

Геше Джампа Тинлей  
Осенний цикл лекций  
Лекция № 7  
02.12.2025г.  
г. Москва

Итак, для того, чтобы получить драгоценное учение Дхармы, в первую очередь породите правильную мотивацию. Это очень важно и с моей, и также с вашей стороны. Мотивация не должна быть мирской, она должна быть чистой мотивацией. На первом уровне ваша мотивация должна быть связана с желанием обрести высшее перерождение и избежать рождения в низших мирах, на втором уровне – с желанием освободиться от болезни омрачений, и на третьем уровне – с желанием достичь состояния будды во благо всех живых существ. С такими тремя уровнями мотивации получайте учение. Тогда получаемое вами учение и передаваемое мной учение станет очень значимым.

В первую очередь я хотел бы поделиться с вами советами, которые составил сегодня, я хочу преподнести их вам в качестве новогоднего подарка. Скоро они будут опубликованы на нашем сайте. Сегодня я выступаю с презентацией этих советов. Вы впервые слышите их. Итак, первый совет: лучший храм в мире – это доброта в вашем сердце, которая благословит как ваш ум, так и ваше тело. Это доказано научно – доброе сердце помогает не только нашему уму, но также помогает и нашему телу. Поэтому это лучший храм. Это универсальный, всеобщий храм. Если бы я говорил, что лучший храм в мире находится в Бодхгае, то я был бы немного буддийским фанатиком. А это универсальный храм.

Далее второй совет: вы можете избавить всех от ненависти, можете устранить ненависть из их сердец только посредством устранения ненависти из собственного ума. Это очень сжатое учение Шантидевы. Далее третий совет: вы хозяин своей речи, пока вы её не произнесли. Но как только вы выступите с этой речью, произнесете её, то станете её рабом, поэтому искренне ей следуйте. Это мой для вас новогодний подарок. Буддийская практика не в том, чтобы начитывать мантры, живите в соответствии с советами, сделайте себя принципиальным человеком, и вы станете буддийским практиком. Если вы потеряете деньги, то не потеряете ничего. Если вы потеряете здоровье, то потеряете кое-что. Но если вы потеряете такие черты характера, как благодарность и верность, то вы потеряете всё. Это тоже для вас очень важный совет. Эти советы предназначены для вашей повседневной жизни, чтобы вы пронесли их через вашу жизнь и сделали себя более принципиальным человеком. Я говорю, что вы можете практиковать двадцать четыре часа в сутки, потому что, если вы вот таким образом двадцать четыре часа в сутки придерживаетесь принципиальности, высокого образа мышления, – это и есть практика.

Вы хозяин своей речи до тех пор, пока её не произнесли, – это значит, что вы можете изменить в ней всё что угодно, она в ваших руках, но как только вы её скажете, то уже становитесь её рабом. Тогда вам нужно искренне ей следовать. Поэтому очень важно перед тем, как что-то сказать или что-то пообещать, многократно это обдумать. Если же вы что-то сказали, пообещали, то уже держите свое обещание.

Теперь, что касается практики Дхармы. Практика Дхармы начального уровня – это порождение веры в Три Драгоценности и веры в закон кармы. Что касается развития веры в Три Драгоценности, то такой вид веры порождается в том случае, если у вас есть определенный страх. Если у вас нет страха вообще, то вы глупы. Если у вас слишком много разнообразных страхов, паранойи, глупых страхов, то вы также глупы. Настоящий страх – это страх перерождения в низших мирах.

Относительно вашего здоровья, например, это страх питаться вредными продуктами. Это здоровый страх, который спасет вас от больших проблем, связанных с вашим телом. Далее – страх перед болезнью омрачений. И это не шутка, это очень серьезно. У вас нет таких страхов, которые у вас должны быть. В отношении вашего здоровья, это страх питаться вредными продуктами, он спасет вас от больших проблем со здоровьем. Например, вы знаете, что вкусный, красивый торт вам вреден, и этот страх вам помогает. Если у вас нет такого страха, то вы едите то, что вам вредно, и завтра возникают проблемы. Большинство продуктов вредят здоровью. А как говорят врачи, что полезно? Например, фильтрованная вода. Больше пить воды, меньше кушать, – так говорят врачи. Наши болезни приходят из-за большого количества вредной еды. Из-за этого вы болеете. Больше пить, меньше кушать, много смеяться – это то, что нужно для здоровья тела. Смейтесь, шутите, это полезно для здоровья. Поэтому экономия в период кризиса наоборот полезна вашему здоровью. Зачем тратить много денег на еду?

Я слышал такую историю. Один человек захотел навредить другому и не кормил его в течение целого дня, но на следующий день тот стал гораздо более здоровым. Потому что в этот день он ничего не ел, его организм переработал всё вредное, жир и всякие другие скопления, то, что у него уже появилось в организме, всё это переработал, и он стал более здоровым. Мне было очень приятно это услышать. Это мне открыло глаза: меньше кушать – это полезно.

Теперь, что касается вашего ума. Первый страх – это страх нарушить закон кармы. Итак, если у вас порождается сильный страх перед законом кармы, то вы можете сказать себе: “Ты можешь уклониться от последствий нарушения закона страны, но ты не избежишь последствий нарушения закона кармы”. Итак, вы должны очень сильно бояться нарушить закон кармы, а ничего другого не бойтесь. Если вы живёте в России, то не бойтесь полиции или ФСБ, а бойтесь нарушения закона. Если вы не нарушаете закон, то ФСБ и полиция – это ваши защитники. Есть две категории людей, которые боятся ФСБ. Одни – это глупые люди, а другие – это преступники. Так, вы не должны быть глупцами. Также не бойтесь никаких духов, того, что вы можете их встретить на кладбище, или того, что черная кошка перебежит вам дорогу, – таких вещей не бойтесь. Если вы спросите меня: «Геше-ла, сегодня мне дорогу перебежала черная кошка, что бы это могло значить?» Я скажу, что это означало, что кошка хотела перебежать куда-то в другое место, чтобы найти себе еду. Здесь нет никакого другого смысла. А если белая кошка перебежит дорогу – что это значит? Белый человек думает, что это хорошо, но это фанатизм. Мы думаем: «Чёрная кошка – это плохо, а белая – это хорошо». Но в этом нет разницы. Это суеверие. Существует большое количество глупых суеверий, и вы не должны их бояться. Например, что сегодня вас контролирует какая-то определенная звезда, поэтому сегодня вы должны делать то-то и то-то – это просто суеверие.

Такого в текстах я не видел, но иногда тибетцы могут сказать что-то подобное, и я считаю, что всё это тоже суеверие. Может быть, такое говорится в тибетской астрологии, но Его Святейшество Далай-лама очень точно говорит на эту тему, что он не верит в астрологию на все сто процентов. Если бы всё зависело от того, в какой день, в какое время вы рождаетесь, то огромное количество людей рождается вместе с вами в тот же самый день, в тот же самый момент времени, но это означало бы, что судьба у всех одинаковая. Но у всех в жизни все по разному. Например, я родился пятого июня. Я даже не знаю, когда родился, утром или вечером. Но в этот день, сколько людей родилось в нашем мире, и у всех разная судьба. Это логически неправильно. Если вы просто проверяете свою жизнь относительно даты и времени вашего рождения – это нелогично. В наши дни бывает так, что рождение проводится посредством операции, поэтому можно найти самый лучший день и извлечь ребенка из утробы матери. Это был бы лучший ребёнок в мире, но это глупо.

Страх перед нарушением закона кармы – это серьёзно, это не шутка. Страх перед рождением в низших мирах – тоже не шутка, это тоже очень серьёзно. Если у вас повышен сахар, то это очень опасно. Если вы ничего не сделаете, если не измените свою диету, то в этом случае вы можете потерять органы вашего тела, потерять зрение. Это не шутка. Рано или поздно сахар становится все выше и выше – это кошмар. Высокий сахар в крови глазами не увидишь. Это не шутка, это серьёзно, но если вы боитесь этого, то сможете спастись. А если вы не боитесь, то это глупо, так вы убиваете сами себя. Повышенный сахар в крови можно сравнить с отпечатками негативной кармы. Когда у вас отпечатков негативной кармы очень много, а позитивной мало, то это как высокий уровень сахара в крови. И если вы ничего с этим не делаете, то рано или поздно вас ожидает трагедия – рождение в низших мирах. Это на сто процентов чистая логика.

Если у вас на зубе есть какое-то пятно, то есть часть его уже начинает гнить, то врач вам скажет: “Если вы ничего не сделаете с этим, не очистите это пятно, то рано или поздно вас ждёт большая проблема”. Это на сто процентов логично. Если врач вам говорит, что у вас в зубе обнаружилась проблема, что он начинает гнить, то, что вам нужно, – это сразу же устранить эту проблему, пока еще не слишком поздно. Точно так же я являюсь доктором вашего ума. Не в качестве догмы, не в качестве шутки, а это высокая наука об уме. Я говорю вам о том, что у вас очень высокий уровень отпечатков негативной кармы. И это очень опасно. Если вы от неё не очиститесь, если будете копить все больше отпечатков негативной кармы, то даже не говоря о будущей жизни, даже в конце этой жизни вас ждёт кошмар.

В Японии было такое свидетельство. Один царь был очень жестоким человеком, он убил большое количество людей, и еще до смерти его существование превратилось в ад. У него были видения, что его кто-то убивает, он от кого-то бежит, он чувствовал большой страх. Это было проявление ада ещё до смерти. Я слышал, что Гитлер перед смертью тоже был охвачен паникой, паранойей, так, что даже убил себя. Итак, высокий уровень отпечатков негативной кармы у вас идёт с прошлых жизней, из-за того, что вы не придерживались правильной диеты вашего ума. Диета тела защищает уровень сахара в крови. Из-за неправильной диеты сахар становится выше. Точно так же и диета вашего ума. Что ум питает? Мысли. Неправильные мысли питают ваш ум, поэтому сахар негативных кармических отпечатков становится выше и выше. Это наука.

Если вы не позаботитесь о своей физической диете, то повышенный уровень сахара не столь опасен, потому что в крайнем случае вы, может быть, умрётё, но затем сможете родиться снова, обрести новое тело или, может быть, вы просто потеряете какие-то органы, но всё-таки останетесь в живых. А что касается неправильной диеты ума, если вы будете ее придерживаться, то вас ждут очень большие проблемы, кошмар из жизни в жизнь. Поэтому вы должны бояться не только нарушения закона кармы, но и последствий проявления негативной кармы – перерождения в аду, в низших мирах, и это будет очень драгоценным страхом. С таким страхом принимайте Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе, и это станет вашей практикой Дхармы первого уровня. Итак, каким образом вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе? С памятованием о том, что в прошлых жизнях вы создали очень много негативной кармы, и в процессе очищения Три Драгоценности являются вашими объектами опоры.

Есть четыре противоядия для очищения от негативной кармы, первое из которых – это объект опоры. Чтобы лечить свое тело, вы полагаетесь на врача. Это первый момент. Следующий, второй момент – вы принимаете лекарства. Врач ставит вам диагноз и так далее. Для очищения от негативной кармы, во-первых, вы полагаетесь на Три Драгоценности, и это первое противоядие. Второе – это сожаление. С пониманием последствий проявления негативной кармы вы жалеете о всей созданной в прошлом негативной карме. Третье – это действенное противоядие. В качестве действенного противоядия вы визуализируете Ваджрасаттву над своей головой. Ваджрасаттва – это очень могущественное божество, благодаря которому вы сможете очиститься от целых кальп негативной кармы за короткое время. Итак, над собой визуализируйте Ваджрасаттву, божество белого цвета, он держит колокольчик и ваджру. Из его тела исходит белый свет и нектар, он очищает ваше тело; затем красный свет и нектар, очищающий вашу речь (вот так сверху вниз); затем синий свет и нектар, очищающий ваш ум; а затем три вида света и нектара вместе, очищающие вместе тело, речь и ум.

В качестве противоядия также упоминается великое сострадание, как очень мощное противоядие. Вы не только визуализируете, но также порождаете великое сострадание ко всем живым существам и просите: «Божество Ваджрасаттвы, пожалуйста, очистите не только меня, но и всех живых существ от их негативной кармы!» Таким образом это противоядие становится намного мощнее.

Следующее – медитация на пустоту также становится очень мощным противоядием для очищения. С пониманием того, что нет ничего самосущего: я, очищающийся от негативной кармы; негативная карма, от которой я очищаюсь; действие очищения – все это пусто от самобытия. Это пустота трёх сфер: самого участника, объекта и действия очищения. Это делает очищение намного мощнее.

Итак, когда вы выполняете очищение, то первое – это нисходящее очищение. Далее, продолжайте читать мантру: «ВАДЖРА САТТВА САМАЯ МАНУ ПАЛАЯ...» и выполняйте восходящее очищение, и третье – спонтанное очищение. Это называется практикой Ваджрасаттвы. Это медитация начитывания мантры Ваджрасаттвы. Эту практику нужно выполнять каждый день. Это практика не перерождения в низших мирах. Что касается сахара, то нет такого лекарства, которое уменьшало бы уровень сахара в крови, вы сможете это сделать только с помощью упражнений.

Однажды одному врачу задали такой вопрос: «Помогает ли зеленый чай в уменьшении веса?» Врач ответил: «Да, если вы сами подниметесь в горы и соберете чайные листья». Это очень хороший ответ. Здесь нет никакой догмы, это практическая наука. В отношении очищения от негативной кармы, если вы меня спросите: «Геше-ла, если я посещаю храм, очищаюсь ли я от негативной кармы? Какой храм более мощный: буддийский или христианский?» Я на это отвечу, что в любом храме есть определенное благословение, но это не очищает от негативной кармы. Для очищения от негативной кармы, как с зелёным чаем, когда вам нужно подняться в горы и собрать чайные листья, так же и здесь вам необходимо выработать четыре противоядия. Каждый день занимайтесь этой практикой, и тогда отпечатков негативной кармы день за днём у вас будет становиться всё меньше и меньше. Каждый день чисто, искренне занимайтесь практикой Ваджрасаттвы, это может быть даже десять минут – не имеет значения, но качество практики должно быть очень хорошим. Каждый день занимайтесь по пять или десять минут практикой Ваджрасаттвы, сейчас это для вас гораздо более серьезный момент. Если вы практикуете тантру Ямантаки, то делайте это главным образом для очищения от негативной кармы, и это тоже станет безупречной практикой. Тантра Ямантаки специально предназначена для очищения тяжчайшей негативной кармы. Даже те, кто совершил тяжелейшие преступления, с опорой на тантру Ямантаки могут очиститься от такой негативной кармы и достичь высоких реализаций, а другими способами это невозможно.

Итак, для тех, кто практикует Ямантаку, начитывайте каждую мантру Ямантаки вот с такой визуализацией для очищения от негативной кармы: свет и нектар исходят из вас, из вашего сердца и очищают вас. Итак, первое противоядие – это объект опоры, и здесь ваши тело, речь, ум становятся едиными с Ямантакой. Это первое – объект опоры. В тот момент, когда вы начитываете мантру для очищения, вам нужно породить очень сильное сожаление обо всей негативной карме, созданной с безначальных времён. Затем непосредственная визуализация, начитывание мантры и очищение от негативной кармы, такая же, как и в случае с Ваджрасаттвой. Далее, в конце развейте решимость больше такого не повторять. Вам нужно понимать, что если присутствуют все эти четыре противоядия, то невозможно не очиститься от негативной кармы.

В последнее время, как я делаю? Я не проверяю состояние моей крови, но я придерживаюсь правильной диеты и не питаюсь вредными продуктами, кроме этого занимаюсь упражнениями, и я знаю, что у меня с кровью всё в порядке. Но стоит мне только съесть что-то нездоровое, как я сразу же проверяю свою кровь и вижу повышение сахара. Это научный процесс.

Точно также, если каждый день вы будете очищаться от негативной кармы, то я могу сказать, что такой своего рода высокий уровень “сахара” вашей негативной кармы у вас день за днем будет уменьшаться. Это новая аналогия. В прошлом учителя такой аналогии не приводили. Учение нужно преподносить в соответствии с вашей ситуацией, в зависимости от того, чего вы боитесь. Вы все боитесь, например, повышения сахара в крови. Если я кому-то скажу, что у него высокий сахар, то лицо его сразу же изменится. Вы не так глупы, знаете науку. Вы понимаете: «Это не шутка, потом я могу потерять свои внутренние органы, зрение. Что нужно делать? Контролировать сахар». Точно так же высокий уровень отпечатков негативной кармы – это как повышенный сахар в крови, и в этом случае существует очень большая вероятность переродиться в низших мирах.

Это четыре противоядия. Если вы их знаете, то вы понимаете механизм, и далее можете самостоятельно заниматься очистительной практикой. Очень важен механизм. И в этом случае вам не придётся читать слова. Например, Миларепа не читал текстов, он просто занимался медитацией. Он занимался йогой божества и при этом не бубнил текст. То, что он делал, это визуализировал себя божеством, привносил три каи на путь, призывал существ мудрости, божеств посвящения, затем визуализировал очищение и начитывание мантр.

Для практики йоги божества фундаментом должно быть отречение. Что касается учения по четырём благородным истинам, то мотивацией, которая подталкивает к практике, должна быть бодхичитта, великое сострадание. Мотивация – великое сострадание, без всякого эгоистичного ума. Ваша мотивация эгоистична: «Я стану божеством, я стану необычным человеком». С такой мотивацией, как можно заниматься тантрой? Мотивацией должно быть великое сострадание, ради блага всех живых существ: «Я хочу избавить всех живых существ от страданий, и это важнее моих собственных страданий. Для этого я хотел бы достичь состояния будды как можно скорее. Для этого я хотел бы практиковать йогу божества, которая является привнесением результата на путь, чтобы я как можно скорее достиг состояния будды и принёс благо всем живым существам».

Далее, воззрение – это мудрость, познающая пустоту. Аспект видимости мудрости, познающей пустоту, проявляется в форме божества, а не это ваше грубое тело, иначе это иллюзия. «Это мое тело – Ямантака» – так думают глупые люди. Как такое грязное тело может стать Ямантакой? Так, ваш аспект видимости мудрости, познающей пустоту, проявляется в форме божества. В этот момент думайте о том, что ваша наитончайшая энергия ветра превращается в Ямантаку. Это не Ямантака, но в будущем оно может стать Ямантакой, – и это привнесение результата на путь. Тогда противоречий не будет. Иначе вы говорите: «Я – Ямантака», но это полная иллюзия, это безосновательно:

– Вы – Ямантака?

– Да.

– Познаёте ли вы все явления?

– Нет.

– Существует ли такой Ямантака, который не познавал бы всех явлений?

– Нет.

Это противоречие, то есть Ямантака – это обычное существо. Если это Ямантака, то это будда, он познает все явления. А что касается вас, то вы не Ямантаки, вы привносите результат на путь. Так актер, который играет роль царя, с особой целью говорит: «Я – царь», но при этом он понимает, что не является царём. И это не иллюзия. Когда сумасшедший говорит: «Я – царь», то это иллюзия. Актёр с особой целью ведёт себя как царь, внешне проявляет себя как царь по особой причине. Он знает, что не является царём, но в это время он ведёт себя как царь, с особой целью. Поэтому есть большая разница между случаем, когда сумасшедший думает: «Я – царь», и актёром, который думает: «Я – царь». Точно также, когда вы привносите три каи на путь, думая: «Я – Ямантака», – это не сумасшествие, это привнесение результата на путь. Вы не говорите, что я на самом деле Ямантака. Вы сможете на сто процентов, с легкостью защитить такое логическое умозаключение, и тогда это совершенно чистое учение.

В прошлые времена проводилось очень много диспутов по теме йоги божества. Но когда пришел лама Цонкапа, все ответы стали совершенно ясными и без всяких противоречий. До ламы Цонкапы существовало множество разных ответов на такие вопросы. Но если исследовать каждый ответ, то в нём найдётся какое-то противоречие. То есть с научной точки зрения это будет неправильным ответом. Что касается монастыря Наланда, как говорил лама Цонкапа, в нём сохранилась высшая ментальная наука. Лама Цонкапа говорил относительно любой из четырёх традиций, любой линии учения, – подлинное учение или нет, это зависит не от того, кто его передает, а от того, восходит оно к коренным текстам или нет. Если это учение берет начало в коренных текстах, в традиции монастыря Наланда или в том, чему учили великие мастера прошлого, и если нет противоречий, то это подлинное учение.

Поэтому лама Цонкапа не говорил: «Моё учение чистое, а ваше учение нечистое». Любое учение, любая традиция, если она восходит к коренным текстам, и если противоречий нет, тогда это чистое учение. Это наука. После прихода ламы Цонкапы учение стало совершенно чистым. Я могу сказать, что учение ламы Цонкапы – как двадцати четырех каратное золото. Кхедруб Ринпоче говорил: «К учению ламы Цонкапы не добавляйте ни единого наставления и не удаляйте ни одной буквы». В наши дни многие люди интересуются наукой, но из науки не нужно что-то извлекать и добавлять к учению ламы Цонкапы, иначе это испортит учение. То, что говорит наука, каждый год меняется. В науке что-то открывают, но потом через год говорят, что это неправильно: «Год назад, когда мы это открыли, мы думали с одной стороны. Сейчас мы смотрим с другой стороны, и это неправильно». Через год они находят противоречие, но это очень поздно. А с помощью буддийской логики через две минуты мы знаем: это чистое учение или нечистое, потому что в науке нет логики. Они в микроскоп что-то ищут, ищут, ищут и потом говорят: «Да, это неправильно». Всё основано на том, что видят глаза. Это детская игра.

Когда я услышал, что учёные также открыли отсутствие неделимых частиц, то у меня возник вопрос, каким же образом они это сделали, ведь логики в науке нет. С помощью микроскопа они делили частицы, делили, делили все дальше и дальше, и сказали, что вот это можно делать бесконечно, но это тоже нелогично. Вы можете дойти до такого состояния этих частиц, что дальше уже не сможете производить деление, но это не значит, что частица не может быть разделена. Например, наитончайший ум и наитончайшую энергию разделить вы не сможете, это невозможно. Как же с помощью микроскопа можно прийти к такому выводу, что неделимых частиц нет? Как они с помощью микроскопа могут отделить наитончайшее тело от наитончайшего ума? Через микроскоп они даже не разглядят наитончайшего тела и наитончайшего ума. Поэтому у меня есть сомнения, как они открыли то, что неделимых частиц нет. Какая основа? Если они ответят, что обнаружили это с помощью математических уравнений, то у меня тоже будут сомнения в том, как они смогли найти такое уравнение.

Мы все слепо верим в то, что открывает наука, говорим: «Да-да, это наука открыла». Ученые смеются: «Люди как бараны, что мы им скажем, то они и будут повторять». Недавно ученые приезжали в Дхарамсалу и сказали Его Святейшеству Далай-ламе: «Мы открыли, что природа ума чистая». Как они открыли, если они даже не знают, что такое ум? Далай-лама, как святой, думает: «Это научное открытие». Но как они это открыли?

Поэтому с учёными тоже нужно дискутировать. Что касается буддийских ученых, то они больше преподносят науку как буддизм. Я также послушал, что говорят учёные в христианстве и исламе. Они уже рассуждают больше с точки зрения существования бога-творца, как бы обосновывают это. Они говорят, что есть некая первая частица, которая является творцом всех остальных частиц. Это – бог. Но откуда взялся этот бог? Поэтому учёные не должны трогать религию. Они ничего не знают о религии.

Буддистские ученые интерпретируют науку больше с буддийской точки зрения, но мне это тоже не нравится. Это все должно находиться за рамками религии. Это то, что должно находиться за рамками религии, и должно представлять собой универсальные факты. Именно по этой причине Его Святейшество Далай-лама говорит об этике вне религии, за пределами религии. «Вне религии» значит «за пределами религии», «за рамками религии». Некоторые тибетцы переводят этот текст как «этика, не зависящая от религии». Но невозможно, чтобы этика не зависела от религии. Материальное развитие, не зависящее от науки, невозможно. То есть, мы говорим о том, что это то, что находится за пределами религии. Итак, вернёмся к нашей теме.

Для того, чтобы выполнять практику Ваджрасаттвы, теперь вы получили комментарий, я даю вам разрешение, и также передачу мантры. После получения передачи мантры каждый день занимайтесь такой практикой десять или двадцать минут. После прочтения ежедневной молитвы над собой визуализируйте Ваджрасаттву, не позволяйте уму отвлекаться от этого процесса. Начитывайте мантру и сначала проводите очищение тела, нисходящее, восходящее и спонтанное, затем также очищайте речь, ум, и в конце тело, речь и ум вместе. Если вы это делаете в контексте садханы Ямантаки, то в начале, после благословения подношений, после визуализации Поля Заслуг перед вами, вы проводите практику Ваджрасаттвы, а затем привносите три каи на путь. После практики Ваджрасаттвы вы привносите три каи на путь.

Итак, практику Ваджрасаттвы вам нужно выполнять ежедневно, и в этом случае будет невозможно, чтобы высокий уровень такого «сахара» отпечатков негативной кармы у вас не снизился. Если уровень негативных отпечатков станет ниже, то я могу точно сказать, что депрессии у вас никогда не будет. Если у вас бывает депрессия, то это симптом высокого уровня отпечатков негативной кармы. Когда вы открываете глаза, и что-то не так, вы несчастливы, – это означает высокий уровень такого «сахара» негативной кармы. Когда вы очиститесь, то далее, когда будете открывать глаза, вам не понадобится, чтобы кто-то вам говорил: «Мадам, сегодня вы выглядите очень красиво». В Америке некоторые актрисы нанимают специального человека, который вот так по утрам говорит им: «Мадам, сегодня вы выглядите очень красиво, моложе, чем были вчера». Так она начинает свой день с хорошего настроения, даже не смотрит на себя в зеркало, чтобы не испортить настроения. В действительности это тюрьма. Это иллюзия. Почему она не смотрится в зеркало? «Я не хочу испортить настроение. Я молодая актриса. Я буду всегда такой молодой». Она живет в иллюзии. Но в конце концов она видит себя в зеркале и наступает депрессия, кошмар.

Итак, просто выполняйте практику Ваджрасаттвы, и когда будете открывать глаза, вам уже не понадобится, чтобы кто-то говорил вам: “Мадам, сегодня вы выглядите очень красиво”. Наоборот, даже если вас кто-то будет ругать, это не испортит вам настроения. Вот таким сильным вы будете. Утром глаза открываете, а вам говорят: «Что ты так долго спишь!» Вы отвечаете: «Спасибо, вы разбудили меня. Хорошо, я встаю, встаю». Всё, закончено. «Он меня отругал, весь мой день испортил, у меня плохое настроение», – нет, вы скажете: «Спасибо, вы меня разбудили, отругали, ещё больше, пожалуйста, ругайте». У всех дома есть такой тренер. Скажите “спасибо” своему тренеру.

В прошлом, когда я не знал философии, и видел, что какой-то человек унижает других, то у меня появлялся гнев на этого человека. А сейчас к такому человеку я больше испытываю сострадание. Что касается того, о ком он говорит плохо, то его негативная карма очищается, и если он не злится, то практикует терпение. Поэтому он не объект сострадания, а больше объект похвалы. А кто говорит плохо, тот является в большей степени объектом сострадания. Если же тот, кого ругают, тоже начинает злиться, то они оба оказываются объектами сострадания. Это мой научный взгляд. И как я на это смотрю? С точки зрения закона кармы. Когда я смотрю через закон кармы, то моё видение становится другим. Вы не смотрите с точки зрения закона кармы, поэтому жалуетесь: «Он такой-сякой». Когда вы смотрите через закон кармы, то можете винить только себя. Потому что согласно закону кармы, вы не можете испытать результата кармы, которой не создали. Это на сто процентов, поэтому, если у вас возникает какая-то проблема, кого вам нужно обвинять? Только самих себя: “Я создал негативную карму, не очищал ее, и поэтому получил такой результат”.

Так, что касается кармы, вам нужно понимать, что есть проявление ввергающей кармы и проявление завершающей кармы. Что касается проявления ввергающей кармы, то здесь в момент смерти у вас в силу встречи с условием проявляется та или иная карма, которая далее определит, где вам предстоит родиться, это называется ввергающая карма. А завершающая карма – это, например, если вы вкусно покушали, это является проявлением завершающей кармы. Если кто-то вас ругает, это тоже является проявлением завершающей кармы. Итак, любой опыт вашей жизни является результатом проявления завершающей кармы, встречающейся с условиями. Винить во всём нужно только вас, потому что это вы сами создали такие отпечатки завершающей кармы. Вот они и проявляются.

Итак, визуализируйте меня в облике Ваджрасаттвы. Я даю вам передачу мантры Ваджрасаттвы, и думайте также, что Ваджрасаттва дает вам разрешение на выполнение практики Ваджрасаттвы. Когда вы получите эту передачу, пообещайте, что далее каждый день, не нарушая, будете заниматься практикой Ваджрасаттвы, и это плата за это учение. Если вы занимаетесь этой практикой, то делайте её каждый день в качестве обязательства, не нарушая, тогда будет результат. Это гораздо лучше, чем выполнять шестимесячный ретрит, а потом вообще не заниматься практикой. Это всё равно, что шесть месяцев принимать лекарства, а затем лекарства не пить вообще, это глупо. Вам нужно принимать лекарства и заниматься практикой регулярно, каждый день, до тех пор, пока не очиститесь от всей негативной кармы.

Во-первых, отпечатки негативной кармы становятся причинами рождения в низших мирах, а во-вторых, отпечатки негативной кармы приводят ко всевозможным страданиям в вашей жизни. Любые проблемы, трагедии являются проявлением отпечатков негативной кармы. Ваше нездоровое тело в глубине также связано с проявлением отпечатков негативной кармы. Это главная сила. Далее в самом теле появляется какой-то дисбаланс и возникает проблема. Вирусы, бактерии, нечто подобное, – всё это вторичные причины, это не главное. Когда вы очищаетесь от негативной кармы, то иногда может случиться так, что вы даже не принимаете никаких противоядий от вирусов, но при этом вирусы как-то сами собой исчезают. Такое возможно, и в Тибете такое многократно происходило.

Мой вам совет: «Принимайте лекарства и вместе с этим также занимайтесь очистительными практиками. Вы не должны говорить так, что для меня всё, что имеет значение, это только медитация». В этом случае я тоже не уверен в результате, я боюсь вам это советовать. Я не говорю вам, что нужно долго заниматься медитацией, потому что ваша медитация не так хороша. Если у вас отличная медитация, тогда не принимайте лекарств, через вашу медитацию можно излечиться. Но ваша медитация слабая, поэтому, если я скажу, что лекарства не нужны, что через медитацию можно лечить болезни, то это опасно. Если у людей очень хорошая концентрация, отличная медитация, тогда медицина не нужна. Они через медитацию могут очиститься и вылечить тело. У вас этой силы нет. С другой стороны, не пить лекарства – это ошибка. Что вам надо делать? Надо пить лекарства и также делать медитацию. Вместе. Если одно не поможет, то другое поможет. Это защитная практика.

Обещайте, что каждый день будете, как минимум, заниматься практикой Ваджрасаттвы пять или десять минут. Это должна быть чистая медитация, не заглядывайте в книги, просто медитируйте, как Миларепа. Вся система должна быть в уме, тогда вы сможете правильно заниматься этой практикой, не отвлекаться от этого процесса. Самое главное – проверяйте, присутствуют у вас четыре противоядия или нет. И затем – мотивация: для того, чтобы избежать перерождения в низших мирах; для того, чтобы освободиться от сансары; для того, чтобы достичь состояния будды во благо всех живых существ, я занимаюсь очистительной практикой. То есть первое – это мотивация. Далее – объект опоры. Породите сильную веру, что перед вами или над вашей головой пребывает Ваджрасаттва. Убедитесь в этом. Развейте сильную веру, везде, где есть сильная вера, в этом случае невозможно, чтобы Ваджрасаттвы не было над вашей головой. Удостоверьтесь далее, что вы развили сожаление об отпечатках негативной кармы, созданных в прошлых жизнях. Для этого вам нужно поразмышлять о последствиях негативной кармы, что это серьёзно. Чем больше вы задумываетесь о последствиях повышенного сахара, тем больше вы боитесь этого и сожалеете о неправильной диете, которой придерживались в прошлом. Точно также вы сожалеете о негативной карме, которую создавали в прошлых жизнях. Далее действенное противоядие – это визуализация вашего очищения: нисходящего, восходящего и спонтанного; очищения тела, речи и ума. Вы визуализируете белый, красный, синий свет и нектар, а затем их вместе. И в конце вы развиваете решимость больше этого не повторять. Далее – посвящение заслуг. Посвятите свое очищение от негативной кармы достижению состояния будды во благо всех живых существ. Я, как учитель ИТ, передаю вам программу очистительной практики Ваджрасаттвы. Она работает на сто процентов. Теперь я дам вам передачу.

Итак, почувствуйте, что от Ваджрасаттвы вы получаете передачу мантры Ваджрасаттвы, и делаете это с большой радостью. Далее вы даете обещание, что каждый день будете заниматься такой очистительной практикой Ваджрасаттвы и просите: «Божество Ваджрасаттва, неотделимый от моего Духовного Наставника, пожалуйста, каждый день пребывайте над моей головой, когда я занимаюсь этой практикой». Тогда невозможно, чтобы во время вашей практики божество не появилось над вашей головой. Затем постепенно, по мере того, как вы будете очищаться от большого количества негативной кармы и накапливать большие заслуги, однажды вы сможете обрести прямое видение божества. Это я могу вам пообещать.

Не стремитесь получить большое количество разных практик, используйте те практики, которые вам передает ваш Духовный Наставник. Не принимайте тех лекарств, которые вы просто купили в аптеке, принимайте только те лекарства, которые вам прописал врач. Иначе это будет подобно тому, что вы пришли в аптеку и говорите: «О, это красное лекарство я раньше не принимал. Дайте мне это красное лекарство. А это желтое – это новое лекарство, очень дорогое. Дайте мне это, я попробую». Тогда вы глупы. В наше время есть много разных учителей, они дают разные практики. Это опасно. Если вы заболели и ходите к разным врачам, то это опасно – разные врачи будут выписывать разные лекарства. Сначала выбирайте надежного врача и затем следуйте его советам. Врач-профессионал вам скажет: “Если вы пришли ко мне, то полностью доверяйте моим рекомендациям, и тогда вы полностью вылечитесь”. Это правильный совет, это не конкуренция, он так говорит ради вашего блага. Четыре разных врача, четыре разных лекарства – это опасно.

Я тоже не думаю о конкуренции. Какой практикой вы занимаетесь – это ваше дело, но я говорю ради вашего блага, потому что знаю вашу ситуацию лучше. Поэтому я говорю, что вам нужно заниматься этой практикой. Каждый день заниматься, заниматься, заниматься – тогда будет результат. Однажды вы обретете прямое видение Манджушри, прямое видение Тары или прямое видение Ваджрасаттвы. Для этого вам нужно практиковать длительный период времени. Не имейте завышенных ожиданий, что через несколько месяцев, или через несколько лет вы достигнете какого-то большого результата. Это не так. Для этого требуется длительное время. Как говорили индийские махасиддхи: «Вы, тибетцы, полагаетесь на сотни божеств, занимаетесь практиками сотен божеств, но не достигаете реализации ни одного из них». Тибетцы любят посвящения, когда узнают, что где-то дается посвящение, то сразу бегут туда. Они думают, что когда получают посвящение, то это будет огромная энергия. Нет. Посвящение – это опасно. Если вы не соблюдаете обязательств, не практикуете, то это падение. Поэтому, как говорили индийские махасиддхи: «Мы, индийские махасиддхи, полагаясь на одно божество. Мы занимаемся практикой одного божества, но достигаем реализации сотен божеств». Это золотой совет! Его Святейшество Далай-лама довольно часто произносит эти слова.

Так, почувствуйте, что Ваджрасаттва вам отвечает: «С этого момента вы становитесь моим учеником. Делайте то, что я вам говорю делать, и не делайте того, что я говорю не делать. Тогда, даже если кто-то будет бросать вас в низшие миры, то бросить вас туда никто не сможет, вы обретете высшее перерождение». Это его обещание.

Итак, соедините руки. Вы находитесь в мандале Ваджрасаттвы, и Ваджрасаттва, неотделимый от вашего Духовного Наставника, даёт вам передачу мантры Ваджрасаттвы. Я не Ваджрасаттва, но я призвал божество Ваджрасаттву в моё тело, и поэтому думайте так, что мои тело, речь и ум стали едиными с телом, речью и умом Ваджрасаттвы. На самом деле, когда я даю учение о Ваджрасаттве, я являюсь медиумом Ваджрасаттвы. Без меня Ваджрасаттва учение передать не может, поэтому я выступаю как медиум.

Как говорил Сакья Пандита: «Каким бы ярким ни было солнце, без увеличительного стекла огня вы не разожжете». Точно также, каким бы большим ни было могущество Будды, без увеличительного стекла Духовного Наставника вы не получите благословения Будды. Итак, с большой верой повторяйте за мной. (Передача мантры)

Сейчас мы все вместе выполним такую медитацию. Это называется опытным комментарием, и поэтому и учение, и практику нужно выполнять вместе. Итак, вначале породите правильную мотивацию: чтобы избежать низших миров, чтобы освободиться от сансары, и чтобы достичь состояния будды на благо всех живых существ, мне нужно очиститься от негативной кармы. Итак, в очищении негативной кармы первое противоядие – это опора. В первую очередь визуализируйте Ваджрасаттву над своей головой, далее породите сильную веру с таким пониманием: «Ставший достоверным существом; приносящий благо живым существам; Учитель, ушедший за пределы печали; защитник, вам я поклоняюсь. В Вас я ищу Прибежище. Пожалуйста, очистите и меня, и всех живых существ от отпечатков негативной кармы. Иначе, если они проявятся, это будет ужасно. Нет ничего хуже этого».

Далее породите сильное сожаление. Подумайте о страданиях низших миров, ада, что всё это является следствием проявления отпечатков негативной кармы: “Я не хочу там рождаться!” Далее – действенное противоядие. После порождения сильного сожаления начинайте читать мантру.

Итак, первое – это очищение тела. Вы читаете мантру и визуализируете нисходящее очищение; затем читаете мантру и визуализируете восходящее очищение и далее читаете мантру и визуализируете спонтанное очищение. Далее вы переходите к очищению речи, и точно так же с чтением мантры проводите нисходящее очищение, восходящее и спонтанное. Далее вы проводите очищение ума, и затем очищение тела, речи ума вместе. Так, начнем, первое – очищение тела. Каждый день выполняйте такую практику. Не позволяйте уму отвлекаться от этой медитации, фокусируйтесь на ней полностью, и это однонаправленное сосредоточение.

Когда вы начитываете мантру, то вначале сосредоточьтесь на том, что из божества Ваджрасаттвы через вашу макушку на вас сверху вниз стекает свет и нектар, и это нисходящее очищение. Затем вы также визуализируете восходящее очищение и спонтанное очищение. Перед начитыванием мантры очень важно породить сильную веру в то, что Ваджрасаттва действительно здесь присутствует. Это очень важный фактор, благодаря которому работает вся медитация. Это вера. Это самое главное для этой практики.

В конце пообещайте, что больше такой негативной кармы вы не совершите. Это ваша практика. Каждый день не совершайте негативной кармы тела, речи и ума, и также каждый вечер очищайтесь от той негативной кармы, которую вы создавали в прошлом. Каждое утро начинайте с Прибежища, вспоминайте о доброте Трёх Драгоценностей, и для того чтобы отблагодарить Три Драгоценности за их доброту, обещайте: «Я буду следовать вашим советам». Итак, что бы хорошее в вашей жизни ни происходило, всё время вспоминайте, что это благодаря доброте Трёх Драгоценностей. Помните об их доброте, и это ваша практика. Также помните о том, что без доброты Духовного Наставника и Трёх Драгоценностей я не смогу достичь никаких реализаций, поэтому то, что в будущем я достигну каких-либо реализаций, – всё это также полностью ваша доброта. Воплощение Трёх Драгоценностей – это мой Духовный Наставник. Думайте таким образом и порождайте сильную преданность Гуру. Если он обычный человек, например, как я, но для вас он добрее Будд трех времен. Он является воплощением всех Будд и всех божеств – думайте таким образом. Это преданность Духовному Наставнику. Это преданность Будде, Дхарме и Сангхе.

Помните об их доброте и обещайте, что будете следовать их советам. В повседневной жизни не создавайте негативных карм. Будда говорил: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума – в этом учение Будды». То есть не говорилось о колокольчике, ваджре, дамару, ганлине. Вот в этом самая суть учения Будды. Вам нужны колокольчик и ваджра, но их нужно держать в тайне.

Первое, посредством веры в закон кармы, не совершайте негативной кармы, и это первая практика начального уровня. Итак, что касается практики начального уровня, то вы зарождаете веру в Будду, Дхарму и Сангху, и веру в закон кармы, и на основе этой веры ваша практика – это не совершать негативной кармы и очищаться от созданной в прошлом негативной кармы посредством практики Ваджрасаттвы – это ваша первая практика.

Вторая практика – копить богатство заслуг. Итак, с одной стороны, вы не создаёте негативной кармы, очищаетесь от ранее созданной негативной кармы, а во-вторых, вы накапливаете богатство заслуг. Как вы копите большие заслуги? Во время практики Ваджрасаттвы вы порождаете сильное сострадание и думаете о том, что и все другие живые существа очищаются от всей негативной кармы, и так вы накапливаете очень большие заслуги. Благодаря развитию сильного сострадания вы можете невероятно большие заслуги накопить за краткие мгновения.

Во время практики Ваджрасаттвы вы также думаете: «Я, тот, кто очищается от негативной кармы; негативная карма, от которой я очищаюсь; и также само действие очищения – пусты от самобытия». И это становится собранием мудрости.

Вы можете достичь состояния будды благодаря собранию заслуг и собранию мудрости. Вы можете получать все более высшие перерождения и достигать всё более и более высокого счастья благодаря накоплению больших заслуг и большей мудрости. Если говорить о защите, например, такой, как дом или что-то подобное, то это вторичная защита. А высшая защита – это защита мудрости. Стоит вам обрести мудрость, и защищены будете не только вы, но также защищенными окажутся и все окружающие вас люди. Если у вас дома очень много оружия для защиты, а мудрости при этом нет, то, если вы выпьете с другими

людьми, то можете поубивать друг друга. Оружие – это не защитник. Дом – это не защитник. Самая лучшая защита – это мудрость. Когда есть мудрость, то огромную проблему вы можете решить по щелчку пальцев. Когда вы глупы, когда нет мудрости, то вы из мухи делаете слона, огромную проблему.

Мудрость – это лучшая защита, и сострадание – также лучшая защита. То есть самое лучшее – эти два: мудрость и сострадание. Если на вас кто-то нападает, вы хотите защититься и начинаете злиться. Гнев появляется как защитник, но скажите себе, что это глупо, гнев не защищает. Если на вас кто-то нападает, то мудрость и сострадание – это лучшая защита.