу достичь без драгоценной человеческой жизни. Таким образом, эта мотивация побуждаема состраданием. Вы хотите жизнь за жизнью обретать драгоценную человеческую жизнь, для того чтобы пересечь океан сансары и достичь состояния будды, и это намерение у вас побуждаемо состраданием. Далее, нужно отметить, что устранить препятствия к всеведению невозможно без устранения омрачений. Для достижения состояния будды нам необходимо устранить

препятствия к всеведению, а препятствия к всеведению не устраняются без избавления ума от болезни омрачений. Поэтому вы думаете именно таким образом – что вы хотели бы избавить свой ум от болезни омрачений не просто для того, чтобы наслаждаться этим состоянием умиротворения, а ваша главная цель – это приносить благо всем живым существам и достичь состояния будды ради этого.

Ваш подход к достижению такой цели, как ум, полностью свободный от болезни омрачений, нирвана, не должен быть таким, как в случае с Хинаяной. Практик Хинаяны стремится к индивидуальному умиротворению. Он хочет устранить болезнь омрачений, для того чтобы просто наслаждаться в состоянии индивидуального умиротворения. С точки зрения махаянского подхода это ошибка. Когда все живые существа, ваши матери страдают, а вы при этом наслаждаетесь состоянием индивидуального умиротворения, с махаянской точки зрения это неблагодарность. Если ваши родители и другие люди страдают от бедности, а вы, став богатым, счастливы и про них совсем забываете, это и есть неблагодарность. Все эти вещи взаимосвязаны.

Хотя вы хотите жизнь за жизнью обретать драгоценную человеческую жизнь, но это ваше намерение побуждаемо состраданием, и так это становится махаянской практикой. Тем самым я передаю вам очень важное сущностное наставление, не забывайте его.

Теперь, что касается медитации на закон кармы, мы закончили рассматривать третью характеристику – созданная карма не исчезает. Здесь есть исключения, например, если вы накопили заслуги и их не посвятили, то в этом случае говорится, что мгновение гнева может их уничтожить, но эти заслуги полностью не исчезают, просто сила этой кармы ослабевает, и она не проявится долгое время. Как, например, если огонь испортил семена, то даже если вы их посадите, они не прорастут. Эти отпечатки позитивной кармы, подобно испорченным семенам, не исчезают, но как говорил Шантидева, гнев уничтожает силу этих кармических отпечатков, так что при встрече с условиями они не могут проявиться.

Далее следующее исключение. Если у вас создана негативная карма, то вы можете очистить эти негативные кармические отпечатки с помощью четырех противоядий. Если эти противоядия очень мощны, то вы их очищаете полностью, а если это не очень мощные противоядия, то вы также как бы испортите эти кармические отпечатки таким образом, что при встрече с условиями они не проявятся. Это исключения, а во всех остальных случаях созданная карма при встрече с условиями на сто процентов приведет к результату и никогда не исчезнет.

Следующая, четвертая характеристика. Когда карма дает результат, этот результат приумноженный. Приводится такой пример: если вы посадите семя яблока, и из него вырастет яблоня, то на яблоне созревают сотни и сотни плодов. В других текстах по поводу приумножения кармы говорится, что если вы создали негативную карму, то эти кармические отпечатки каждый день как бы разрастаются, приумножаются, если

вы их не очищаете. Поэтому очень важно породить сожаление, потому что, если вы породили сожаление, то это останавливает разрастание кармических отпечатков. Это знать очень важно. Если каждый день вы порождаете сожаление о той негативной карме, которую создавали телом, речью и умом с безначальных времен и до сих пор, то это очень полезно, поскольку это останавливает приумножение этих кармических отпечатков, и рано или поздно вы от них очиститесь. Когда вместе с сожалением у вас также присутствуют три других противодействующих силы, в этом случае вы не только останавливаете приумножение кармических отпечатков, но также постепенно полностью от них очищаетесь. К какой мысли вы должны прийти на основе этой характеристики? Если созданная вами негативная карма даже какая-то маленькая, не думайте, что она очень мала, потому что результат приумножается. Если же это маленький отпечаток позитивной кармы, то не думайте, что он мал, потому что, когда он проявится, результат также будет приумноженный.

Таковы четыре характеристики кармы, думайте о них и развивайте веру в закон кармы, и это Дхарма начального уровня. Итак, когда у вас рождается такая вера, то в чем состоит практика кармы? Вы порождаете веру в закон кармы, но одной веры недостаточно. Что вам далее нужно, это также практиковать Дхарму на основе этой веры в закон кармы. На основе понимания закона кармы вы проводите параллель с математикой, вы приходите к таким выводам, что причиняя вред другим, я наношу вред самому себе, а помогая другим, я помогаю сам себе.

Итак, охранять действия своих тела, речи и ума – это очень важная практика закона кармы. С внимательностью и пониманием закона кармы каждый раз, когда ваше тело, речь и ум хотят совершить какой-то вредоносный поступок, кому-то навредить, вы их останавливаете, и это очень важная практика. Причинение вреда другим возникает со стороны вашего ума, со стороны речи или со стороны тела. Это три двери для создания кармы – позитивной или негативной.

Что является практикой нравственности? На первом уровне ваша практика нравственности состоит в том, что на основе понимания закона кармы во время принятия обета прибежища вы даете обещание не вредить другим. Вы соблюдаете этот обет, не позволяя своим телу, речи и уму создавать негативную карму, и это практика нравственности. С внимательностью вы постоянно следите за поведением тела, речи и ума, и это подобно практике шаматхи. Ваш объект медитации – это поведение тела, речи и ума. Вы сохраняете внимательность к действиям тела, речи и ума, а ваша бдительность проверяет – совершаете вы негативную карму или нет. Такая практика нравственности становится очень хорошим фундаментом для развития шаматхи.

Каждый день, когда вы, сохраняя внимательность и бдительность, следите за поведением тела, речи и ума, и не позволяете им совершать негативные действия, можно сказать, что это уже подобно практике шаматхи, это как бы наполовину практика шаматхи. С высокой нравственностью вы сможете намного легче развить шаматху. Это главная причина. Вы же, хотя я передал вам все наставления, практикуя шаматху, испытываете большие трудности с достижением результата. Почему? Потому

что у вас очень слабая нравственность. В одной из сутр Будда произнёс очень важные слова: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом учение Будды». Ваша практика начинается с сильной веры в закон кармы и также веры в Три Драгоценности, вы не допускаете совершения негативных действий тела, речи и ума. Это ваша первая, самая важная практика Дхармы. Итак, проверьте себя: с того момента, как вы стали буддистом, возможно, прошел год, два, десять, двадцать лет, – стало поведение ваших тела, речи и ума лучше или нет? Это будет признаком того, как вы практикуете. Никто не может вас судить и оценивать, какова ваша практика. Только вы сами можете судить свою практику. Как вы контролируете свое поведение, и вдобавок к этому, каково ваше ментальное состояние? Какова ваша установка? Насколько глубоки ваши мысли? Если они такие мелкие, и вы думаете только о счастье этой жизни, то они очень бедны. Так вы рождаетесь бедным и умираете бедным.

Некоторые западные мыслители говорят: «Если вы родились бедным, то это не ваша ошибка. А если вы бедным умираете, то это ваша ошибка». Я бы сказал, что это такое детское утверждение. Если вы родились бедным, то это ваша ошибка, потому что это значит, что в прошлой жизни вы не практиковали щедрость, но даже если вы умираете богатым с точки зрения материального богатства, даже если вы его много накопили, то все равно вы умрете бедным. С буддийской точки зрения, если вы родились бедным и не накапливаете позитивное состояние ума, то и умереть вам тоже придется бедным. Когда вы умираете, то умирайте с большими заслугами. С буддийской точки зрения и рождение бедным, и смерть бедным – все это ваши ошибки, а не ошибки других.

Что касается практики нравственности и контроля над поведением тела, речи и ума, то здесь самое главное – это не допускать возникновения омрачений, это и будет самой мощной практикой нравственности. Если в своем уме вы позволяете возникать омрачениям, то, сколько бы вы ни пытались сдерживать свой рот, все равно это будет невозможно. Негативная карма проявится, потому что омрачения уже возникли. Итак, для практики нравственности очень важно с самого начала не допускать в уме возникновения омрачений. Но сейчас вы не можете полностью устранить все омрачения из своего ума. Для этого вам необходима реализация шаматхи и випашьяны. Но то, что вы можете сейчас – это с самого начала не допускать возникновения омрачений, и это намного легче. Потому что, когда омрачения уже возникли в вашем уме, устранить их оттуда очень трудно. Например, если говорить о шахматах, что касается атаки противника, если вы с самого начала к ней хорошо подготовились, выстроили оборону, защиту, то сможете с легкостью не допустить противника в свою зону. Но если вы не подготовились, то противник начнет наступление, захватит какую-то территорию и выгнать его оттуда будет очень сложно.

В буддизме, как в шахматах, с самого начала не допустить омрачений в уме легко, но если уж они возникли, обосновались там, то выдворить их оттуда будет очень трудно. Поэтому Шантидева говорил: «Старайтесь в омрачениях видеть ядовитых змей. Когда к вам на колени падает змея, как вы на это реагируете? Еще то того, как она вас укусит, вы ее отшвырнете». Итак, когда омрачения возникают в вашем уме, вам сразу

же нужно понять, что они очень опасны, ядовиты. Если они вас укусят, то будет уже поздно. Поэтому еще до того, как они вас укусили, вы сразу же предпринимаете действия и отбрасываете их. Если вы вдруг вспомнили какую-то мысль, например, связанную с гневом на того или иного человека, и продолжите об этом думать, то постепенно ваше недовольство и гнев в отношении этого человека будут все сильнее и сильнее. И так постепенно ваше лицо покраснеет, вы уже далее не сможете спать. Кто же вас мучает таким образом? Это вы сами себя мучаете.

Итак, если у вас вдруг появляется такая мысль: «Таня про меня сказала то-то и то-то», то вам сразу же нужно вспомнить, что Таня огромное количество раз была вашей матерью, она была к вам невероятно добра, и эти мысли у вас тут же исчезнут. “Я в долгу перед Таней и также перед всеми живыми существами”, – это противоядие. Если вы знаете учение о семи пунктах причин и следствия, это должно быть противоядием, чтобы бороться со своими омрачениями. Таким образом, эти мысли исчезнут, вы останетесь в спокойствии, умиротворении и будете самым счастливым человеком. Это ваша практика. Вы занимаетесь такой практикой? Ваша практика сейчас – это вы читаете мантры, заканчиваете сессию практики, и у вас такие мысли, что сейчас меня Геше-ла ругать не будет. Вы также думаете, что если я не буду заниматься практикой, то Геше-ла на меня обидится. Но это все детская практика. В это время скажите себе, что это неправильные мысли. Нужно поступать так: если вы видите чужую ошибку, то скажите себе: “Это не мое дело. А какое мое дело? Это контролировать свои мысли”.

Когда вы едете за рулем, то у вас не возникают такие мысли: как водят другие водители рядом с вами, как они ведут автомобиль. Это не ваше дело, а ваше дело – это ехать по собственной полосе и никуда особо не перестраиваться. Когда вы едете по дороге, то езжайте по своей полосе, не слишком перестраиваясь вправо и влево, и тогда вы не попадете в аварию. Дорожная полиция создала такие правила не потому, что они просто их придумали, а потому что исследовали, и оказалось, что большое количество перестроений приводит к различным авариям, становится причиной аварий. Поэтому есть такое правило – придерживаться своей полосы. Если вы действительно хотите перестроиться, кого-то обогнать, то подайте соответствующий сигнал и очень осторожно начинайте обгонять. Очень осторожно начинайте обгон и очень осторожно перестраивайтесь на свою полосу. Таковы правила, и так же должно быть в вашей жизни.

Итак, правила в вашей жизни должны быть такие: что другие люди думают, что они делают, это меня не касается, я не могу это изменить, а что я могу изменить – это то, о чем думаю я, и что делаю я. Какова моя задача? Это избавить других от страданий и привести их к безупречному счастью, но в настоящий момент у меня для этого нет потенциала. Итак, если я буду себя контролировать, развивать собственный ум, то косвенно я буду приносить благо всем живым существам. Думайте таким образом. В настоящий момент, на вашем уровне, если вы сразу начнете помогать другим, то это будет стратегической ошибкой. Я не говорю, что не нужно помогать другим, как-то по пути вы можете кому-то помочь, но вы не должны говорить так: «Я полностью

посвящаю себя принесению блага другим, помощи другим», – это будет игрой вашего эго. “Я помогаю другим”, – это сообщение вы выложите в фейсбук. Это все игра эго. После этого ваше эго станет очень большим. Будда говорил, что монахам и монахиням не нужно заниматься социальной работой, практикой материальной щедрости, потому что может показаться, что вы таким образом помогаете другим, но это будет пустой тратой времени. Таким образом, в буддизме нет такого, чтобы монахи и монахини организовывали какие-то сообщества для социальной поддержки общества, для помощи другим. Потому что так может показаться, что вы практикуете щедрость, помогаете другим, но на самом деле вы обращаете людей в буддизм. Точно так же поступают и в христианстве. Например, миссионеры помогают другим, как-то оказывают медицинскую помощь, но при этом где-то в глубине они желают обратить их в христианство. Вы знаете, такие случаи были в истории. Вам нужно понимать стратегию в буддизме. На начальном уровне ваша главная задача – это развитие собственного ума, и если по пути вы видите, что кому-то нужна помощь, помогите этому существу, но не отвлекайтесь от главной задачи – развития собственного ума.

Много лет тому назад у меня появилась такая мысль – создать организацию “Золотое колесо”, подобно “Красному кресту”, чтобы помогать бедным людям. Затем я исследовал эту мысль и понял, что это тоже игра эго. Я понял, что если создам такую организацию, то все начнут меня хвалить, говорить, что я большой молодец, но на самом деле я не буду молодцом, это будет пустой тратой времени. Это ловушка эго. Тогда я сказал себе: «Не надо никакого “Золотого колеса”, давай учение и практикуй Дхарму, не более того. Вот эти два действия важны – давать учение, когда люди готовы, ради блага других, и развивать свой ум, это самое главное, больше я ничего не хочу”. Таким же образом и вам нужно следовать моему примеру.

Для того чтобы в омрачениях увидеть ядовитых змей согласно совету Шантидевы, очень важно изучить, каковы омрачения с точки зрения причины, с точки зрения сущности и с точки зрения функции. Это изложено в ”Ламриме” на этапе средней личности, но вам нужно извлечь эти знания и применить их в своей практике закона кармы. Чтобы сразу же останавливать свои омрачения при их возникновении, вам нужно научиться видеть в них ядовитых змей, и для этого вам очень важно рассмотреть, каковы омрачения с точки зрения причины, сущности и функции, и тогда вы обнаружите, что они даже хуже, чем ядовитые змеи. Что касается обычных змей, то самое худшее, что может сделать эта ядовитая змея, – она просто укусит вас, и вы от этого умрете. Но если говорить об омрачениях, если кусают они, то таким образом они ввергают вас в низшие миры жизнь за жизнью. И это опаснее ядовитых змей. Итак, в омрачениях вам нужно видеть еще большую угрозу, чем в обычных ядовитых змеях.

Итак, анализ омрачений. Первое – причина омрачений. Например, если рассматривать коронавирус, то в начале люди также изучали, какова причина коронавируса, какова его сущность и какова его функция, и благодаря обретению этих знаний появился страх перед коронавирусом. Если вы знаете, что вот здесь “красная зона”, то вы очень осторожны и обязательно надеваете маску, и даже не одну, а может быть, две или три. А где “красная зона” омрачений? Это когда много людей собираются вместе. Это

“красная зона”. Когда вы одни, то опасность меньше, а если вы в окружении большого количества людей, то это “красная зона”, нужно быть очень осторожным, надевайте не одну, а может быть две или три маски. Когда вы в такой компании, где слишком много болтают о других: он такой-то, она такая-сякая, в этом случае это еще более опасная “красная зона”. Они говорят без масок, находятся очень близко к вам, и этим вирусом вы можете заразиться. В этот момент очень важно носить маску.

Шантидева в ”Руководстве к пути бодхисаттвы” давал такой стратегический совет: «Очень важно не быть слишком фамильярным, слишком близким к другим людям?» Не нужно ни с кем фамильярничать, типа “это мой лучший друг”. Тогда вы становитесь зависимым, не можете без него обойтись. Не должно быть ни одного человека, без которого вы бы не могли жить. Все непостоянно. Поэтому ко всем нужно развивать нейтральное отношение. Не нужно сильно привязываться к кому-то, думать, что без него я не смогу жить – вот так нельзя.

Также вы ни о ком не должны думать, что это самый худший человек, потому что это не так, рано или поздно вы с ним расстанетесь, и он страдает от болезни омрачений. Все эти живые существа страдают от болезни омрачений, и вам нужно держаться от них на некотором расстоянии не потому, что они плохие, а потому, что вы рискуете заразиться. Не должно быть слишком большой близости, фамильярности, и не должно быть слишком большой дистанции. Всегда следуйте срединному пути. С друзьями постоянно общаться не нужно, но ради его блага, если друг свободен, и вы свободны, то вы можете пообщаться, но ради его блага. Вы так не делаете. Когда вы хотите, то вы звоните, а когда вам друг звонит, тогда вы даже можете выключить телефон. Это неправильно. Ваши действия должны быть очень умеренными.

Теперь, причина ваших омрачений. Все они возникают из ошибочных состояний ума. Когда у вас в уме появляется ошибочный образ мышления, соответствующий вашим прошлым мыслям и не соответствующий “Ламриму”, то сразу же появляется омрачение. Итак, если нечто является омрачением, то совершенно точно, на сто процентов, оно возникло из вашего ошибочного мышления. В буддизме не говорится, что вы не должны думать. Думать вам нужно, но при этом говорится: не порождайте глупых, нездоровых мыслей, мышление должно быть здравым. В индуизме знают, что омрачения возникают из-за мыслей, и поэтому говорят: «Не думайте». Иногда мастера дзена говорят: «Омрачения возникают из-за мышления, не думайте вообще». Но это тоже ошибка. В буддизме говорится, что омрачения возникают не из-за мышления, а из-за ошибочных мыслей. Итак, омрачения возникают из-за ошибочного образа мышления, нездорового образа мышления. Поэтому то, что вам нужно пресечь – это ошибочное мышление, нездоровое мышление, а не все мысли. Когда вы развиваете однонаправленное сосредоточение, шаматху, в этот момент даже позитивные мысли мешают вам сфокусировано пребывать на объекте медитации. Поэтому в этот момент не порождайте даже позитивных мыслей, но это отдельный случай. Вам нужно использовать свое здравомыслие. Во время развития шаматхи пребывайте на объекте медитации и не порождайте никаких других мыслей. Вам может даже показаться, что какая-то мысль позитивная, но тем не менее, она помешает вашему сосредоточению.

Далее, сущность ваших омрачений – это глупость. Как только у вас в уме появляются омрачения, поскольку их сущность – это тупость, вы тут же тупеете. Например, мы можем говорить даже об очень умном геше. Он может помнить наизусть большое количество текстов, но как только у него в уме появляются омрачения, он тут же глупеет. Когда у него появляется гнев, в этот момент он тупеет. Если к кому-то проявится привязанность, в этот момент он также тупеет. Если вы скажете ему, что ему не следует так себя вести, поскольку это противоречит Дхарме, он тут же что-то такое вам объяснит, что как бы оправдывает его поведение.

В индуизме, например, существует множество разнообразных групп, это не какое-то одно течение, и вот в некоторых таких группах индуизма, например, когда у духовного наставника появлялась очень сильная привязанность к женщинам, он говорил, что духовному наставнику можно иметь множество жен, не так, как другим людям. То есть они создают то учение, которое им выгодно. Это неправильно.

Итак, если вы к чему-то сильно привязаны, то существует риск, что вы начнете себя защищать, но очень важно не защищаться. Например, если вы разозлились, кого-то ругаете, вы при этом говорите: я ругаю его ради его блага, но это не так. Вы его ругаете из-за гнева. У некоторых учителей может быть плохое настроение, и они срывают его на своих маленьких учениках. Из-за незначительных причин они ругают учеников, даже могут ударить. У учителей дома возникают проблемы, они приезжают в школу и начинают ругать и бить детей за маленькую оплошность. Почему? Они срывают свое недовольство на детях. Это неправильно. Так, если вы не будете осторожны, есть риск, что и вы будете вести себя точно так же. В тот момент, когда у вас появляются омрачения, вам нужно понимать, что они делают вас очень глупыми, скажите себе: «Будь осторожен, сейчас ты рискуешь отупеть».

Далее, функция ваших омрачений в том, чтобы, во-первых, расстраивать вас и далее расстраивать других. Проверьте – когда возникают омрачения, вы становитесь несчастными, и что именно вас сделало несчастными? Проверьте и вы обнаружите, что это ваши омрачения. В этом их функция. Омрачения делают ваше эго толстым. А когда ваше эго стало толстым, то вам с легкостью можно причинить боль. Это буддийская математика. Чем больше ваше эго, тем больше у вас проблем. Это буддийская математика. Если эго среднее, то и проблемы средние. Если эго маленькое, то и проблемы маленькие. Если же эго нет вообще, если вы полностью его устранили с помощью шаматхи и випашьяны, то и проблем не будет вообще.

Итак, если вы сейчас будете применять мое учение, то в этом случае ваше эго может стать меньше, и вы подумаете так: «Даже уменьшение грубых омрачений приводит к невероятному счастью. А что же будет, если я полностью избавлю свой ум от всех омрачений? Счастье должно быть невероятное!» Так, никого ни в чем не обвиняйте, обвиняйте во всем только свое эго, цепляние за истинность. Даже если в этой жизни вы никому ничего плохого не делали, и кто-то вас ругает, критикует, в этом случае вы должны понимать, что обвинять в этом все равно нужно вас самих, потому что это означает, что в прошлой жизни вы совершенно точно поступали так же. В прошлой

жизни вы других людей ругали, критиковали без основания, поэтому к вам возвратилась ваша карма. Это все результат эго. Также, если вы говорите: я буду его защищать, то кого вы защищаете? Он получает результат своей кармы, а вы можете защищать только себя. Вы же говорите: я буду его защищать, буду бороться за его права. Это все мирское, игра вашего эго. Те, кто защищают кого-то, это тоже игра их эго, они показывают другим, что они кого-то защищают. Люди думают, что мать Тереза была очень святой. Когда люди открыли ее настоящую сущность, секрет, они поняли, что мать Тереза зарабатывала огромные деньги за свою работу. Она брала большие деньги у богатых для помощи больным бедным людям, но при этом покупала некачественные, просроченные лекарства. Она зарабатывала на своем имени. В Индии ФСБ это раскрыли, это правда, это факт. То, что она оказывала помощь – это была просто видимость, а по-настоящему она просто зарабатывала огромные деньги. Такой бизнес.

Что касается таких практиков, как Миларепа, то в мире они неизвестны, но это наивысшие практики. Мать Терезу, например, знали во всем мире, а моего Духовного Наставника Пананга Ринпоче не знали, он был неизвестен, он всю жизнь провел в медитации в горах. Но те знания, которые я получил, это его доброта. Это чистое принесение блага другим живым существам без чего-либо показательного.

Когда мы основали вот этот медитационный центр, ученики мне говорили: «Геше-ла, мы должны провести грандиозное открытие этого медитационного центра». Но я этого не сделал. Зачем? Все приглашают чиновников. Но чиновники приходят только тогда, когда им выгодно. Будет приезжать много туристов, и мы не сможем нормально заниматься практикой. Поэтому я сказал, что никакого грандиозного открытия не будет. Вы можете обратить внимание, что это относится и ко всем моим центрам. Ни в одном из них не проходило такого грандиозного открытия. Если вы открываете центр, то сразу же приступаете к получению учения и практике. Это важная стратегия.

Итак, ваши омрачения в первую очередь делают несчастными вас, а затем, когда вы раскрываете свой рот, то сразу же начинаете причинять боль другим. Поэтому, когда я вижу, что человек находится под влиянием сильных омрачений и открывает свой рот, оттуда сразу же начинают лететь разнообразные ядовитые стрелы, и все люди от него расходятся. Я также сразу ухожу от этого человека. Когда человек болеет коронавирусом, если он ко мне близко подходит, я сразу начинаю отходить от него на определенную дистанцию, чтобы не заразиться.

Итак, это относится и к вашим омрачениям, и к чужим омрачениям: что касается их причины, то это ошибочное состояние ума, ошибочные мысли. Поэтому не допускайте в своем уме каких-либо нездоровых мыслей, всегда мыслите здраво. И поскольку сущность омрачений – это глупость и также яд, поэтому не допускайте их в своем уме. А функция их в том, чтобы делать более несчастными вас и также в большей степени расстраивать других. Поэтому вы должны прийти к такой решимости: «Я не допущу омрачений в своем уме. Это очень опасный яд. Он делает несчастным и меня, и также делает несчастными других, поэтому я не допущу этого

опасного яда». Итак, в повседневной жизни, когда вы замечаете, что у вас появляется мирской образ мышления, вы должны сразу же себе сказать: “Нет, из-за этого возникают все омрачения”. “Меня мало уважают, других уважают больше”, – когда у вас в уме возникает что-то подобное, скажите себе, что это ненормальные мысли. Иначе потом вы будете думать, что вам нужно такого сделать, чтобы вас начали уважать больше, а других уважали бы меньше, и вы начинаете говорить о других что-то плохое, чтобы этих людей уважали меньше. Вот это неправильно. Из-за этого возникают омрачения. Скажите себе: «Если другие будут меня уважать, это неважно. Это мою жизнь не изменит. Сколько бы меня ни уважали, если я не буду развивать свой ум, то это ничем мне не поможет. Наоборот, это сделает мое эго больше». Далее подумайте: «Но если я буду уважать других, то я получу благо от этого». Вот так нужно думать. Чужое уважение ко мне ничего в моей жизни не изменит, но если я буду уважать других, то это произведет невероятные перемены.

Тогда вы можете себя спросить: «А как же мне развить уважение к другим? На какой основе мне их уважать?» И вы себе ответите: «Первое – это природа будды. У них у всех есть невероятный потенциал – достичь состояния будды». Поэтому старайтесь во всех живых существах видеть будущих будд. Таким образом вы сможете уважать всех. Что касается благих качеств, то может быть у некоторых людей благих качеств очень мало и очень много негативных качеств, но даже такого человека с очень дурным характером вы можете уважать за его потенциал. Все это временно. У него есть природа будды. Однажды он встретится с подлинным духовным наставником и сможет реализовать весь благой потенциал своего ума и стать источником счастья для всех живых существ. «Как было бы здорово, если бы действительно произошло то, о чем я сейчас думаю», – я думаю подобным образом. Это моя практика. Когда меня кто-то критикует и говорит что-то плохое, я себе говорю, что это временно. У него есть природа будды. Однажды он реализует весь свой потенциал и станет источником счастья для всех живых существ. Как бы это было здорово, пусть это произойдет как можно скорее!

Если бы вы подумали: “Он такой-сякой, он так мне навредил, пусть он сдохнет”, – какая вам от этого выгода? Если бы от этого ему действительно стало хуже, то это имело бы какой-то смысл, но на самом деле происходит не так, это причиняет вред вам самим. Ваши мирские мысли очень глупые. Делают ли вас более счастливыми такие мысли? Нет, совершенно не делают. Если вы сможете таким образом научиться уважать всех живых существ за их потенциал, за то, что однажды они могут его раскрыть и стать источниками счастья для всех живых существ, то это для вас станет очень приятно. Если вдобавок к этому вы помните о том, что все они были вашими матерями, невероятно добрыми к вам, то ваше уважение к ним становится еще сильнее. Благодаря памятованию об их доброте, вы сможете уважать их еще больше. Что касается моего достижения состояния будды, то без опоры на доброту других, я не смогу достичь состояния будды. Особенно, если меня кто-то критикует, говорит обо мне плохое, то для меня это очень хорошие объекты терпения. Вам нужно думать таким образом: “Этот человек мне не вредит. Он делает меня сильнее. Он помогает мне быстрее

достичь состояния будды”. В этом случае этот человек может считать вас своим врагом, но для вас он врагом не будет, для вас он будет самым драгоценным бесплатным тренером терпения. Вы скажете этому человеку: “Как хорошо! Ты мой бесплатный тренер, пожалуйста, тренируй меня», и он ответит вам: «Нет, я не хочу тебя бесплатно тренировать».

Итак, я говорю вам, как я думаю сам. Это моя практика. Поэтому вы видите, что я всегда улыбаюсь, всегда смеюсь. Но я все еще не очень чист, у меня также есть омрачения, но мои омрачения подобны надписи на воде. Если вы что-то пишете на воде, то эта надпись в следующий же миг исчезает. Вот таковы мои омрачения. Почему? Потому что я знаю, что омрачения опасны, поэтому я им не следую. Таким образом, они исчезают как надписи на воде. Что касается привязанности, то я ее сразу же не удаляю. Если говорить о гневе, например, то он у меня практически не возникает, а к привязанности привычка осталась с прошлых жизней, но надолго она со мной не задерживается. То есть эта привязанность не возникает из-за какого-то мышления, она возникает по старой привычке с прошлой жизни, и как только она возникла, если я начинаю размышлять, то она тут же исчезает. Когда я думаю, я размышляю на основе “Ламрима”, и тогда я хорошо вижу, что для привязанности нет прочной основы: объект привязанности превращается в другое крайнее страдание. Вначале вы думаете: «Если бы у меня был этот объект, я был бы счастлив», и вы страдаете от отсутствия этого объекта. Вы страдаете от отсутствия объекта, только если у вас есть к нему привязанность. Но отсутствие не всех объектов причиняет вам боль. Например, мобильный телефон, если вы думаете так: «Я хотел бы обладать самым лучшим мобильным телефоном», в этом случае, если у вас нет такого телефона, то вы страдаете от этого. Если у вас дешевый телефон, и при этом у ваших друзей более дорогие мобильные телефоны, то вы начинаете завидовать, говорить: “Как больно, мне обязательно нужно купить шестнадцатый или семнадцатый айфон. Я потом покажу им, что у меня айфон лучше”. Потом вы просто, без причины положите свой телефон на стол, чтобы его все увидели. Это мирское мышление. Вас спросят: «Это настоящий айфон?» Вы ответите: “Да, настоящий”. Вы купили этот телефон на последние деньги, и это счастье превращается в другое страдание. Вы к нему привязались, и если ваш телефон падает на землю, то это причиняет вам сильную боль. Такова ваша психология.

Итак, буддизм – это очень высокая психология, и если буддист идет посещать психотерапевта, то это очень глупый буддист. Психологи говорят бред. Они говорят, что ваши проблемы связаны с вашими родителями, с тем, что они вам говорили в детстве. Вы в это верите, и как итог, вы начинаете ненавидеть своих родителей, и ваша ситуация становится еще хуже. Наоборот, нужно говорить, что вы должны быть благодарными своим родителям. Что вас заставляет страдать? Это ваш глупый ум. Ваш глупый ум – причина ваших несчастий, а не ваши родители. Они вас родили, они вас кормили. В чем они виноваты? Вы сами виноваты. Сколько бы вы ни учились, вы все равно тупые. Вот такие вещи нужно говорить психотерапевтам. Если среди моих учеников здесь есть психотерапевты, вам нужно говорить что-то подобное. Виноват ваш глупый ум. Никто не виноват, ваш глупый ум нужно развивать. Потом вы скажете: «Вы сюда приехали,

потому что вы глупый. Больше сюда не приезжайте», и в дальнейшем у психотерапевтов не будет работы. Читайте бесплатно буддийские книги, и вам не нужен будет психотерапевт.

Итак, как только у вас начинают появляться омрачения, вам сразу нужно в них увидеть очень опасную змею, скажите: «Ты опасная змея». В этом случае, во-первых, им сложнее будет возникнуть. Но даже если они возникнут, то надолго не задержатся. Вначале не думайте о чем-то глупом. Если вы думаете что-то глупое, то приглашаете омрачения.

Однажды Миларепа медитировал в горах, в пещере, вдруг подул ветер и заколыхал занавеску в его пещере, и он подумал: «Наверное, там дух». И как только Миларепа подумал, что возможно это дух, то несколько духов сразу же появились перед ним. Миларепа сказал: «Я йогин, как вы смеете появляться передо мной». И один дух дал очень хороший ответ Миларепе, он сказал ему: «Если бы ты нас не пригласил, мы бы не явились». Миларепа согласился и сказал: «Да, действительно, я вас пригласил, поэтому вы возникли. Я подумал, что там дух». Духи выразили уважение Миларепе и исчезли.

Так, что касается духов, порчи, все это к вам приходит, если вы их приглашаете. В наши дни, например, ученые говорят не про ум, а про мозг, что если наш мозг постоянно думает о том, что в теле в одном или другом месте есть та или иная проблема, то постепенно она материализуется. Они говорят, что мозг работает очень интересно. Если он думает о том, что в теле где-то есть болезнь, то благодаря таким мыслям, возникающим в мозге, постепенно эта болезнь материализуется. И наоборот, если вы думаете, что болезнь постепенно из вашего тела уходит, то благодаря таким мыслям вашего мозга действительно это материализуется. Это не буддийские концепции, это научное открытие. Здесь все очень похоже.

Во-первых, ваши нездоровые мысли приглашают омрачения, поэтому у вас не должно быть нездоровых мыслей, тогда они и не возникнут. Не думайте так: “Я уважаемый человек”, из-за таких мыслей возникают омрачения. Нужно думать так: “Все живые существа были очень добры по отношению ко мне, они сейчас страдают, что я могу сделать, чтобы вернуть им долг за их доброту?” С такими мыслями любые омрачения покинут ваш ум. В уме будут возникать только позитивные состояния ума. Таков механизм. Если вы мыслите здраво, то автоматически возникают позитивные эмоции. Это буддийская наука. Такое учение, которое я сейчас даю, могут практиковать и христиане, и мусульмане, и даже атеисты. Это знание вне религий.

Если говорить о прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, то это специфические знания для практики буддизма. Что же касается анализа омрачений, какова их причина, сущность и функция, то это универсальное знание вне религий. Даже если люди не верят в Бога, если они атеисты, в этом случае, если они думают о том, каким образом не допускать омрачений в собственном уме, каким образом становиться все счастливее и счастливее, то это также для них справедливо.

Итак, здравое мышление становится причиной позитивных состояний ума, а позитивные состояния ума по сути мудры и также являются лекарством, их функция в том, чтобы делать вас счастливыми и дарить счастье другим. Когда вы порождаете позитивное состояние ума, невозможно, чтобы вы не стали счастливыми, а когда вы открываете свой рот, в этом случае, вы радуете всех окружающих людей. Это функция позитивных состояний ума. Так, вместо нездоровых мыслей мыслите здраво, и вы пригласите позитивное состояние ума. А когда приходит позитивное состояние ума, вы становитесь мудрыми людьми. Вы не всегда являетесь мудрыми. Иногда вы мудры, а иногда становитесь глупыми. Почему? И мой очень ясный буддийский анализ этого вопроса состоит в том, что, когда омрачения приходят вам на ум, в этот момент вы становитесь очень глупыми. Они делают вас несчастными и также делают несчастными других. Иногда вы мудры, и это благодаря здоровому образу мышления у вас порождаются позитивные мысли, тогда вы мудрые. В этот момент вы одни из самых счастливых людей в этом мире. Хотя у вас нет большого количества денег, может быть, одежда не очень красива, может быть, уродливое тело, но благодаря таким позитивным состояниям ума, вы будете самыми счастливыми людьми. А когда в уме возникают омрачения, то вы можете быть даже самым богатым человеком, очень красивым человеком, человеком с большой властью, всё, о чём только могут помыслить, пожелать обыватели, всё это у вас есть. У вас есть карьера, ройс-роллс, мерседес, но когда приходят омрачения, даже если у вас очень красивое тело, исходит сияние как от богов, у вас есть власть, но в тот момент, когда приходят омрачения, вы становитесь несчастными. Все, чего желают люди, у вас есть, но если у вас возникают омрачения, то вы становитесь несчастными. Это наука. С другой стороны, если у вас есть все то, чего люди не желают: бедность, уродливое тело, отсутствие власти над другими, даже если в семье у вас нет власти, вас никто не слушает, но у вас есть власть контроля над самим собой, то эту власть никто не сможет у вас забрать. Остальную власть другие люди могут у вас забрать, поэтому хорошо, что у вас есть только одна власть – контроля над самим собой. Эта власть принесет вам пользу, зачем вам нужна другая власть? Все равно вы не сможете контролировать других. Даже если у вас нет денег, есть нечего, тело уродливое, но если в вашем уме богатые мысли, доброе состояние ума, то вы будете самым счастливым человеком, каким был Миларепа.

Однажды Миларепа отдыхал, лежа под деревом на улице в Лхасе. Он выглядел для обычных мирских людей просто ужасно. Его одежда, состоящая из тонкой накидки, была очень грязной, тело худое и некрасивое, у него ничего не было: ни еды, ни паспорта, ни денег. Люди с отвращением от него отворачивались. Мимо проходили три очень красивых девушки из аристократической семьи в очень красивых одеждах, в карманах у них было много денег. Все, чего бы ни пожелали мирские люди, у них все это было. И вот когда они взглянули на Миларепу, то подумали: «Пусть мы никогда не будем рождаться как такой человек». И как только они об этом подумали, Миларепа им сказал: «Не бойтесь, вы не будете рождаться таким, как я, еще много жизней». Когда они это услышали, это их просто потрясло, и они у него спросили: «А вы Миларепа?» Миларепа сказал: «Я не знаю, кто я, но люди зовут меня Миларепа». Тогда они сделали простирания перед Миларепой и попросили: «Пожалуйста, будьте нашим духовным

наставником». Миларепа специально пришел в это место, поскольку у него была кармическая связь с этими тремя девушками. Он пришел ради них. После этого они бросили все мирское, в том числе взяли на себя монашеские обеты, стали монахинями и ушли практиковать. Они стали такими живыми примерами учеников Миларепы. Такова ваша практика нравственности.

Итак, как только у вас в уме появляются позитивные состояния, то автоматически действия тела и речи тоже становятся позитивными. Итак, ваша бдительность все время должна следить за тем, здоровое у вас мышление или нет, то есть она не должна проверять, появились у вас омрачения или нет, потому что это уже поздно, а все время отслеживайте, здраво ли вы размышляете. Итак, если вы замечаете, что начинаете думать как-то глупо, скажите себе: «Не думай так. Это мирская дхарма». Мирская дхарма – это желание похвалы, желание денег, власти, и из-за этого у вас сразу возникнут омрачения. Наоборот, подумайте: «Все это мне не принадлежит, даже тело не является по-настоящему моим. Что же мне нужно? У меня есть драгоценная человеческая жизнь». Скажите себе об этом. Вот это медитация. Если вы говорите, что у меня этого нет, этого нет, все время жалуетесь, то из-за этого возникают омрачения. Зачем вам жаловаться? У вас есть драгоценная человеческая жизнь, чего больше вам нужно? Скажите себе: «Теперь используй ее, скоро ты расстанешься с этой драгоценной человеческой жизнью, потому что с каждым мгновением приближаешься к смерти». Это мышление “Ламрима”. Я думаю таким образом. Итак, это моя аналитическая медитация, а ваша аналитическая медитация – это когда вы сидите в специальной позе, и кто-то произносит вам пункт за пунктом. Вы размышляете об этом, может быть, немного плачете в этот момент. В начале это хорошо, но позже вам нужно стать независимыми. Тогда вы станете мастерами. Как только у вас возникают какие-то нездоровые мысли, в этот момент вы сразу же должны включить анализ с помощью позитивных состояний ума, и все негативное мышление исчезнет, и это называется опровержением.

Итак, ваши позитивные состояния ума должны вступать в диспут с негативными состояниями ума, и поскольку у негативных состояний нет никакой хорошей основы, то позитивные состояния смогут их опровергнуть. Вот таким должен быть диспут. Вам нужно вести диспуты с самими собой. Вначале проводите диспуты с другими людьми, для того чтобы улучшить свои знания, а позже ведите диспуты с самими собой на основе знания “Ламрима”. Ваши позитивные состояния ума должны проводить диспут с негативными состояниями, и поскольку у негативных состояний ума нет никакой прочной основы, то в этом случае вы сможете их опровергнуть с помощью учения “Ламрим”. Вот это будет настоящей победой.

Итак, ваша бдительность должна проверять, как вы размышляете – здраво или как-то глупо. Когда вы думаете, всё время проверяйте: о чём ты думаешь, чего хочешь? Если вы начинаете думать, что у вас этого нет, того нет, то скажите себе: «У тебя есть драгоценная человеческая жизнь. Это невероятная драгоценность. Чего большего тебе еще нужно?» Если у вас было красивое лицо, а сейчас некрасивое, то это закон природы. Однажды вы умрете, и ваше тело будет просто трупом. Даже собаки не

захотят его есть. Даже собака будет брезговать вашим телом. Это настанет однажды, зачем ты привязываешься к своему телу? Вот в таком ключе нужно проводить дискуссии с самим собой. Привязанность к своему телу, привязанность к чужим телам – это то, что делает вас более несчастными, и также расстраивает других. Это практика нравственности.

Итак, время закончилось.

А теперь, что касается двенадцати человек, которые в следующем году будут медитировать для развития шаматхи. Что касается всех остальных, кто не оказался в этом списке, то не переживайте на этот счет, у вас у всех в будущем будет шанс провести такую медитацию. Может быть, чем позже вы приступите к этой медитации, тем лучше вы сможете подготовиться к этому. И в этом для вас преимущество. Если же кто-то попал в список, то это для вас тоже преимущество, у вас появляется шанс в следующем году провести такую медитацию еще до смерти.