

Геше Джампа Тинлей

Осенний цикл лекций

Лекция № 6

29.11.2025г.

г. Москва

Итак, я очень рад вас здесь видеть. Наш центр, хотя и маленький, но он очень активный и функционирует очень эффективно. Это просто замечательно! Необязательно иметь какое-то большое здание с большой статуей Будды и просто там молиться. Если там происходят только молитвы и не передаются учения, то особого смысла нет. Во времена Будды чаще всего Будда передавал учения в лесу или в горах. На горе Раджагриха под влиянием благословения Будды Авалокитешвара передавал "Сутру сердца".

Итак, получайте учение Дхармы для того чтобы не переродиться в низших мирах в следующей жизни, обрести высшее перерождение; для того чтобы освободить свой ум от болезни омрачений, и также для достижения состояния будды во благо всех живых существ. Вы находитесь на стадии начального уровня. Некоторые из вас являются немного практиками начального уровня, но не полными практиками. Вам очень важно сделать себя полными практиками начального уровня. Для этого очень важно размышлять о непостоянстве и смерти. Размышление о непостоянстве и смерти подтолкнет вас к тому, чтобы продвигаться в том направлении, которое в вашей жизни является более важным. Я говорю об этих вещах кратко. В вашей жизни у вас есть драгоценная человеческая жизнь, и осознавать её наличие очень-очень важно. Это нечто уникальное. Если вы не используете что-то другое, кроме драгоценной человеческой жизни, то это не такая большая потеря.

Когда студент учится в университете, то для него это золотое время для того, чтобы выстроить свою будущую карьеру. Если он не использует это золотое время для того, чтобы позаботиться о своей будущей карьере, будет просто пить пиво, разгуливать здесь и там, то это будет просто потерей этого времени. Но это тоже не очень большая потеря. Если же говорить о самой большой потере, то сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь, с вами произошло нечто просто невероятное. Эта драгоценная человеческая жизнь дарует вам золотой шанс не только избежать низших миров, низших перерождений, но также и освободиться от сансары. И, кроме этого, она также дарит вам такой золотой шанс, как достичь состояния будды во благо всех живых существ, и сейчас это для вас реалистично.

В «Ламриме» говорится о значимости драгоценной человеческой жизни, и здесь рассматриваются два смысла – это значимость с точки зрения временных целей и значимость с точки зрения долговременных целей. Относительно временных целей – это возможность избежать перерождения в низших мирах и освободиться от сансары. А смысл с точки зрения долговременной цели – это возможность достичь состояния будды во благо всех живых существ. Если вы родитесь царем мирских богов, то вы можете подумать, что

вам улыбнулась невероятная удача, что это просто нечто очень особенное, но в сравнении с драгоценной человеческой жизнью это не такая большая удача. Сейчас ваша удача просто невероятна! С вами произошло нечто практически невозможное. Каждый день старайтесь распознавать: мне невероятно повезло, у меня есть драгоценная человеческая жизнь, которая обладает восемнадцатью характеристиками, и не у всех других живых существ есть такие восемнадцать характеристик. Это не такие характеристики, что вы красивый человек или сильный. Здесь характеристики имеют отношение к освобождению от сансары и достижению состояния будды. С этими восемнадцатью характеристиками вы можете освободиться от сансары и достичь состояния будды. В эти восемнадцать характеристик входят восемь свобод, и они означают, что у вас есть свободное время для развития ума. Если бы вы родились в аду, то у вас не было бы такой свободы для практики Дхармы, потому что вы испытывали бы крайнее страдание. Это же относится и к миру голодных духов, и к миру животных. Что касается мира богов, то и там у вас не было бы времени на практику Дхармы из-за крайнего временного удовольствия.

А среди людей, если бы вы родились где-то в удаленных районах, то там учения Дхармы также не существовало бы. Даже если вы родились не в удаленном месте, но у вас, например, есть какая-то неполноценность, дефекты ваших органов, то так вы тоже не смогли бы получать учение. Но даже если все органы работают нормально, но если у вас ложные взгляды, то вы тоже не смогли бы правильно практиковать. Вы бы сказали, что будущих жизней нет, прошлых жизней нет, закона кармы тоже нет. Самое главное – это деньги, и полностью стремились бы только к деньгам. Вот это ложные взгляды. Большинство людей в нашем мире придерживаются ложных взглядов. Таким образом, даже хотя они обладают человеческой жизнью, но она не становится драгоценной человеческой жизнью из-за этих ложных взглядов. Итак, исследуйте эти восемь свобод и десять благих условий, и вы поймете, насколько же вам повезло! Если вы осознаете эти восемнадцать характеристик, то перестанете на что-либо жаловаться и скажете, что в Москве я самый счастливый человек.

Вы же тупо жалуетесь на какие-то мелкие-мелкие вещи: «У меня нет достаточно денег», «У меня на работе маленькая зарплата», «У меня нет друзей», «Мне не звонят люди». Что в этом важного? Вы жалуетесь на то, на что не надо жаловаться: «У меня мало одежды», «Мне стыдно надевать одинаковую одежду». Что стыдного в том, чтобы надевать одинаковые вещи? Тогда мне должно быть стыдно больше всех. Пятнадцать лет я надеваю одну и ту же одежду. Мне это удобно, привычно, я не хочу этого выбрасывать. Итак, не жалуйтесь по поводу разных глупостей.

Психотерапевты говорят, что, если вы двадцать один день будете воздерживаться от каких-либо жалоб, то освободитесь от депрессии. Итак, двадцать один день ни на что не жалуйтесь, а наоборот, цените то, чем вы обладаете: “Как же мне повезло встретиться с учением Дхармы, и не просто с учением Дхармы, но с учением ламы Цонкапы!” С вами произошло нечто просто невообразимое: вы получаете чистое учение ламы Цонкапы, союз сутры и тантры, это золото высшей пробы, совершенно чистое, без каких-либо загрязнений, без какой-либо порчи. Бывает так, что по прошествии длительного времени один мастер может как-то по-своему интерпретировать учение, другой мастер может интерпретировать это учение по-своему, один что-то добавит к учению, другой, наоборот, что-то недоскажет, и вот таким образом, постепенно, учение деградирует.

Кхедруб Ринпоче говорил, что учение ламы Цонкапы является совершенно чистым, как двадцати каратное золото, и поэтому очень важно сохранить его в таком качестве и не добавлять ничего к учению ламы Цонкапы, и также не удалять ни единой буквы.

Итак, каждый день размышляйте о драгоценной человеческой жизни, и у вас появится энтузиазм, который станет противоядием от первой вашей ошибки – от лени. Вы так твердите: «Потом, потом, потом», но однажды вы умираете. Однажды одного тибетского учителя попросили: «Пожалуйста, расскажите вашу биографию». Он сказал: «Двадцать лет моей жизни прошли так, что я думал: «Я не знаю, я не знаю». Я не мог практиковать Дхарму. Следующие двадцать лет прошли под таким девизом: «Я буду практиковать позже, позже, позже». Следующие двадцать лет прошли под следующим девизом: «Уже слишком поздно, слишком поздно». Он сказал: «Вот это и есть биография моей жизни». Но он говорил не о своей биографии, он нам говорил о нашей биографии. Они попросили рассказать его биографию, но он подумал: «Зачем мне говорить о своей биографии? Я расскажу вам вашу биографию». И вот он сказал: «Ваша биография такая: двадцать лет вы не знаете, как практиковать, не слушаете учение; следующие двадцать лет вы говорите «потом, потом, потом», а следующие двадцать лет говорите «поздно, поздно, поздно»». Три слова: «Не знаю, потом, поздно». Это ваша практика Дхармы. Итак, убедитесь, что с вами такого не произойдет.

А как сделать, чтобы этого не произошло? Размышляйте над темами, о которых я вам говорю. Это положения «Ламрима». Вместо того, чтобы размышлять о чём-то глупом, что он сделал это, она сказала то. Специально в позе медитации для этого сидеть необязательно. Просто, когда вы размышляете, то думайте вот так, правильным образом. Вместо того, чтобы думать, что он сказал то-то, она сказала то-то, а чем они занимаются в других буддийских центрах? Это не ваше дело. Я правду говорю, что не знаю, сколько в Москве буддийских центров. И чем там занимаются – это не моё дело. Пусть они занимаются чем-то хорошим, пусть помогают людям. Кто там председатель – я даже не думаю об этом. Какая разница? Ваш глупый ум все время думает: как там у других людей? В чужие дела не надо лезть. Согласно правилам дорожного движения, когда вы едете на автомобиле, то нужно двигаться по своей полосе и без особых сигналов не перестраиваться, иначе может произойти авария. Почему происходит авария? Из-за того, что водитель отвлекается и сходит со своей полосы. Для вас важен свой собственный опыт, не судите других людей. Будда говорил: «Не судите других, только я, обладающий всеведением, могу судить других, а вы этого не делайте».

В настоящий момент мы обладаем невероятной властью, потому что у нас есть драгоценная человеческая жизнь, и если сравнивать нашу власть и власть животных, то разница будет колоссальная. Животное, даже если захочет, не сможет заниматься практикой Дхармы, у него нет способности слушать учение, оно не может говорить. Вы в драгоценной человеческой жизни слушаете учение, и это невероятная власть. Такой власти, как при драгоценной человеческой жизни, у вас не сможет быть жизнь за жизнью. А после получения тантрического посвящения вы обладаете еще большей властью – использовать себя в качестве божества, и эта власть просто невероятна! Привнося результат на путь, вы приближаетесь к состоянию будды каждый день.

С такой властью, как драгоценная человеческая жизнь, вам необходимо получать учения снова и снова, и также получать тантрическое посвящение, посвящение Ямантаки. Вам нужно молиться таким образом: «Божество Тара, пожалуйста, помогите мне продлить мою жизнь, чтобы я мог практиковать, развивать свой ум, а не просто для удовольствий и развлечений». Вот с такой целью практика Тары долгой жизни является очень эффективной. Далее, с таким пониманием также поразмыслите о непостоянстве и смерти.

В теме драгоценной человеческой жизни есть три главных положения: это определение драгоценной человеческой жизни, значимость драгоценной человеческой жизни и также редкость драгоценной человеческой жизни. Все они очень важны. Каждый день размышляйте об этой драгоценной человеческой жизни, и это очень полезно, это сделает вас очень счастливыми. Вы поймете: «У меня есть такая драгоценная человеческая жизнь, как же я могу лениться?» И постепенно лень исчезнет из вашего ума. Это первое препятствие к практике, которое вы таким образом устраняете. А затем с размышлением о непостоянстве и смерти вы поворачиваете свой ум к Дхарме. Перед тем, как приступить к практике, первое, что вам необходимо, это повернуть свой ум к Дхарме. Для этого очень важны темы драгоценной человеческой жизни и непостоянства и смерти. Они помогают вашему уму повернуться к Дхарме.

Как вы обращаете свой ум к Дхарме в практике начального уровня? Вы уменьшаете привязанность к этой жизни и с каждым днём усиливаете заботу о благе в будущей жизни. Сейчас я передаю вам сжатое учение «Ламрима». Итак, каждый день размышляйте о темах драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти. Во второй теме думайте о трех основных положениях: о том, что смерть неизбежна; о том, что время смерти неизвестно; и в момент смерти поможет только Дхарма. В этом контексте размышляйте о бесконечных прошлых жизнях и бесконечных будущих жизнях на основе той логики, которую я вам объяснял. Я специалист в области IT вашего ума и своего ума, и говорю вам, каким образом вам запрограммировать ваш ум практикой Дхармы. Установите такую программу, и тогда практика Дхармы у вас будет происходить автоматически. Без такой программы, без понимания безначальных прошлых жизней и без понимания того, что ваша жизнь будет бесконечной, и также без понимания возможности достижения освобождения выполнять ретрит будет просто пустой тратой времени.

Почему Билл Гейтс стал очень богатым? Он создал программу, и эта программа по-настоящему работала. Поэтому он мог поехать в Макдоналдс, поесть там и за это время заработать миллион долларов. Потому что его программа работала. Без правильной программы вы можете сидеть круглые сутки, что-то печатать, печатать, но никаких денег не заработаете. Поэтому очень важна эффективная работа, вместо того, чтобы просто переделывать большое количество разных, но неэффективных дел.

Эйнштейн говорил, что если вы одно и то же делаете снова и снова, не ждите нового результата. То, что вы делаете сейчас, неэффективно, поэтому результата нет. Что вы делаете? Без какой-либо программы, без какой-либо системы вы проснулись, поели, поехали на работу, вернулись, снова покушали, заснули. Как в этом случае можно добиться успеха в практике Дхармы? Вам нужно начать делать нечто новое, чего раньше вы никогда не делали, и тогда в вашей жизни начнут происходить перемены. Чего вы раньше не делали? Не ценили той драгоценной человеческой жизни, которой сейчас

обладаете. У вас не было убежденности в безначальных прошлых жизнях и бесконечных будущих жизнях, не было веры в закон кармы, веры в Три Драгоценности. Если без такой веры вы сидите в ретрите, потому что так делают ваши друзья, читаете мантры и думаете о том, что вам приснятся особые сны, это не имеет смысла. Кто-то говорит, что видел сон, как он принимает душ, летает в небе, и вы думаете: почему мне не снятся такие сны? Но какая разница, летаете ли вы во сне? Даже если вы летаете наяву, в этом нет ничего особенного. Птицы тоже летают в небе. Это неправильные мысли.

Итак, вера в Три Драгоценности, вера в закон кармы – это очень важная программа в компьютере вашего ума. Чтобы подтолкнуть свой ум к Дхарме, чтобы вы стали практиками начального уровня, очень важны такие темы, как драгоценная человеческая жизнь и непостоянство и смерть. Чем больше вы размышляете о непостоянстве и смерти, тем в большей степени теряете интерес к этой жизни. Всё, что вас интересует сейчас, например, большие деньги, они вам уже не интересны, вам интересно просто иметь достаточно денег для того, чтобы как-то жить, существовать. Этого более чем достаточно. Потому что вы стали мудрым человеком. Каким образом? Поскольку, размышляя о непостоянстве и смерти, вы поняли, что вам ничего не принадлежит. Дом, богатство, имущество, даже ваше тело вам не принадлежат. Однажды они скажут вам «до свидания». Совершенно невозможно, чтобы богатство и имущество вам принадлежали, а если они вам принадлежать не могут, то зачем же тогда гнаться за ними и пытаться ими завладеть?

Илон Маск, Билл Гейтс не являются по-настоящему богатыми, они как сторожа, которые охраняют большие суммы денег, большие компании. Затем ситуация изменится, и деньги от них перейдут уже к каким-то другим людям. Очень умные бизнесмены понимают, что деньги им не принадлежат. Они говорят, что просто сейчас настало время, чтобы мы их использовали, даже при том, что они не знают Дхармы. Даже не зная Дхармы, они понимают, что невозможно стать хозяином денег, они поняли, что деньги уйдут и невозможно их полностью удержать. Просто сейчас пришло время их использовать. Если вы глупы и ими не пользуетесь, то они уйдут. А если вы мудро используете эти деньги, тогда есть смысл в том, что они у вас есть. И это мудрость, на которую вы раскрываете свои глаза благодаря размышлению о непостоянстве и смерти.

Миларепа говорил: “Когда я вижу, как умирает нищий, он в следующую жизнь отправляется даже без своей чаши для подаяния. Когда умирает царь, то он уходит в следующую жизнь даже без малейшей части какого-либо своего богатства. Когда я вижу эти два события, я понимаю, что у мирского богатства смысла нет. А настоящее богатство – это богатство больших заслуг”. С ним вы действительно богатый человек. Это то, чем вы по-настоящему владеете. Большие заслуги, благие качества вашего ума, знание Дхармы – это то, что представляет собой истинное богатство. Что касается мирских знаний, то они не основаны на законах природы. Сколько бы вы ни набрались знаний о компьютерном программировании, в следующей жизни программирование может быть совсем другим. Там может быть другой компьютер или компьютера вообще не будет. А если будет, то это будет совсем другой компьютер. Наш мирской компьютер там не пригодится – это очень старый компьютер, со старыми программами. Поэтому там это знание не будет работать. А знание Дхармы основано на законах природы, и поэтому в следующей жизни вам никогда не скажут, что ваши знания уже устарели, что их время прошло, поскольку они опираются на истину, на законы природы.

Вы не сможете сказать, что Будда жил две с половиной тысячи лет назад, поэтому его учение уже не работает, оно устарело. Такого нет. Экономические знания столетней давности – это старые знания, сейчас они не работают. Потому что тогда была такая ситуация, такой закон, а сейчас все изменилось, и эти экономические знания уже не работают. В буддизме за две с половиной тысячи лет не потеряно ни одного слова, и эти знания еще более точно подходят к нашему времени. Почему? Потому что эти знания основаны на законах природы. Самое главное – это закон кармы. Все знания опираются на четыре благородные истины, на законы природы, и также на закон теории пустоты. Самый важный буддийский закон – это закон теории взаимозависимости.

Эйнштейн открыл теорию относительности, и благодаря этому открытию произошло большое количество разнообразных научных достижений, разработок. А что касается буддийской теории, то здесь самое главное – это теория взаимозависимости. На основе этой теории мы также приходим к выводу, что нирвана достижима, с ее познанием мы можем освободиться от сансары и достичь состояния освобождения. Постарайтесь понять эту теорию. Каждую зиму у нас проходит ретрит по теории пустоты, теории взаимозависимости. Слушайте это учение, оно очень глубокое, понять его нелегко. Чандракирти говорил, что люди с малыми заслугами даже не усомнятся в отношении видимости явлений. У них даже не появится такого сомнения: «А на самом деле, существуют ли вещи так, как они нам кажутся?» Если у вас появляется хотя бы малейшее сомнение в том, что вещи существуют так, какими вам кажутся, то вы сотрясаете корень сансары. Если ночью вы увидели какое-то существо в белых одеждах, испугались, но потом подумали: “Это на самом деле дух, или это моя иллюзия?” – даже это сомнение сразу уменьшит ваш страх. Все наши страхи возникают из-за цепляния за истинность, цепляния за самобытие.

Вернемся к нашей теме. Итак, это те вещи, которые вам действительно принадлежат. Поскольку это так, то гонитесь за ними, стремитесь к ним день за днём, и вы будете становиться по-настоящему богатым человеком. К тому, что вам принадлежать не может, к этому сильно не стремитесь. Вам достаточно той еды, которая вас поддерживает, вам достаточно теплой одежды, чтобы не мерзнуть, и вашего дома вам достаточно в качестве укрытия. Большого не нужно. Немного скопите денег на случай, если вы заболите. Это такая сумма для безопасности, и это способ позаботиться о своей жизни. А не так, чтобы стать самым богатым человеком, с кем-то соревноваться – это уже лишнее.

Однажды царь и министр шли по своему городу и увидели одну семью, которая была не очень богатой, но при этом казалась очень счастливой. Они смеялись, хорошо общались. Царь с министром зашли к ним домой, те их угостили. Они попили чаю с печеньем и также посмотрели на то, как там мирно и радостно бегали дети, хотя они жили очень просто, но были очень счастливы. И вот царь задался таким вопросом: “А почему они живут в такой гармонии, так мирно? У меня всё есть, но такой гармонии нет, такого спокойствия нет”. Принцессе что-то не нравится, принцу что-то не нравится, королева хочет особого внимания. Чтобы испытать больше счастья, король заводит двух жен, четырех, пять жен. Но потом получается: пять жён – пять проблем. Он этого не знает. Он думает, что если больше жён, то больше счастья. Пять королев – пять проблем. Поэтому у него голова кружится. Наверное, он думал, что одинаково ко всем относится, но все говорят: «Нет, тебе другая больше нравится, я меньше нравлюсь». Поэтому гармонии нет.

Так, царь в итоге спросил у министра: «Почему же происходит так, что вот эта семья, хотя не обладает большим богатством, не имеет особых денег или власти, а у меня при этом есть и деньги, и большая власть, почему они живут счастливее меня?» Министр ответил: «Потому что они не вступили в «Клуб 99»». Тогда царь задумался, что это за «Клуб 99»? Министр сказал царю: «Дайте мне девяносто девять золотых монет, и я объясню вам, что такое «Клуб 99»». Царь дал министру девяносто девять золотых монет, тот положил их в коробочку и оставил рядом с дверью той семьи. Утром жена отворила дверь, увидела эту коробочку, занесла её домой, показала мужу. Муж её открыл. Они увидели там золотые монеты. Муж начал считать и насчитал девяносто девять монет. Он сказал: «Одной монеты не хватает. Если бы было сто монет, как было бы хорошо! Теперь нам нужно постараться, хорошо потрудиться, и тогда у нас будет сто золотых монет». И вот они стали упорно трудиться. Затем через месяц муж проверил и увидел, что в коробочке уже не девяносто девять золотых монет, а девяносто семь. Он спросил: «А кто забрал две золотые монеты?» Жена сказала, что это она их взяла. Он спросил: «Зачем ты их взяла?» Она ответила ему: «Откуда-то из пространства еда на стол не падает, я взяла эти две монеты и на них купила еду». Вот так появилось всё больше и больше дисгармонии, они начали спорить, дети начали говорить, что эти золотые монеты нужно поделить, а жена спрашивала, каким образом их поделить, и вот так они спорили. Потом они стали относиться к этим золотым монетам, как к объектам прибежища. Каждый человек ночь не спит, о золотых монетах думает. Прибежище в золотых монетах – как это жалко!

В России у всех людей прибежище в деньгах. Мантры читают: «деньги, деньги, деньги». Глаза закрывают: «деньги, деньги!» Я слушал некоторых экстрасенсов, они говорят: «Представьте себе, что деньги падают на ваше тело. Потом вы будете богаты». Вот такая глупость. Это ненаучно. Вроде бы говорят, что это наука, но где здесь логика? От представления, что деньги падают на тебя, как ты станешь богатым?

Затем министр снова привел царя в этот дом, и они увидели, что никакого мира, гармонии там уже не осталось, они все кричат, спорят друг с другом. И царь спросил у министра: «Почему же так произошло? Что случилось, ведь до этого они были такими мирными, а сейчас так много спорят». Министр ответил: «Потому что они вступили в «Клуб 99», как и вы». Министр рассказал, что члены этой семьи увидели рядом со своей дверью коробочку с золотыми монетами, посчитали, что их было девяносто девять, и решили много работать, чтобы монет стало сто. В итоге они начали спорить. Кто-то захотел поделить монеты, кто-то сказал, что их делить не нужно. Вот так возникли все проблемы.

Итак, нам очень важно довольствоваться тем, что у нас есть. Не жалуйтесь. Все эти девяносто девять золотых монет, власть, даже ваше тело, – вам не принадлежат. Однажды вам все это придется оставить, и это действительно правда. В прошлом никто этими вещами не владел, в настоящем также не владеет, и в будущем будет совершенно невозможно по-настоящему владеть деньгами или собственным телом.

Если говорить о богатых российских ресурсах, то никто по-настоящему ими не владеет, кто-то сейчас может считать себя хозяином всему этому, но на самом деле однажды он умрет, а все эти ресурсы останутся достоянием народа России. До этого русский царь думал, что вся эта земля – моё богатство, я хозяин, но он умер, лежит в земле. Если вы знаете эту истину, то вы не захотите вступить в «Клуб 99». Вы захотите вступить в клуб

Миларепы. Это клуб таких утверждений, что я счастлив, поскольку у меня нет жены; я счастлив, поскольку у меня нет богатства. Это счастье из-за отсутствия. Я счастлив, потому что у меня нет больших денег. Это отлично, поэтому вы пришли на учение! Если бы у вас были большие деньги, то не было бы времени, вы бы поехали в Турцию, плавали бы в море, загорали и думали, что вы счастливы. Но рыбы всю жизнь плавают в море, и они несчастливы. Вы думаете, что море и песок – это нирвана. Это не нирвана. Это мучение для рыб. Рыбы думают: «Мы здесь мучаемся, а человек приходит сюда и почему-то думает, что он счастлив». Потому что ум странный. Настоящее счастье – это нирвана, ум, свободный от омрачений. Это настоящее счастье. Когда вы будете сидеть в медитации, и божества, архаты, арьи увидят вас, то они скажут: «Да, правильно, это место счастливое». Потому что они знают, где есть счастье. Когда они видят мастеров, которые сидят в горах, в медитации, с умом, в котором полностью отсутствуют омрачения, они говорят: «Да, это счастье».

Так, если вы знаете, что вам принадлежит, а что не принадлежит, то эта истина раскроет ваши глаза, и вы станете другими людьми. Ваша привязанность к этой жизни будет всё больше ослабевать. Вы все больше будете заботиться о счастье в будущей жизни, а это невероятно длительный период времени. И в этот момент, когда у вас полностью пропадет всякая привязанность к этой жизни, и вы полностью посвятите себя только счастью будущей жизни, вы станете полными практиками начального уровня.

Что является вашей практикой? Итак, одна из ваших практик – это стараться стать практиком начального уровня, а в контексте практики начального уровня, главная практика – это развитие веры в Три Драгоценности и вера в закон кармы. Итак, вы развиваете веру в Три Драгоценности, но одной веры недостаточно, вам также нужно перейти к выполнению практики Прибежища. Что касается Прибежища, то есть причинное Прибежище и результативное Прибежище. Причинное прибежище – это когда вы принимаете Прибежище во внешних Будде, Дхарме и Сангхе. Благодаря тому, что вы принимаете Прибежище во внешних Будде, Дхарме и Сангхе, они создают для вас благоприятные условия для того, чтобы вы могли породить Дхарму в собственном уме. Итак, та Дхарма, которую вы создаете в вашем уме, именно она вас защищает. Что касается внешних Будды, Дхармы и Сангхи, то они создают для вас благоприятные условия, чтобы вы зародили такую Дхарму в собственном уме, и эта Дхарма спасает вас от низших миров, спасает от сансары и от препятствий к всеведению. Поэтому Будда говорил, что среди трёх объектов Прибежища: Будды, Дхармы и Сангхи, главный объект Прибежища – это Дхарма. И это не Дхарма Будды, а это ваша собственная Дхарма, которую вы зарождаете в собственном уме, она вас защищает. Это наука.

Поэтому в буддизме нет такого, что вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и они, щелкнув пальцами, решают все ваши проблемы. Так невозможно. Они могут благословить вас. Самый главный объект Прибежища, как говорит Будда, – это Дхарма. Это не Дхарма Будды, а Дхарма ваших хороших качеств ума. Есть два вида Дхармы – это мудрость, познающая пустоту, и ум, свободный от омрачений. Это благородная истина пути и благородная истина пресечения. Такая Дхарма Будды нас не защитит. Что касается Дхармакаи Будды – ума, свободного от омрачений, то это Дхарма, но она нас не защищает. А что она делает? Она создает благоприятные условия для того, чтобы в нашем уме породились благие состояния, чтобы проявлялась наша позитивная карма.

Нас защищает Дхарма нашего собственного ума. Итак, когда вы принимаете Прибежище во внешних Будде, Дхарме и Сангхе, вы просите: «Пожалуйста, благословите меня, чтобы я в своем уме зародил такую же Дхарму, какая есть у вас». Это буддийское Прибежище. Не просите: «Будда, дай мне это, дай мне то» – он не Санта-Клаус. «Мне детей надо, богатого мужа. Потом я по всему миру гулять буду, счастлива буду» – это детский сад. Молитва, обращенная к Будде, Дхарме и Сангхе: «Пожалуйста, Будда, Дхарма и Сангха, благословите меня развить Дхарму в своём уме. Вы развивали Дхарму и стали Буддой. Я тоже так хочу. Пожалуйста, благословите меня, чтобы я внутри развивал Дхарму».

Но для этого вам нужно знать, что такое Дхарма. Если вы будете размышлять над тем учением, которое я давал вам последние несколько дней, то это станет основой для зарождения Дхармы в вашем уме. Это буддистская IT. Так, вначале не думайте о какой-то высокой Дхарме. Вначале думайте о том, каким образом вам породить веру в Три Драгоценности. Когда вы зарождаете веру в Будду, как в достоверное существо, на основе тех учений, которые я передавал вам последние несколько дней, когда у вас появляется непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху на основе ясных умозаключений, – в этом случае вы породили Дхарму в собственном уме. Используя обоснования, умозаключения, размышляйте над этими темами снова и снова. И это медитация.

Это медитация, и сейчас мы все в медитации. Вы думаете, что, когда вы в медитации, нужно закрыть глаза. Но вы и так глупы, а когда еще закроете глаза, то станете еще глупее. Буддизм говорит: «Глаза открывайте, ум открывайте, уши открывайте». Глупые люди говорят: «Глаза закрыть, уши закрыть, рот закрыть» – как три обезьяны. Так говорят детям, у которых нет знаний, чтобы они не выходили на улицу. Потому что они не знают, с кем можно говорить, а с кем не нужно, кто может обмануть. Но когда они подрастают, знакомятся с городом, общаются с людьми, то им не надо сидеть дома, так они не смогут развивать свой ум. Это уже другой уровень. Сначала надо закрывать глаза, а сейчас для вас пришло другое время – надо глаза открыть.

Когда говорится: «Не смотри»? На злое не смотри. Здесь не говорится, что вообще не надо смотреть, говорится: «На злое не смотри, плохого никому не говори, злого не слушай. Непользуют, вредного, интриг не слушай». Говорите так: «Пожалуйста, остановитесь, меня не интересуют ваши интриги. Это Дхарма-центр, нам не нужны интриги. Мы здесь пришли учение слушать, заниматься практикой». Что они делают – пусть они сами свое дело делают. Это не ваше дело. То, что на вашей ответственности, делайте ответственно. Это не политический центр. Здесь вам не нужно беспокоиться: «О, я ради центра. Вдруг там кошмар будет?» Нет. Я постоянно смотрю, не беспокойтесь. Этот центр – моя ответственность. Я постоянно за ним смотрю. Как Владимир Путин. Я всё знаю, что делать, поэтому не беспокойтесь, это не ваше дело. Я не лезу в наше государство, потому что я знаю, что наш Владимир Путин смотрит и все контролирует. Я не жалуясь: «Почему Владимир Путин этого не видит?» Он всё видит, у него есть много ушей и глаз, он всё знает, это его дело. Это также знать очень важно.

Итак, когда вы порождаете непоколебимую Дхарму в собственном уме – это вера в Три Драгоценности и вера в закон кармы. Так у вас в уме появляется Дхарма. Эта Дхарма по-настоящему спасёт вас от низших перерождений и поможет с обретением высшего перерождения. И на это способна только эта Дхарма и ничто другое.

Вспомните историю, как мирской бог попросил Будду: «Пожалуйста, спасите меня от рождения в аду». Он приходил к Индре и Брахме, просил их о том же самом. Они сказали, что спасти его не смогут и что спасет его Будда. Он попросил об этом Будду, но Будда ему ответил: «Я не могу тебя спасти». Он сказал: «Индра и Брахма сказали, что спасти меня не могут, хотя люди считают их творцами, самыми могущественными. Они сказали, что вы меня спасете; а теперь вы тоже говорите, что спасти меня не сможете, кто же тогда меня спасет?» То, что ответил Будда – это нечто наподобие квантовой физики: «Спасти себя сможешь только ты сам». Всё находится в нашей ответственности. Никто не виноват. В бедах вашей жизни только вы сами виноваты, потому что вы сами всё неправильно делали. И кто это должен решать? Вы сами должны решать. Если вы пришли сюда, чтобы тибетский лама геше Джампа Тинлей прочитал молитвы, щелкнул пальцами, и вот так ваши проблемы разрешились – это “розовые очки”. Если моя рука коснется вашей головы, то все ваши проблемы разрешатся – это невозможно. Если бы прикосновение моей руки решало проблемы, то я мог бы своей рукой лечить все мои болезни, но мне это не помогает, я иду к врачу. Если мне это не помогает, то, как же может помочь вам? А что мне помогает? Это учение, которое я слушаю у моих Учителей, которое я читаю в книгах. Оно помогает мне меняться, помогает на сто процентов. Поэтому я знаю, что это знание, если я вам его передам, на сто процентов поможет и вам. То, что помогает мне, это также поможет и вам. А то, что мне не помогает, как оно может помочь вам?

В Тибете был один человек, который одному ламе заказал ритуал для обогащения. Он пригласил ламу, который пришел к нему домой, чтобы выполнить практику Дзамбалы, ритуал привлечения богатства. Через несколько дней его друг, китаец, спросил у него, что он делал. Он сказал, что провел ритуал для обогащения. И вот этот его друг, китаец, спросил у него: “А тот человек, который выполнял ритуал, он сам богат или нет?” Тот сказал: “Нет”, – “Тогда, даже если он выполнял этот ритуал, но сам не богат, как он может сделать тебя богатым?” Это правильно. Это логично. Бывает, что тибетцы слишком доверяют ритуалам, делают подношение водки защитникам. Зачем защитникам водка? Обычно в монастырях делают подношение чёрным чаем. Некоторые ламы любят пить водку, и в подношении сергим используют самую лучшую водку. Потом лама сам ее пьет – это неправильно. Это деградация. Нам нужно признавать свои ошибки. Тогда мы будем становиться лучше. Я не говорю, что все китайское плохо, в этом отношении этот китаец правильно сказал.

С другой стороны, если эти ритуалы не работают, то зачем они существуют? Чтобы эти ритуалы работали, должно существовать большое количество предпосылок. Тот человек, который выполнял этот ритуал, не имел таких предпосылок. У вас тоже нет таких предпосылок. В тантрах есть такие ритуалы, они предназначены для того, чтобы помочь большому количеству людей, например, монахов, чтобы их накормить. Эти ритуалы обогащения выполняются, чтобы они могли далее заниматься практикой. С чистой причиной, с бодхичиттой, для блага других, – если вот так совершенно бескорыстно, ради блага других выполнять этот ритуал, тогда он может сработать. Без бодхичитты этот ритуал не работает. Главное – это бодхичитта. Ритуал долгой жизни также без бодхичитты не работает. В тантрах очень много объясняется, как развивать сиддхи. Например, сиддхи меча, когда при соприкосновении с ним вы сможете летать куда-то в другую страну. Но только по причине бодхичитты. Зачем вам лететь в другую страну? Должна быть особая

причина – ради блага других. Пока у вас нет этой цели, поэтому об этом ритуале не надо много думать. Для этого есть самолеты. Зачем нам для этого держать специальный меч? Представьте, что вы летите, а там дождь, холодно, зима может быть. Так можно умереть. Поэтому для меня это вообще неинтересно. Когда я вижу такие вещи, то думаю: «Мне это не нужно». А что мне нужно? В уме развивать веру, бодхичитту, любовь и сострадание. Это невероятно!

Я не говорю о том, что ритуалы не работают, они работают, но для этого нужны предпосылки. И это относится ко всем областям. В мирской сфере так же, чтобы что-то сработало, необходимы особые предпосылки. Некоторые бизнесмены говорят: «Я пять минут по телефону поговорю и заработаю миллион долларов», а вы можете говорить даже два часа по телефону и всё равно не заработаете миллиона долларов. Почему? У этих людей есть нужные предпосылки, фундамент. Они договариваются по телефону о купле-продаже, оба держат слово: «Я это отправлю вам, вы это направите нам». Потому что, когда друг к другу есть доверие, можно так вести бизнес. Прежде всего не надо обманывать друг друга. Даже в области бизнеса, если у вас есть хорошие предпосылки, то даже просто кому-то позвонив по телефону, вы можете заработать большую сумму денег.

Итак, для вас, практиков начального уровня, то, что по-настоящему может спасти вас от низших перерождений и помочь обрести высшее перерождение – это Дхарма в вашем собственном уме: такая непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху, основанная на ясном понимании, а также вера в закон кармы. С этими двумя видами веры далее также размышляйте над теми темами, которые я вам объяснял – это драгоценная человеческая жизнь и непостоянство и смерть, а также, почему Будда является достоверным существом, как он стал достоверным существом. Все эти обоснования, которые я вам приводил, обдумывайте снова и снова, и в глубине вашего сердца у вас зародится вера, основанная на ясном понимании. Все учения, которые я передавал вам последние несколько дней, уже есть на канале geshe.ru. Слушайте их снова и снова, и это для вас будет медитацией.

Раньше мы всё конспектировали в тетради, писали-писали, но потом забывали. Сейчас зачем вам писать? Я вижу, что никто не записывает. Теперь вам писать не надо, потому что все записи у нас есть. Раньше, когда я был на учениях Его Святейшества Далай-ламы, всё время записывал, писал, писал, потому что там диктофонов не было, поэтому было жалко, если я не запишу и что-то забуду. Сейчас вам этого делать не нужно, потому что всё есть на geshe.ru.

Это доброта ученых. Спасибо большое! С помощью электричества вы делаете дома в городах теплыми. В чём вы сделали ошибку? Это атомное оружие. Оружие убивает – это неправильно. С одной стороны, учёные делают хорошее, а с другой стороны они создают очень большую опасность, из-за которой наш мир может исчезнуть. Они создают противоположные вещи, и это не так, как Будда, Дхарма и Сангха. Будда, Дхарма и Сангха создают только хорошее, они не делают ни одной ошибки, никакой опасности. Это особенность. Поэтому принимайте Прибежище только в Будде, Дхарме и Сангхе, а не в ученых. Ученые с одной стороны делают что-то хорошее, а с другой стороны – опасность. Ум эгоистичный, поэтому невозможно в них искать прибежище.

Теперь, как вам нужно заниматься практикой? Так, этот мирской бог спросил у Будды: «Как же мне себя защитить?» Будда ответил: «Не переживай, я научу тебя, как тебе защититься». И точно так же я объясню вам, как вам себя защищать. Чтобы выполнять практику Прибежища, в первую очередь очень важно перед собой визуализировать Поле Заслуг. Центральной фигурой Поля Заслуг должен быть Будда Шакьямуни. Итак, это такое дерево, на вершине которого располагается Будда, а затем ниже также троны из лotosовых цветов, на которых располагаются божества, тысяча Будд этой кальпы, арья-бодхисаттвы, даки и дакини, защитники Дхармы. Справа и слева также два ответвления, и там справа располагается линия Учителей обширного метода и слева – линия Учителей глубинной мудрости. Вам необязательно так все подробно визуализировать, вы просто понимаете, что перед вами Поле Заслуг. А почему это Поле Заслуг? Потому что с опорой на него вы можете накопить невероятно большие заслуги.

Центральная фигура – это Будда Шакьямуни, главный Будда в этой кальпе, тот Будда, который передал нам учения, является источником всех этих наставлений. Он наш главный объект Прибежища. Затем вам нужно выполнить практику Прибежища. Вы не должны сразу же начитывать «НАМО ГУРУ БЭ, НАМО БУДДАЯ», вам вначале нужно поразмышлять. Подумайте о том, что смерть может прийти в любой момент. После смерти есть большой риск переродиться в низших мирах. Если я ничего не сделаю, то существует очень большая опасность, просто кошмар. Например, если у вас есть сгнивший зуб, и вы ничего не делаете, то произойдет кошмар, вас замучает сильная боль. Еще до того, как это случится, вам нужно что-то сделать, нужно предпринять действия, удалить этот зуб, очистить свой рот, то есть, использовать средства профилактики. Если у вас повышенный сахар в крови, и вы с этим ничего не делаете, то, рано или поздно, совершенно точно, на сто процентов, вы потеряете свои внутренние органы, потеряете зрение. Это научное предсказание. Если у вас сахар в норме – это хорошо, а если сахар высокий – это опасно. Точно также, если в вашем уме очень много отпечатков негативной кармы и мало отпечатков позитивной кармы, то это кошмар. Я, как учёный в области ментальной науки, говорю вам, что это кошмар. Сейчас, пока ещё не слишком поздно, вы можете очиститься от этой негативной кармы. Вы можете принять Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и защитить себя от низших перерождений.

Итак, если врач таким образом рассказывает вам о том, что у вас повышен сахар в крови, он вас не запугивает, он просто говорит вам о реальности. И чем в большей степени вы принимаете это всерьез, тем больше начинаете заниматься правильными упражнениями, придерживаться правильной диеты и вовремя принимать лекарства. Такой страх является очень важным.

Человек, у которого много тупых страхов, – совсем тупой. Тот, у кого вообще нет страхов, ещё тупее. Вам нужно бояться того, чего следует бояться. Например, если это “красная зона” при коронавирусе, то вам нужно бояться заходить туда без маски, иначе это глупо. «Я ничего не боюсь, я русский мужчина (или я калмыцкий мужчина). У меня страха вообще нет. Мне не нужна маска». Без страха – это глупость. Когда вы становитесь пьяным, вы вообще ничего не боитесь. Полиции не боитесь, закон нарушать не боитесь, а завтра утром оказываетесь в тюрьме. Вот это человеческая тупость. Нарушения закона надо бояться, а полиции бояться не надо. Закон не надо нарушать. Бояться – это не как паранойя. Если нарушить закон, то последствия будут плохие – вот такой нужен страх.

Закон нарушать – это опасно, я не буду. В “красную зону”, туда, где коронавирус, я без особого смысла не пойду, это опасно. С плохими друзьями я не пойду – это тоже “красная зона”, будет плохое влияние. Плохие друзья на сто процентов будут плохо влиять. У вас чуть-чуть веры в Будду, Дхарму и Сангху, чуть-чуть веры в Учителя, но из-за влияния плохих друзей вы эту веру потеряете. Это кошмар. Мне какая разница: верите вы мне или не верите? Но вас жалко. У вас есть чуть-чуть веры, чуть-чуть надежды, что вы освободитесь от сансары, но потом эта надежда будет потеряна из-за плохого влияния.

Итак, первый необходимый страх – это страх перед низшими перерождениями. И также вера. Вы говорите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от рождения в низших мирах». Это первый уровень Прибежища. Это начальный уровень Прибежища, а средний уровень Прибежища у вас появляется со страхом перед болезнью омрачений. “Пока мой ум не свободен от болезни омрачений, моим страданиям нет конца. Будда, Дхарма, Сангха, пожалуйста, защитите меня от этой болезни омрачений”, – это второй уровень Прибежища. Третий уровень Прибежища, высший уровень – здесь вы боитесь не только за себя, но и за всех живых существ, из-за их страданий в низших мирах и страданий сансары. И вы просите: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня и всех живых существ от страданий низших миров и страданий сансары».

Итак, когда вы вначале выполняете эту практику, вы начитываете мантру Прибежища с мелодией линии Венсапы: «НАМО ГУРУ БЭ, НАМО БУДДАЯ...». Первый раз, когда вы это начитываете нараспев, размышляйте о страданиях низших миров и думайте, что страдания там невыносимы. И обращайтесь: «Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защитите меня от низших перерождений!» Как они могут меня защитить? Это посредством очищения негативной кармы моих тела, речи и ума, которые являются главными причинами рождения в низших мирах. Я буду очищаться, а они для меня являются объектами опоры. Таким образом мы вместе будем производить это очищение. Только Будда не может очистить негативную карму. Без Будды ты сам тоже не сможешь очистить негативную карму. Хлопка от одной руки нет, звук есть, если соприкасаются две ладони. Полагайтесь на Будду, Дхарму и Сангху и сами очищайте негативную карму. Объекты Прибежища посылают свет и нектар, и происходит очищение. Итак, второй круг – вы порождаете страх перед болезнью омрачений и просите Будду, Дхарму и Сангху: «Пожалуйста, защитите меня от болезни омрачений». Третий уровень Прибежища – вы боитесь не только за себя, но и за всех живых существ из-за страданий низших миров и страданий сансары, и просите Будду, Дхарму и Сангху: «Пожалуйста, защитите меня и всех живых существ!»

Далее вы начитываете отдельно: «НАМО ГУРУ БЭ, НАМО ГУРУ БЭ, НАМО ГУРУ БЭ» и визуализируете главным образом Будду Шакьямуни, вашего Духовного Наставника и всех Учителей линии преемственности, как из их сердец исходит белый свет и нектар, который очищает вас от негативной кармы тела, речи и ума, в особенности от негативной кармы нарушения преданности Гуру. Далее вы начитываете: «НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ, НАМО БУДДАЯ» и визуализируете, как белый свет и нектар исходят из всех божеств, тысячи Будд этой калпы, и нисходят на вас, на всех живых существ, и очищает от негативной кармы тела, речи и ума, а также очищает в особенности от той негативной кармы, которая создана по отношению к Будде, и далее – жёлтый свет и нектар, которые вас благословляют.

Далее Дхарма – здесь вы обращаетесь к их мудрости, познающей пустоту, из которой также исходит свет и нектар. Она представлена в виде священных текстов в их руках. Это свет и нектар, которые вас очищают и благословляют. Сангха – это арья-бодхисаттвы, даки и дакини. В этот момент свет и нектар исходит из их сердец, он также вас очищает и благословляет. Далее вы вместе начитываете полную мантру: «НАМО ГУРУ БЭ, НАМО БУДДАЯ, НАМО ДХАРМАЯ, НАМО САНГХАЯ» и визуализируете, как из всего Поля Заслуг исходит свет и нектар, очищающие и благословляющие вас. Эту практику выполняйте каждый день. Сейчас я дал вам передачу этой практики.

Сейчас повторяйте за мной, я дам вам передачу этой мантры, а затем мы вместе выполним эту практику. Визуализируйте меня в облике Будды Шакьямуни. Повторяйте за мной мантру Прибежища и получайте передачу.

Теперь вместе выполним эту практику.

Хорошая новость – завтра день Цога. Я приеду сюда и в шесть часов вечера мы проведем с вами Цог. Большой упор мы будем делать на практике Прибежища, а затем выполним Цог. То, что я сейчас вам объяснил, это часть практики «Ламы Чопы».

На начальном уровне упор нужно делать именно на этой практике, на практике Прибежища. Если вы строите дом, то это является фундаментом, это самое главное.

До свидания, увидимся завтра в шесть часов.