

Геше Джампа Тинлей

Осенний цикл лекций

Лекция № 8

04.12.2025г.

г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, для того чтобы получить драгоценное учение Дхармы, в первую очередь и с моей стороны, и также с вашей стороны – породить правильную мотивацию является очень важной задачей. Чтобы породить правильную мотивацию, в своём мышлении нам нужно выйти за пределы мирского мышления. Если мы не размышляем о непостоянстве и смерти, то думаем только с точки зрения этой жизни. Напоминайте себе о том, что вы лишь гости в этом мире на несколько лет. Наша жизнь существует с безначальных времён и далее всегда будет продолжать существовать даже после смерти. Такова реальность. Далее, где мы родимся после смерти, этого никто не определяет, это определяется нашей собственной кармой, и это ещё один аспект реальности. Поэтому, чтобы после смерти не переродиться в нижних мирах, а обрести высшее перерождение, сегодня я получаю учение — это правильный, реалистичный способ порождения правильной мотивации.

Вы все время беспокоитесь о своей жизни, что можете потерять работу или что-либо подобное, но это глупое беспокойство. Бойтесь рождения в низших мирах. Но если у вас вообще нет никаких переживаний об этой жизни, то это глупо. Даже в этой жизни, например, беспокоиться по поводу проблем, связанных со здоровьем, – это правильно и хорошо. Также по поводу вашей карьеры в жизни: если вы не будете учиться, не будете упорно работать, то можете потерять работу и превратиться в бомжа — это действительно хорошее беспокойство, связанное с этой жизнью. Но что касается любых других беспокойств, например, по поводу того, что вы стареете, или что вас может бросить муж или жена – всё это глупые беспокойства. В буддизме говорится, что даже беспокойство о здоровье и карьере не очень важно, это хорошо с мирской точки зрения, но с более высокой точки зрения это всё равно детские беспокойства. Вам нужно бояться нарушения закона кармы и рождения в низших мирах, и это не шутка, это реалистично. Есть очень большой шанс родиться в низших мирах, и это действительно кошмар, а всё остальное – не кошмар.

Мы думаем, что шанс переродиться в низших мирах для нас очень маленький, и что, скорее всего, мы родимся в высших мирах. Но я расскажу вам одну историю о своём друге, тибетском ламе. Однажды врач сказал ему, что он заболел раком и что шансов остаться в живых очень мало. Врач сказал ему: «Спасти тебя может только чудо». Ночью ему приснилось, что он родился в аду, и это для него был большой кошмар. Но это был очень хороший знак – то, что ему приснился такой сон, и это произошло перед смертью. Он искренне занялся практикой Прибежища и практикой Ваджрасаттвы. Затем, спустя несколько дней, ему приснился другой сон, где он снова увидел перерождение, теперь он родился в мире животных. Этот сон тоже был

для него кошмаром, и он опять искренне занялся практикой Прибежища и Ваджрасаттвы. Затем, спустя несколько дней, ему приснилось, что он родился девочкой в какой-то бедной семье, в удалённом месте. Тогда он сказал, что это счастье – родиться человеком, пусть даже девочкой, и в очень бедной семье. Даже тибетский лама, который всю жизнь делал ритуалы, читал мантры, не очень искренне практиковал, но когда приблизилась смерть, когда он увидел сны о будущем перерождении в низших мирах, он по-настоящему встревожился, испугался этого и стал искренне практиковать Прибежище и Ваджрасаттву. Он понял, что это очень важно. Позже врач сказал ему: «Чудо тебя спасло», и он до сих пор еще жив. Даже для тибетских лам нет гарантии от перерождения в низших мирах, и поэтому для вас таких гарантий точно нет.

Один тибетский лама говорил своим ученикам: «Когда я умру, я отправлюсь в чистые земли, а что касается вас, простых людей, слушателей, то мне вас жалко». И вот когда он заболел и находился на пороге смерти, ученики говорили ему: «Для вас это не проблема: даже если вы умрёте, вы отправитесь в чистую землю». На что этот лама ответил: «Если бы была возможность не умирать, то лучше бы мне не умирать». Это не моя шутка, ее рассказывал Его Святейшество Далай-лама. В жизни этот лама говорил: «Я лама, поэтому получу рождение в чистой земле», но когда пришло время смерти, он запаниковал, потому что понял, что не готов к смерти, лучше бы не умирать. Смерть не смотрит, лама вы или мирянин, буддист вы или нет.

Я видел на YouTube видео про мусульман, где они говорят, что если ты мусульманин, то после смерти пойдёшь в рай, а если не мусульманин, то пойдёшь в ад. Это фанатизм. Вы можете думать, что мы, буддисты, получим высшее перерождение, а все не буддисты пойдут в низшие миры. Нет, это зависит от кармы. Буддизм не гарантирует хорошего перерождения. Будда говорил, что даже мои родственники, мои дети не имеют никаких гарантий. У вас нет иммунитета от кармы. Какую причину вы создали, такой результат и получите. Поэтому российским депутатам нужно быть осторожными. У них есть иммунитет от законов государства, но нет иммунитета от закона кармы. Это серьёзная вещь.

Вы должны думать так: даже если я обрету рождение в высшем мире, для меня этого всё равно недостаточно, потому что, если мой ум не свободен от болезни омрачений, то через несколько жизней я всё равно могу оказаться в низших мирах, в аду. Это будет кошмар. Шахматист-гроссмейстер думает: «Сейчас, в краткосрочной перспективе этот ход кажется выгодным, но в долгосрочной перспективе он мне не выгоден, нет гарантии, что я поставлю мат, это неправильный ход». Так и вы не должны ограничиваться только хорошим перерождением, это не даст гарантии в будущем не оказаться в низших мирах. Гарантию вы получаете только тогда, когда освобождаете свой ум от болезни омрачений. Но и этим вы тоже не должны довольствоваться. В тех областях, где удовлетворенности быть не должно, вы легко впадаете в удовлетворённость. А там, где удовлетворенность нужна, у вас ее нет, и это очень глупо.

Например, мне достаточно двух пар обуви, а вам мало даже трех пар. Вам нужна зимняя обувь, летняя, осенняя, весенняя. Зачем всё это? Наденьте зимой толстые носки, а летом тонкие, тогда нужно будет меньше обуви. Сейчас в Москве стало теплее: раньше в сентябре шёл снег, а сейчас такого не бывает. Зачем столько ботинок и туфель? Зачем все эти комбинации, сочетание цветов в одежде и обуви? Это особенно относится к женщинам, это женская болезнь ума. Но мужчины на это не смотрят. Если вы добрые, то вас будут любить, и никто не будет обращать внимания на

подобные комбинации в одежде и обуви. Будьте довольны тем, что у вас есть, будьте довольны своей зарплатой. Что касается материальных вещей, поскольку вы ими владеть не можете, вам нужно в отношении них иметь удовлетворенность. Это секрет. Вы не владеете даже собственным телом, поэтому довольствуйтесь тем, что у вас есть. Это главная причина.

Что же касается развития ума, то в этом отношении удовлетворенности у вас быть не должно, потому что вы действительно владеете таким развитием. Кроме этого, у вас есть потенциал реализовать все свои благие качества, избавиться от всех ограничений. С таким невероятным потенциалом, как можно довольствоваться какими-то малыми реализациями? Хороший тренер, видя большой потенциал ученика, всегда говорит ему: «Этого мало», потому что знает, что его потенциал можно развить гораздо больше. Это правильный подход. В области развития ума, сколько бы заслуг у вас ни было, вам всегда нужно говорить: «Мне мало, мне нужны еще большие заслуги». То же самое касается знаний Дхармы, какими бы знаниями вы ни обладали, нужно говорить: «Мне мало». Лама Цонкапа говорил, что даже арьи-бодхисаттвы не ограничиваются имеющимися знаниями, обретают все большие знания. Они испытывают жажду знаний для достижения более высоких реализаций. Все более и более высокие реализации достигаются благодаря знаниям.

Вы получаете знания от вашего Духовного Наставника, совершаете подношение мандалы и получаете всё большие и большие знания для вашего дальнейшего прогресса, а также получаете знания о тонком механизме, связанном с более высокими реализациями. Далее вы не должны ограничиваться даже совершенно здоровым состоянием ума, потому что это всё равно ограничение, поскольку у вас есть еще невероятный потенциал, который полностью не развит. Поэтому думайте так: «Чтобы принести благо всем живым существам, я хотел бы реализовать все свои благие качества и избавиться от всех ограничений». В этом случае вы благодарный и верный человек.

С точки зрения Махаяны архаты Хинаяны не очень благодарны, потому что они пребывают в состоянии индивидуального умиротворения и не задумываются о доброте других живых существ, которые были к ним невероятно добры. Это похоже на ситуацию, когда ребенок получил хорошее образование, благодаря доброте родителей, и уехал жить в Европу, работает там, получает хорошую зарплату и просто наслаждается жизнью, совершенно не думая о своих родственниках, родителях, которые живут в России, в бедности. Это неблагодарность.

«Чтобы избавить всех живых существ от страданий и привести их к безупречному счастью, чтобы отблагодарить их за доброту, да смогу я достичь состояния будды» – это высшая мотивация. Лама Цонкапа говорил: “Вначале не занимайтесь слишком большим количеством практики, вначале удостоверьтесь в том, что вы порождаете правильную мотивацию”. Это поистине сущностное наставление! Если нет мотивации, то ничего не будет. Мотивация – это причина, которая стоит за вашими действиями. Какова причина вашей медитации? У вас должно быть три уровня мотивации: минимальная причина – это не родиться в низших мирах, получить высшее перерождение; затем полностью избавить свой ум от омрачений; и достичь состояния будды ради блага всех живых существ. И это для вас не должно быть просто словами, это должно трогать ваше сердце.

Здесь вы думаете так, что даже архаты Хинаяны неблагодарны: “Мы все одинаково дети матерей живых существ, они так страдают в сансаре, у вас есть такой огромный потенциал, вы, мой старший брат, стали архатом, находитесь в состоянии индивидуального умиротворения, я уважаю ваши качества, но вы неблагодарны, и если я тоже буду ограничиваться этим, то тоже буду неблагодарным”. Здесь вы имеете в виду уровень благодарности, вы не критикуете, а говорите: “Вы неблагодарны, и если я так же буду делать, то тоже буду неблагодарным”. Таким образом у вас возникает желание достичь состояния будды во благо всех живых существ, и это высшая мотивация. Это желание достичь состояния будды во благо всех живых существ должно быть побуждаемо великим состраданием.

Сила великого сострадания невероятна. В этом случае, даже если вы произнесете всего одну мантру ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ, то она станет бриллиантом. Во времена Будды многие люди совершали подношения Будде. Царь, например, делал невероятно обширные подношения, а одна женщина поднесла масляный светильник. Все монахи молились и посвящали заслуги. Будда также присутствовал в этот момент. В это время поднялся очень сильный ветер. Все остальные масляные светильники погасли, а этот светильник, как бы сильно ни дул ветер, не гас и продолжал гореть. Ананда был очень удивлён и спросил у Будды: «Будда, почему этот масляный светильник, который поднесла одна бедная женщина, не гаснет, как бы сильно ни дул ветер?» Будда ответил, что этот ветер просто ничтожен, даже ветер конца кальпы не сможет погасить этот светильник. Ананда и другие были потрясены и спросили у Будды, почему это такой мощный светильник. Будда ответил, что женщина поднесла этот светильник с такой мотивацией. Мотивация – это причина, для чего она сделала это подношение. Её мотивацией было великое сострадание и любовь ко всем живым существам. Она породила такую мотивацию: «Чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести их к безупречному счастью, да смогу я достичь состояния будды», и с такими мыслями сделала это подношение. Такое подношение является высшим подношением.

Поэтому лама Цонкапа говорил, что сто тысяч начитываний мантры или сто тысяч простираний – это не главное. Вначале породите вот такую чистую мотивацию, и тогда даже одного такого подношения или одной мантры может быть достаточно. Это невероятное учение! В линии Венсапы нет упоминания о ста тысячах мантр Ваджрасаттвы или ста тысячах мантр Прибежища, а говорится о качестве практики. Лама Цонкапа говорил, что качественная практика гораздо лучше, чем ее количество. Поэтому лама Цонкапа говорил: “Больше времени уделяйте порождению правильной мотивации, и тогда, какую бы практику вы ни выполняли, она будет эффективной”.

Вы читаете начальные строки порождения Прибежища: «Санге чойдан цоги чога намла» (“Я принимаю прибежище в Трёх Драгоценностях”) и так далее – просто как попугаи, совершенно не задумываясь о смысле этих слов. Вам нужно читать их медленно, нараспев, обдумывая каждое слово, смысл каждого предложения, и ум также должен быть побуждаем этими чувствами. Тогда в вашей практике, даже если вы произнесете одну мантру, это будут невероятно большие заслуги. Если ваш ум побуждаем эти тремя мотивациями, и с таким умом вы выполняете практику Прибежища или Ваджрасаттвы, все это станет невероятной практикой.

Что касается формальной практики на начальном уровне, а вы относитесь к начальному уровню, здесь самое главное – это практика Прибежища и практика Ваджрасаттвы. Вы должны понимать, что у этой практики не должно быть конца. Вы не должны думать так: «Сейчас я начитаю сто тысяч мантр Прибежища или Ваджрасаттвы, а потом перейду к более высокой тантрической практике». Это неправильный подход. Говорите так: «Я принимаю Прибежище в Трёх Драгоценностях вплоть до достижения состояния будды», поскольку говорится так, что буддийская практика начинается с Прибежища и заканчивается Прибежищем. Это не мои слова, это слова самого Будды.

Что касается формальной практики Прибежища и формальной практики Ваджрасаттвы, то все объяснения я вам уже дал. Я только забыл добавить в прошлый раз, что в конце практики вы визуализируете, как существа мудрости возвращаются в свои природные обитатели, а существа сами растворяются в вас, и вы получаете благословение. Благодаря этому благословию вы чувствуете, что ваш ум становится спокойнее, в вашем теле также умиротворяются всевозможные препятствия, тело очищается от болезней и становится более здоровым. Это тоже произойдет как побочное следствие. Всё это должно относиться для вас к категории побочных следствий, на этом не нужно делать главного упора. Если вы на это перенесете главный упор, то это будет большой ошибкой. Но с другой стороны, если вы вообще не будете задумываться о таких проявлениях, как устранение всевозможных болезней, недомоганий и так далее, то тоже упустите такое побочное следствие. Как профессионал в области IT, вы перенимаете все самое лучшее и также выстраиваете хорошую защиту.

Далее, неформальная практика в вашей повседневной жизни. Первое, самое главное здесь – охранять поведение тела, речи и ума. Будда говорил: “Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг”, и это главная практика начального уровня. И далее: “Полное укрощение своего ума, в этом состоит учение Будды”. Здесь, что касается укрощения ума, то это практика среднего уровня, а полное укрощение ума – это высшая махаянская практика. Будда говорил, что эти три уровня практики – это и есть учение Будды.

Практикующие начального уровня главным образом боятся нарушения закона кармы, боятся рождения в нижних мирах. Нам, с нашей стороны, без принятия Прибежища будет очень сложно избежать низших перерождений, шансов на это будет очень мало. Поэтому с одной стороны, вам необходимо очищаться от негативной кармы, но полностью очистить ее вы не сможете. С другой стороны, нужно принимать Прибежище, чтобы при наличии даже небольших заслуг они обязательно проявились в момент смерти. Когда вы очищаетесь от негативной кармы, накапливаете заслуги и вдобавок к этому также практикуете Прибежище, то это тот механизм, который спасет вас от низших перерождений и позволит обрести перерождение в высшем мире.

На среднем уровне вы боитесь болезни омрачений. С таким страхом перед болезнью омрачений, на основе учения по четырём благородным истинам, вам нужно породить отречение. И здесь, что касается практики, то это троичная тренировка: тренировка нравственности, тренировка сосредоточения и тренировка мудрости. Итак, это практика для укрощения ума.

Далее Будда говорил о полном укрощении ума. Для этого на основе четырёх благородных истин породите отречение, и на основе отречения возрастите бодхичитту. Когда у вас появляется отречение, то есть очень хорошая основа, и когда вы рассматриваете, как страдают другие живые существа, то порождаете сильные чувства любви и сострадания. С умом, побуждаемым сильными чувствами любви и сострадания, вы развиваете желание достичь состояния будды во благо всех живых существ. И это называется бодхичиттой. Бодхисаттвы не боятся омрачений, они больше боятся препятствий к всеведению, потому что их главная цель – это принесение блага всем живым существам. И что этому мешает? Главным образом, это препятствия к всеведению. Что касается устранения препятствий к всеведению, то с помощью одной мудрости, познающей пустоту, этого достичь невозможно, потому что мудрость, познающая пустоту, есть и у архата. Вдобавок к мудрости, познающей пустоту, что необходимо? Это накопление трёх неисчислимых эонов заслуг и великое сострадание, бодхичитта. И когда с мудростью, познающей пустоту, побуждаемые бодхичиттой, и с тремя неисчислимыми эонами заслуг, вы медитируете, так вы можете полностью устранить все препятствия к всеведению из своего ума. Ум становится всеведущим, познающим все явления.

Когда ум становится всеведущим, то энергия ветра, которая поддерживает это всеведение ума, становится вездесущей. Это буддийская наука. Нет такого места или явления, которое не познавал бы будда: где присутствует ум будды, там же присутствует и его тонкое энергетическое тело. Это высшая буддийская наука, которая объясняется в тантрах, буддийская квантовая физика. Чтобы практиковать такую буддийскую квантовую физику и достичь таких результатов за одну жизнь, вам необходима основа. Основа – это практика Прибежища и следование закону кармы.

В повседневной жизни говорите себе: если я буду нарушать законы государства – это опасно, но если я буду нарушать закон кармы – это гораздо опаснее. В прошлые времена в Москве люди не боялись нарушать правила дорожного движения. Сейчас везде установлены камеры, и люди стали очень осторожны, потому что даже за малейшее нарушение правил им придет счет. Раньше я сам ездил за рулём в Москве и не боялся, а сейчас уже боюсь садиться за руль, потому что очень много правил, которых я не знаю. В Москве очень много правил и очень большие штрафы. Почему? Потому что здесь много богатых людей: штраф в пятьсот рублей их бы не остановил, а штраф в пять тысяч рублей останавливает. Поэтому в Москве стало больше порядка на дорогах, меньше пробок. Когда я был в Монголии, в Улан-Баторе, дорожное движение там – настоящий кошмар. Почти нет правил, и все стоят в пробках. Однажды, чтобы выехать из Улан-Батора, мне потребовалось два часа. Тогда я понял, насколько важны нормы и правила. Они создаются ради нашего блага.

Сегодня я хотел бы сказать мэру Собянину “большое спасибо”. Даже если в одном городе закон и порядок, везде расставлены камеры – это замечательно. Даже в два часа ночи молодая девушка может спокойно выйти на улицу, не боясь. Это просто замечательно! Об этом мечтал Чингисхан, он хотел создать такое государство, в котором люди чувствовали бы себя в безопасности, чтобы даже ночью девушка могла выйти одна и ничего не бояться. У него это не получилось, а у Собянина получилось, спасибо ему за это. В США даже взрослые мужчины опасаются выходить на улицу ночью, боясь нападения, потому что там оружие легализовано. В России этого нет, и

это очень хорошо. Вам нужно знать, что хорошего есть в России. Я по вечерам гуляю и ничего не боюсь, потому что знаю, что мне ничего не угрожает, носить оружие запрещено. И людей с психическими отклонениями в России значительно меньше, чем в Европе или Америке. Зарплаты в России не очень высокие, но и цены относительно невысокие: медицина, лекарства, аренда жилья. Я разговаривал с одним калмыцким бизнесменом среднего уровня, который в Калмыкии жил очень хорошо, но поехал в Америку, потому что слышал, что там зарплаты намного выше. Он говорит, что не может арендовать квартиру и спит в машине. Они зарабатывают деньги, но при этом траты очень большие. Если вы заболеваете, то это кошмар, и вы превращаетесь в бомжа. Поэтому цените хорошие стороны жизни в России и наслаждайтесь тем местом, где вы живёте.

Ваша осознанность должна быть как камера видеонаблюдения для ваших тела, речи и ума. Когда вы подобно камере наблюдаете за своим телом, речью и умом, то будете бояться нарушить закон кармы. Как только у вас появится привычка следовать закону кармы или соблюдать правила дорожного движения, то никаких проблем у вас не будет. Некоторые люди говорят: “О, я устал от этих правил!” Но надо понимать, что если не следовать правилам, нарушать их, то произойдут аварии, заторы на дорогах. Если же строго следовать правилам, то движение на дорогах будет безопасным, можно спокойно передвигаться по городу. Следите за поведением своих тела, речи и ума, а также соблюдайте обеты, которые вы приняли. Это могут быть обеты собственного освобождения, обеты мирян, обеты бодхичитты, очень полезные для развития ума, а также тантрические обеты – для достижения состояния будды.

Что касается обетов бодхичитты, то в них присутствуют не только ограничения, но и предписания, то есть указания на то, что вам следует делать. Для чего? Для развития ума. У каждой компании есть свои правила. Зачем? Чтобы компания развивалась. Если вы начальник, вы обязаны приходить в офис в определенное время, выполнять конкретные задачи – всё это способствует развитию компании. Если вы хотите развивать ум, то соответствующие правила вам полезны. Это не мучение. Но поскольку ум у вас пока дикий, неупорядоченный, то вам кажется, что это мучение. Но по мере увеличения образования вашего ума, вы начнете понимать, что это вам полезно. Каждое утро вставать, делать гимнастику, развивать тело – тоже полезно. Можно заниматься йогой, это хорошо для тела. Но буддизм говорит, что эффект от развития ума значительно больше.

Каждое утро порождать любовь и сострадание – это очень важное упражнение, тогда будет прогресс. Вы говорите: «Я практикую Дхарму, но прогресса нет», потому, что вы не следуете самым главным вещам. У вас нет Прибежища, вы нарушаете закон кармы, не развиваете любовь и сострадание, но говорите: «Я хочу развить бодхичитту, я хочу тантрических реализаций». Так не бывает. Это знать очень важно. Будда говорил: у кого будет осознанность, у того появится всё остальное. Осознанность очень важна в повседневной жизни. Как только вы потеряете осознанность, вы сразу можете заметить, что начинаете нарушать закон кармы. Так же и вождение автомобиля: если вы теряете осознанность, сразу появляется риск, что вы нарушите правила. Вы можете попасть в аварию из-за потери осознанности. В Москве люди знают правила дорожного движения, но по дороге любят смотреть в телефон, общаться по телефону, и в какой-то момент теряют осознанность и попадают в аварию.

Особенно, если вы едете очень быстро, то потерять осознанность даже на одну минуту очень опасно. Когда у вас появляется такая осознанность, которую вы поддерживаете все время, то жить с такой осознанностью очень счастливо! Итак, Будда говорил: у кого есть осознанность, у того появится и всё остальное. С осознанностью ум будет совершенствоваться, вы будете развивать внимательность, а благодаря внимательности вы развиваете шаматху. Главная сила, стоящая за шаматхой, это внимательность. Вы не можете развить шаматху, потому что у вас очень слаба внимательность. А почему слабая внимательность? Потому что очень плохая осознанность. Вы все время что-то теряете, ищите, или думаете о чем-то в прошлом, кто и что вам сказал; или вы летаете в своих фантазиях о будущем, вы не находитесь в настоящем моменте. Такая потеря осознанности – это сумасшествие. Вы думаете, что вам в прошлом кто-то сказал что-то плохое и начинаете злиться – это сумасшествие. Или вы начинаете мечтать о том, что в будущем встретите принца на белом коне – это сумасшествие. Так думают пациенты “шестой палаты”, и вы тоже так думаете. Вы все одинаково сумасшедшие. Всё это происходит из-за отсутствия осознанности, осознанности относительно того, что вы делаете в настоящем. Итак, удостоверьтесь, что в настоящий момент времени вы не совершаете ошибок. Не допускайте создания негативной кармы тела, речи и ума. Это называется нравственностью.

Один день сохраняйте такой контроль, второй день, третий, и в конце концов вы научитесь получать удовольствие от такого чистого состояния ума. Вам нужно напоминать себе: «Я принял обет Прибежища и также соблюдаю обязательство следовать четырём актам ненасилия. Поскольку я последователь Будды, мне нужно следовать четырем актам ненасилия». Будда говорил: «Те, кто хочет следовать мне, следуйте четырем актам ненасилия». Будда не говорил, что его последователи должны брить головы или носить красные и желтые одежды. Такого Будда не говорил. Будда говорил: «Те, кто хочет мне следовать, следуйте четырем актам ненасилия, и вы станете моими последователями». Будда не говорил: “Кто хочет мне следовать, вам нужно принять во мне прибежище”. Будда говорил: “Кто хочет стать моим последователем, следуйте четырем актам ненасилия”. И это очень и очень важно. Будда не говорил: “Если вы хотите стать моими последователями, то молитесь только мне, больше никому не молитесь”. Будда так не говорил. Будда сказал: «Вам нужно следовать четырем актам ненасилия». И это ваша практика.

Первый акт – никогда не злитесь. Здесь я кое-что добавляю, потому что так это имеет больший смысл. Никогда не злитесь, но даже если кто-то злится на вас, не злитесь в ответ. До этого вы могли думать так, что если кто-то будет на меня злиться, то я буду воздерживаться от гнева, но при этом могу злиться как-то в повседневной жизни, но это неправильно. Когда Будда говорил: “Если на вас злятся, не злитесь в ответ”, то он имел в виду, что вам всегда нужно воздерживаться от гнева, но даже если кто-то будет злиться на вас, в этом случае не злитесь на человека в ответ. В этом смысл этих слов. Это последователь ненасилия.

Второй акт – в повседневной жизни никого не ругайте, но даже если кто-то ругает вас – не ругайте этого человека в ответ. Что касается гнева, то здесь исключений быть не может, а в отношении брани определенное исключение возможно. Из чувств любви и сострадания вы можете кого-то поругать ради их блага, а с эгоистичным умом никогда не ругайте. Даже если ругают вас, не ругайте человека в ответ.

Третий акт – никогда никого не критикуйте, это не ваше дело. Даже если кто-то критикует вас, не критикуйте в ответ. Здесь тоже есть исключение. Из любви и сострадания, из заботы о других, вам нужно критиковать других, если вы не будете этого делать, то это будет ошибкой. Но под влиянием эгоистичного ума никогда никого не критикуйте. Это также зависит от человека – если он готов выслушать вашу критику, тогда критикуйте, в противном случае этого не делайте. Здесь много тонких моментов. То есть вы не должны говорить так: “У меня хорошая мотивация, поэтому я должен кого-то покритиковать, поругать”. Во-первых, вам нужно понять, готов ли этот человек вас услышать, может ли ваша критика быть полезной, соответствует ли ситуация таким средствам. Самое лучшее — в целом никого не критикуйте, но даже если вы критикуете, то проверьте свою мотивацию – правильная ли она, продиктована ли она состраданием, мудростью, пониманием того, как именно критиковать. То есть это будет не критика, вы просто поправляете человека, чтобы он исправил свою ошибку. Вы говорите: “Это хорошо, но можно сделать лучше”. Критика должна быть умелой.

Четвертый акт – никогда никого не бейте, и даже если кто-то ударил вас, не бейте в ответ. Это четыре акта ненасилия. Здесь, если вас кто-то бьет, то вы можете себя защищать, но при этом не бейте человека в ответ, как бы мог посоветовать мастер кунг-фу. Когда я был маленьким, я разговаривал со своим другом, пожилым геше, я не был его учеником, и вот однажды спросил у него, почему у нас в тибетском буддизме нет кунг-фу. В китайском буддизме есть кунг-фу. Он спросил: «Зачем тебе кунг-фу?» Я ответил: «Для самообороны». Он сказал: «Лучшая самооборона – не ходить в те места, где люди дерутся. Если ты ходишь в такие места, как бы хорошо ты ни знал кунг-фу, всё равно получишь камнем по голове». Он сказал, что буддизм – для самообороны, но не для внешней самообороны, а для защиты себя от омрачений. Так он мне дал очень глубокое учение. Что касается внешней атаки, то она сильно вам не навредит. Если вы не ходите в такие места, то вы уже в безопасности. Но что касается внутренней атаки со стороны ваших омрачений, то это может быть очень опасно. Поэтому в буддизме, особенно в тибетском буддизме речь идет о том, как себя защитить от внутренней атаки со стороны своих омрачений. Это очень и очень глубокое учение, и я его получил, когда был очень маленьким.

Сейчас я передам вам обет Прибежища и также обязательство следовать четырем актам ненасилия. Это традиция мастеров Кадампа: когда они передавали опытный комментарий, то вместе с учением передавали также и практику, конкретные задачи по практике. Итак, теперь у вас появляется много ежедневной практики. Это ежедневная формальная практика Прибежища, ежедневная формальная практика Ваджрасаттвы, а также каждый день с осознанностью следить за телом, речью и умом. Как водитель, который едет по дорогам Москвы, и все время сохраняет осознанность, чтобы не нарушить правила, точно также и вы помните, что есть «камеры», поэтому очень важно не нарушать закона кармы.

Когда я ездил на такси, я наблюдал за водителями. Они профессионалы и ведут машину очень аккуратно, потому что знают: везде камеры. Если им звонят, они отвечают: «Я за рулём, не могу говорить». Раньше они разговаривали за рулём, потому что камер не было, а сейчас ведут машину очень осторожно, соблюдают правила, за рулем не разговаривают. Поэтому правила очень полезны для всех. Они созданы для нашего блага. Я раньше думал, что эти правила выгодны для инспекторов ГАИ, но потом понял, что они созданы для защиты нашей жизни,

чтобы не было аварий. Все правила появлялись на основе изучения обстоятельств, в которых происходили аварии. Так же и в “Винае” большое количество правил появлялось в том случае, когда изучали обстоятельства, в которых у монахов или монахинь возникали проблемы или конфликты. Когда возникал конфликт, то он возникал по тем-то и тем-то причинам, и в итоге появлялось правило: “Вот это у нас запрещено, монахи не должны делать того-то и того-то”. Все правила появлялись на основе таких ситуаций. Это так же, как правила дорожного движения, а не так, что это сказал бог. Все правила создавались для того, чтобы не было аварий, тогда аварий будет все меньше и меньше.

Итак, вы сейчас являетесь водителем и ведете автомобиль вашего ума по карте вашей жизни. Закон кармы – это невероятная камера, каждую секунду она видит каждое движение. Как на дорогах – за каждое нарушение нужно платить штраф, и этот штраф бывает очень большим. Это то, что делает людей более осознанными. Я могу сказать мэру Собянину спасибо за то, что он делает моих учеников более осознанными. Итак, каждый день с хорошей осознанностью соблюдайте четыре акта ненасилия. Если вы вот-вот разозлитесь, сразу вспоминайте: «Я держу такой обет – не злиться». Почему вы злитесь? По какой причине? Из-за чужих ошибок. Если другие не совершают ошибок, то вы не злитесь, а если они совершают ошибку, то вы злитесь. Что тогда в этом случае гнев? Это тот случай, когда вы себя наказываете за чужие ошибки. Зачем наказывать себя за чужие ошибки? Итак, что вам нужно делать? Без всякого гнева попросите человека больше так не поступать. Если вы начальник и кто-то ошибается, зачем злиться? Просто позовите этого человека и скажите: “Зачем ты так сделал? Это большая ошибка. Больше так не делай”. А если вы злитесь, прокручиваете это в голове сегодня, завтра – это сумасшествие.

Кто бы ни совершал ошибки, даже если человек злится и ругает вас, не злитесь, не ругайте его в ответ, потому что в этот момент он объект сострадания. Это объект сострадания. Он на вас злится, ругает вас и тем самым дарит вам золотой шанс для развития вашего ума. Зачем же вам на него злиться? Шантидева говорил, что такого человека вам нужно уважать как тренера. Не смотрите на него, как на причиняющего вред, а наоборот, думайте, что он вам помогает, делает вас сильнее: “Этот человек вредит сам себе, он объект сострадания, из-за меня он совершает негативную карму, его очень жалко!” Думайте так: «Благодаря этой практике, когда я стану буддой, пусть этот человек станет моим первым учеником, которому я укажу путь к освобождению». Это ваша практика. Когда практика терпения побуждается великим состраданием, то практиковать терпение очень легко. Что касается практиков Хинаяны, то им очень трудно дается практика терпения, потому что у них нет такой силы великого сострадания. У них есть только сила понимания закона кармы, самодисциплина – что нужно воздерживаться от гнева. А что касается практиков Махаяны, то им это намного легче, благодаря силе великого сострадания. Вдобавок к самодисциплине, если есть сила великого сострадания, терпеть становится очень легко. Если вы сильно кого-то любите, испытываете сильное сострадание, например, это ваш ребенок, и он вас как-то обзывает, то вы даже не обратите внимания на его слова. Когда у вас сильная любовь и сострадание, то для злости нет места.

Итак, в повседневной жизни тренируйтесь в этих четырёх актах ненасилия – это и есть тренировка вашего ума. В настоящий момент эта практика для вас гораздо важнее, чем, например, практика принятия и даяния, которая является более высокой практикой. Или привнесение трёх кай на путь – сейчас для вас это детская практика. Махамудра и дзогчен для вас сейчас недостижимы. Вы не занимаетесь даже основополагающей практикой, у вас слабая осознанность, очень слабые любовь и сострадание, силён эгоистичный ум. Как вы можете практиковать тантру? Только для отпечатка. Махамудра, дзогчен, шесть йог Наропы – все это для вас недостижимо, за пределами ваших способностей. Занимайтесь той практикой, которая реалистична для того положения, в котором вы находитесь.

Итак, визуализируйте меня в облике Будды Шакьямуни. Я призываю Будду Шакьямуни в мое тело. Принимайте Прибежище непосредственно в Будде Шакьямуни и пообещайте: “Я буду следовать Вам и также буду следовать четырем актам ненасилия. Как великие мастера прошлого следовали четырем актам ненасилия, такие как Ангулимала, так и я буду следовать их примеру”.

Ангулимала, прежде чем стать учеником Будды, был крайне необузданным человеком, преступником, убил множество людей. Когда он встретил Будду, он хотел убить и его. Будда спросил Ангулималу, что ему даст это убийство? Тот ответил: «Если я убью вас, я отрежу вам палец и сделаю из него четки. У меня будут четки из тысячи пальцев, и благодаря этому я достигну высоких реализаций». Будда ему ответил, что это невозможно. В прошлом таким образом никто никогда не достигал духовных реализаций, в настоящем и в будущем это также невозможно, потому что это противоречит закону кармы. Когда Ангулимала услышал слова «закон кармы», он заплакал. Он понял, что совершил огромную ошибку, и сказал: «Пожалуйста, примите меня своим учеником». Будда сказал: “Если ты хочешь мне следовать, то тебе нужно следовать четырем актам ненасилия”. Будда все ему объяснил, передал обет Прибежища и обязательство следовать четырем актам ненасилия. Ангулимала искренне занялся этой практикой, и спустя некоторое время Будда отправил его в то место, где он ранее убил множество людей. Когда люди увидели Ангулималу, они сразу же разгневались, начали его ругать и бить. Ангулимала сидел, сложив руки, и просил у них прощения. Когда люди ругали его и били, один пожилой человек, увидев это, закричал: «Остановитесь! Что вы делаете? Того Ангулималы, который убил ваших родственников, друзей, давно уже нет. Перед вами новый Ангулимала, рождённый из учения Будды. Посмотрите на его поведение. Вы злитесь, ругаете, критикуете и бьете его, а он не отвечает вам ничем, кроме просьбы о прощении. Если бы это был прежний Ангулимала, то взгляните на его сильное тело – если бы он захотел, то с легкостью перебил бы вас всех, а он просит у вас прощения». Люди были потрясены и спросили Ангулималу: “Как ты мог так измениться? Какое же учение тебе дал Будда, что даже такие опасные люди, как ты, могут так измениться? Мы тоже хотим измениться”. Тогда Ангулимала дал им учение о Прибежище и о практике четырех актов ненасилия. Во времена Будды эти практики были главными. А сейчас приезжают ламы и сразу дают тантрические посвящения. Это деградация учения. Это не мои слова, это слова Его Святейшества Далай-ламы. Я произношу те слова, которые произносит Его Святейшество и следую Его Святейшеству. Однажды во время посвящения Калачакры Его Святейшество сказал: “Калачакра – это просто реклама, чтобы собралось большое количество людей. Моя главная цель – это передать обет Прибежища, обет следования четырем актам ненасилия и обет бодхичитты. Это моя главная

цель. Далее вы проходите ритуал посвящения в тантру Калачакры, и большинство из вас не получает настоящего посвящения, большинство из вас получает благословение и также связь с чистой землёй Шамбалой. В этом моя главная цель”. В тот момент я понял, как сказал Его Святейшество, что большинство людей посвящения не получают, а получают просто благословение.

Итак, соедините руки. Наверное, сейчас, когда я приглашал Будду Шакьямуни, в мое тело вместе с Буддой Шакьямуни вошел Его Святейшество Далай-лама, поэтому я вспомнил его слова. Его Святейшество рад, что вы сидите на земле, что я вас опускаю на землю. Будда Шакьямуни и Его Святейшество Далай-лама едины, они присутствуют в моем теле, и мы сейчас представляем собой одно целое. Основной обет Прибежища заключается в том, что, принимая Прибежище в Будде, вы обещаете не принимать прибежище в мирских богах. Принимая Прибежище в Дхарме, вы обещаете не причинять вреда ни одному живому существу. Вред исходит из гнева. Четыре акта насилия входят в обет Прибежища в Дхарме. Что касается обета, связанного с Дхармой, то вкратце – это не вредить другим, а вред берет начало в четырех актах насилия. Вы обещаете не злиться, и даже если кто-то будет злиться на вас, вы не будете злиться в ответ. Вы обещаете никого не ругать, и даже если кто-то будет ругать вас, вы не будете ругать человека в ответ. Вы обещаете никого не критиковать, и даже если кто-то будет критиковать вас, вы не будете критиковать его в ответ. Вы обещаете никого не бить, и даже если кто-то будет бить вас, вы не будете бить человека в ответ. Это обет, связанный с Прибежищем в Дхарме. Даже если комар сел вам на руку и вы его прихлопнули – это тоже нарушение обета, потому что это акт насилия. Принимая Прибежище в Сангхе, вы обещаете не водиться в компании вредоносных людей. Эти правила я подробно объяснил. Что касается непричинения вреда, то раньше вы подробно этого не понимали, лишь в общем, а сейчас я подробно объяснил вам, что это такое. Это соблюдение четырех актов насилия. Четыре акта насилия неотделимы от обета Прибежища. Они входят в обет непричинения вреда другим, поскольку вы принимаете Прибежище в Дхарме.

Итак, повторяйте за мной. На третий раз, когда я щелкну пальцами, визуализируйте, как белый свет исходит из моего рта, входит через ваш рот и остаётся в вашем сердце в качестве обета Прибежища и также обета следования четырем актам насилия. Это более развернутый обет Прибежища в Дхарме. Дхарма для вас главный объект Прибежища. И далее вы просите: “Будда, Дхарма и Сангха, пожалуйста, защищайте меня жизнь за жизнью!” Итак, повторяйте за мной. (Передача обета Прибежища)

Я очень рад, что следуя старой традиции – каким образом сам Будда передавал учение, и какое учение также давали своим ученикам мастера Кадампа. Когда лама Цонкапа давал опытный комментарий, это предполагало, что ученики прямо с этого же дня начинают ему следовать. Мои Духовные Учителя точно так же, когда давали опытный комментарий, заставляли нас практиковать, иначе мы были очень ленивы. Если я буду давать просто теоретическое учение, а вы будете просто слушать его как какую-то теорию и вообще не будете практиковать, это будет очень опасно. Тогда у вас появится невосприимчивость к Дхарме. Это похоже на ситуацию, когда человек по чуть-чуть принимает разные лекарства, не соблюдая правильной последовательности, и в результате в организме появляется невосприимчивость к лекарствам.

Итак, теперь я передаю вам неформальную практику. Часть такой неформальной практики я вам уже передал. Следующая неформальная практика заключается в следующем. Утром, когда вы просыпаетесь, размышляйте так: со вчерашнего вечера до сегодняшнего утра умерло множество людей. Некоторые из них были моложе и здоровее меня. Почему же я всё ещё жив? Благодаря доброте Трёх Драгоценностей. Поскольку я всё ещё жив, это доброта Трёх Драгоценностей. Думайте таким образом. Всё, что у меня есть: вкусная еда или дом, – это доброта Трёх Драгоценностей, потому что они создали условия для того, чтобы у меня все это возникло. Потому что говорится, что условием для проявления любой позитивной кармы является Дхармакая. Что касается условий для проявления вашей негативной кармы, то таким условием является не Будда, такими условиями являются ваши собственные омрачения. Ваши омрачения являются причиной ваших проблем и также проявляются как условия возникновения ваших проблем. Что касается позитивной кармы, то позитивную карму создаете вы, но как это происходит? Каждый раз создание позитивной кармы также происходит в условиях Дхармакаи. Вы создаете позитивную карму, и как вы это делаете? Благодаря такому условию как Дхармакая, благодаря благословию Дхармакаи вы совершаете эту позитивную карму. Поэтому это доброта Трёх Драгоценностей. Далее, чтобы эта карма проявилась, условием для ее проявления становится Дхармакая. Поэтому вам нужно понимать, что всё хорошее, что происходит в вашей жизни – это доброта Трёх Драгоценностей, а всё плохое, любой вред, который вы переживаете в вашей жизни, – во всем этом вам нужно обвинять свой собственный эгоистичный ум и омрачения. Это анализ.

Итак, что бы хорошее ни происходило в вашей жизни, если вы будете вспоминать, что это доброта Трёх Драгоценностей, то вы обретете определенные преимущества, и это невероятно большие преимущества. Во-первых, вы не позволяете своему эго раздуться, то есть вы не хвалите свое эго, не называете его “молодцом”, а говорите, что это доброта Трёх Драгоценностей. Это относится не только к буддистам, но также и к последователям других религий – христианства или ислама. Если они говорят, что все хорошее – это доброта бога, то механизм точно такой же. Они сразу становятся скромными. Когда Хабиб победил противника, он вознес руки и сказал: “Я победил благодаря аллаху”. Я был очень счастлив это видеть. Все хорошее происходит благодаря доброте аллаха – послание точно такое же, как и в буддизме. Другой европейский борец, победивший в поединке, очень гордился собой, и это было некрасиво. Хабиб был скромным, потому что помнил о доброте аллаха.

Итак, во-первых, это уменьшает эго, а во-вторых, если вы помните о доброте Трёх Драгоценностей, то Три Драгоценности от этого ничего не получают, но вы укрепляете с ними связь. Когда Будда накопил три неисчислимых эона заслуг, он посвятил эти заслуги благу всех живых существ. Например, ваш дедушка когда-то давно положил на ваш счет деньги в банке, вы не знаете об этом, но вы можете ими пользоваться. Будда, как наш дедушка или папа, положил на наш счет огромные заслуги, но вы ими не пользуетесь, потому что не умеете. На пятьдесят процентов ваше счастье уже обеспечил Будда, но вы со своей стороны своих пятидесяти процентов не делаете. Вы ничего не делаете. Итак, если вы будете помнить о доброте Будды, то вы будете укреплять связь с Буддой и при этом также сможете пользоваться невероятными заслугами, которые Будда накапливал в течение трех неисчислимых эонов.

Один эон заслуг с бодхичиттой – это просто что-то невообразимое! А здесь три неисчислимых эона заслуг, посвященных нам! Итак, если каждый раз, что бы хорошее ни происходило, вы вспоминаете, что это благодаря доброте Будды, тем самым вы становитесь ближе к тому, чтобы использовать три неисчислимых эона заслуг, которые Будда посвятил нам. Что касается чистых земель, то Будда также создал чистую землю не для тех существ, которые там находятся, а для всех живых существ, и те, кто устанавливают связь с Буддой, попадают в эту чистую землю. У вас нет такой связи, поэтому вы не там.

Существует четыре причины рождения в чистой земле. Одна из них – это чистая молитва. С сильным Прибежищем вы помните о доброте Будды и молитесь: «Да смогу я родиться в чистой земле, чтобы суметь развить свой ум для принесения блага всем живым существам». Если вы хотите подключиться к этому невероятному «интернету» Будды, к сети трех неисчислимых эонов заслуг, то необходимый пароль для этого – вера. Это непоколебимая вера в Будду, Дхарму и Сангху и памятование об их доброте. Вы думаете: «Ваша доброта невероятна. Всё хорошее, что было в моей жизни в прошлом, – благодаря вашей доброте. И в настоящем, то, что я встретился с Дхармой в таком удаленном месте, как Москва, обрел драгоценную человеческую жизнь, – это также ваша доброта». Москва была корнем коммунизма, при котором буддизм был уничтожен не только в России, но впоследствии это произошло и в Тибете. В Китай коммунизм пришел из России, и затем буддизм был уничтожен в Тибете. Итак, в таком месте, которое являлось корнем разрушения буддизма, сейчас вы получаете невероятные сущностные наставления буддизма.

Это чудо, это ваше чудо, Будда, Дхарма и Сангха! Вы – мои объекты Прибежища. Если у меня есть Будда, Дхарма и Сангха, то мне больше ничего не нужно. Если вы на сто процентов полагаетесь на Будду, Дхарму и Сангху, как лама Цонкапа, вы будете счастливы жизнь за жизнью. Зачем беспокоиться о будущем: “Вдруг завтра будет кризис, что мне делать, у меня маленькая зарплата, как жить дальше?” Полагайтесь на Три Драгоценности, но и работать тоже нужно. “Даже если я умру, ничего страшного – у меня есть Прибежище”. Это самое надежное. Закон кармы – самый надёжный. Если вы не нарушаете закон кармы, вам нечего бояться, ваш ум будет очень спокойным. Если вы спросите меня: «Геше-ла, почему вы так спокойны и умиротворены?» – то это не из-за водки или наркотиков. У тех, кто принимает наркотики, временно отключается ум, создается иллюзия спокойствия, человек засыпает, но это временное спокойствие, это иллюзия, это опасно. Но если без всего этого, то нужно отметить, что экономическая ситуация нестабильна, я это знаю. С каждым днем наши тела деградируют, я это тоже знаю. Появляются новые болезни, я это знаю. В геополитике тоже ситуация очень сложная, я это знаю, наш мир может исчезнуть в любой момент. Я всё это знаю, и при этом остаюсь спокойным. Почему? Можно оставаться спокойным, если ничего этого не знать, но я все это знаю, наш мир в один момент может исчезнуть. Ситуация в мире становится все хуже и хуже. Я все это знаю, но все равно я спокоен. Почему? Потому что я знаю, что смерть – это не конец нашей жизни. Самое худшее – это если я умру, но это не конец. Смерть – это начало новой жизни, и есть закон кармы. Это самое главное! Если я размышляю с точки зрения закона кармы, то я очищаюсь от негативной кармы, я накапливаю заслуги, также я принимаю Прибежище в Трёх Драгоценностях. С этой точки зрения я чувствую себя в безопасности. И вы тоже можете обрести такое же умиротворение. Поэтому всегда помните о доброте Трёх Драгоценностей.

Когда вы будете помнить о доброте Трёх Драгоценностей, то, у вас появится желание отблагодарить их за доброту. А как лучше всего отблагодарить Будду, Дхарму и Сангху за их доброту? Это следовать советам, которые давал Будда. Искренне им следуйте, и это станет лучшим подношением Будде, Дхарме и Сангхе. Воплощение Будды, Дхармы и Сангхи – это ваш Духовный Наставник, и лучший способ отблагодарить вашего Учителя за доброту – это следовать его советам. Искренне практикуйте то учение, которое он вам передаёт, и это будет лучшим подношением вашему Духовному Наставнику. Миларепа говорил: «У меня нет материальных подношений для Духовного Наставника. То, что у меня есть – это подношение моей практики, искреннее следование советам моего Учителя. Эту практику я подношу, и это лучшее подношение моему Духовному Наставнику».

Это одно из таких подношений. Далее, другое подношение, вы думаете следующим образом: «Будда и мой Духовный Наставник заботятся о живых существах больше, чем о себе. Они имеют все самое лучшее, что же еще я могу для них сделать? Но Будда и мой Учитель заботятся о благе всех живых существ, поэтому я буду благодарить их за доброту, воздавая всем живым существам». Благодарите Учителя за его доброту тем, что вы будете благодарить за доброту всех живых существ, поскольку они также были его матерями, и также моими матерями. Благодарность за доброту – это очень важный механизм практики Махаяны.

Если вы теряете богатство – вы не теряете ничего. Если вы теряете здоровье – вы теряете кое-что. Но если вы теряете такую свою черту характера, как благодарность – вы теряете всё. А с благодарностью у вас будет всё. Всегда будьте благодарны. Это ваша практика Прибежища, неформальная практика в повседневной жизни. Все время помните о доброте Трёх Драгоценностей и порождайте желание отблагодарить три Драгоценности за доброту. Удалите обиду из вашего ума, поскольку она основана на ошибочных выводах, ошибочных состояниях ума. Все время помните обо всем хорошем, что сделали для вас другие, старайтесь отблагодарить их за доброту. Это для вас сущностное наставление. В буддизме и в христианстве одинаково очень важным является прощение. Если вы других не прощаете, то наказываете сами себя.

Это сущностное наставление, передаваемое по линии Венсапы. В прошлые времена такое учение передавалось тайно, узкому кругу учеников, а сейчас я даю его более открыто.

До свидания!