

Геше Джампа Тинлей
Осенний цикл учений
Лекция № 9
06.12.2025г.
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Как обычно, наша первая, самая главная задача – это породить правильную мотивацию. С порождением правильной мотивации передача мною учения и получение вами этого учения станет очень значимо в нашей жизни. Мотивация подобна силе. Если ваша мотивация направлена на обретение счастья в будущей жизни, таким образом эта сила будет обеспечивать вам благое перерождение. Далее, если ваша мотивация связана с освобождением от сансары, в этом случае эта сила будет подталкивать вас к достижению состояния освобождения. А если ваша мотивация – это достичь состояния будды во благо всех живых существ, то эта сила, эти заслуги у вас продлятся вплоть до достижения состояния будды. Это не мои слова, так говорил Шантидева. Если вы посадите семя бананового дерева, то у вас вырастет одно растение, которое даст плоды и увянет. Также, если ваша мотивация – это только счастье в будущей жизни, то благодаря этому вы обретете следующее благое перерождение, и далее это пропадет. Но если ваша мотивация – достичь состояния будды во благо всех живых существ, то это семя подобно семени, из которого вырастает дерево, исполняющее желание. Когда оно проявится, это дерево будет дарить вам плоды вплоть до достижения состояния будды, поэтому любое действие, совершенное с мотивацией бодхичитты, является невероятно мощным.

Учение, которое я вам передаю, это комментарий на сущностное учение самого Будды. Будда говорил: «Не совершение негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное украшение своего ума – в этом состоит учение Будды». Я уже дал вам учение по первым двум строкам – о несовершении негативной кармы и накоплении богатства и заслуг. Почему вам не следует совершать негативной кармы и почему нужно копить богатство заслуг? По причине закона кармы. Но у нас очень мало отпечатков позитивной кармы, и очень много отпечатков негативной кармы, и каким же образом нам обрести благое перерождение в следующей жизни? С точки зрения вероятности это практически невозможно. Что касается техники, то я объясняю вам, что это принятие Прибежища в Будде, Дхарме и Сангхе, и в этом случае, даже если отпечатков позитивной кармы мало, вы обретете благое перерождение. Это чудо! Когда вы принимаете Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и все время помните об их доброте, вы должны знать, что Будда, когда достиг состояния будды, накопил три неисчислимых эона заслуг и посвятил их нам. Здесь мы говорим даже не обо всех Буддах, а об одном Будде. Если мы будем помнить о его доброте, будем принимать в нем Прибежище, будем устанавливать с ним связь, то в этом случае сможем воспользоваться этим невероятным собранием трех неисчислимых эонов заслуг, которые Будда посвятил нам.

Например, ваши родители положили в банк на ваше имя крупную сумму денег. Когда ваши родители ушли из жизни, вы узнали об этом, и чтобы суметь использовать эти деньги, то, что вам необходимо сделать в первую очередь, это прийти в банк и доказать, что вы являетесь их сыном или дочерью. Эти три неисчислимых зона заслуг, посвященных нам, – это невероятно большое богатство, и поэтому, для того чтобы им воспользоваться, то, что нам необходимо, это принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе и помнить об их доброте.

Что касается использования отпечатков позитивной кармы, то здесь у вас не должно быть скупости, вам нужно их использовать, но вместе с этим также очень важно создавать новые благие кармические отпечатки. Когда я был маленьким, родители мне говорили: «Не надевай слишком много новой одежды, поскольку это израсходует твои благие кармические отпечатки». Но это очень слабое понимание закона кармы. Это больше похоже на мирскую экономику: $5 + 5 = 10$. То есть, если вы не будете их тратить, то сможете разбогатеть, но это глупая экономика. Также советуют не тратить отпечатки позитивной кармы, но надо понимать, что здесь тратится очень мало заслуг. Если же вы за один день сможете накопить огромное количество заслуг, то не будете бояться потратить какое-то количество отпечатков позитивной кармы. Сами живите счастливо, делайте других людей счастливыми, будьте щедрыми. Одевайтесь так, как хотите, но не нужно слишком привязываться к этому. Это очень важный момент!

Итак, в первых двух строках говорится о практике начального уровня. На начальном уровне главная практика – это несовершенство негативной кармы и накопление богатства заслуг. Чтобы так поступать, вам необходима вера в Три Драгоценности и вера в закон кармы. А чтобы повернуть свой ум к Дхарме, вам нужно размышлять о непостоянстве смерти. Это такой механизм. Но чтобы повернуть свой ум к Дхарме, чтобы размышлять о непостоянстве и смерти, в первую очередь вам нужно устранить собственную лень. Лень и в духовной области, и в мирской области является самым большим препятствием. И для этого вам нужно размышлять о драгоценной человеческой жизни. А корень всех реализаций – это преданность Учителю. Таким образом, когда вы обращаете свой ум к Дхарме и начинаете думать, что благо будущей жизни важнее, чем благо этой жизни, то ваша установка совершенствуется.

Что касается метода обретения счастья в будущей жизни, то лама Цонкапа объяснял, что это практика Прибежища и практика закона кармы. Я вам уже объяснил подробно, каким образом практиковать Прибежище, а сейчас передаю это учение в сжатой форме. Я также объяснил вам, каким образом практиковать закон кармы и как очищаться от созданной в прошлом негативной кармы с помощью практики Ваджрасаттвы. Далее я также объяснил вам, как перестать создавать негативную карму посредством практики осознанности, насколько важна осознанность. Практика осознанности – это неформальная практика в повседневной жизни. Мастера Кадампа говорили: «Когда вы в кругу людей, следите за своей речью». Итак, следите за своими словами, и прежде чем что-то сказать, сначала подумайте. До тех пор, пока вы не выскажете речь, вы являетесь ее хозяином, но как только произнесете, то станете рабами своих слов. Вам придется искренне им следовать.

Здесь мы говорим не о чем-то плохом, а о хороших вещах, когда вы их выскажете, то вам нужно будет им следовать, придерживаться их. С точки зрения здравомыслия о плохих вещах вообще не говорите, а если скажете что-то хорошее, то в этом случае вы становитесь рабами своих слов, вам придется придерживаться обещанного. В повседневной жизни неформальная практика – это никогда не злиться. И это относится к четырем актам ненасилия. Они также называются четырьмя актами добродетели.

Итак, во-первых, никогда не злитесь, и даже если кто-то злится на вас, то не злитесь в ответ. Во-вторых, никого не ругайте, и даже если кто-то ругает вас, не ругайте в ответ. Исключением являются, например, ваши дети. Если они плохо себя ведут, то ради их блага вам нужно их поругать. А не так, что вы в плохом настроении и далее демонстрируете это плохое настроение своим детям. Это называется оскорблением детей, издевательство над ними. С точки зрения закона это нарушение закона. Если вы ругаете кого-то, то это должно быть связано с мудростью, вы не должны так говорить, что у меня хорошая мотивация, поэтому я их ругаю. Это неправильно. Старайтесь говорить ласково, но в некоторых случаях, если нужно поругать, то вы можете поругать, но при этом ваши слова должны быть связаны с мудростью.

Также, что касается критики, то возможна конструктивная критика, а в противном случае, с эгоистичным умом такого никогда не делайте. Также это не нужно делать на глазах у других людей, а делайте это как-то индивидуально. Нужно говорить с хорошей мотивацией, и также говорить при всех – это глупо. Зачем при большом количестве людей ругать кого-то? Когда вас критикуют при других, вам тоже будет неприятно. Нужно здравомыслие. Если вы хотите покритиковать кого-то ради его блага, то критикуйте с глазу на глаз, скажите ему, какие у него есть хорошие качества, но также объясните, что если он устранил некоторые негативные качества, то станет еще лучше, это надо делать умело. Даже если вы мама или сестра, ваша критика может не понравиться, потому что вы не умеете критиковать. У вас самих есть ошибки, и если на те же ошибки вы указываете другим, это некрасиво. Лучше вообще никого не критикуйте, не смотрите на чужие ошибки, а обращайтесь внимание на свои собственные ошибки. Если вы тренер, то это отдельный случай, а в противном случае, даже в отношении вашей сестры – это вас не касается. Но здесь могут быть исключения, поэтому я не могу вам сказать, что нужно поступать так или иначе, все зависит от ситуации.

Четвертое – не бейте никого, и даже если кто-то бьет вас, не бейте в ответ. Здесь есть исключение: если человек заходит слишком далеко, это может быть исключением. Если этот человек слишком наглый, тогда один раз ударить не возбраняется. Вы произносите ОМ МАНИ ПАДМЭ ХУМ и из сострадания наносите один хороший удар. Много раз, как девушки, бить не следует. Если уж совершить удар, то один хороший удар, чтобы он запомнил его на всю жизнь. И это должно быть из сострадания. Практики Хиняны не понимают такого махаянского подхода. Здесь говорится, что есть строгий запрет на негативную карму ума, но что касается негативной кармы речи и тела, то существуют определенные исключения. Бодхисаттвам разрешается даже кого-нибудь убить, но это должен быть совершенно исключительный случай.

Здесь практики Хинаяны скажут, что это не учение Будды, потому что практики Хинаяны рассуждают только с точки зрения закона кармы, а в Махаяне вдобавок к размышлению о законе кармы также думают с точки зрения сострадания. В шахматах, когда совершается ход высокого уровня, он называется гамбит. Шахматист жертвует своей фигурой и благодаря такой жертве обретает больше преимуществ, а на низком уровне подумают, что этот ход совершенно ненормальный. Гроссмейстер выиграет гамбит, а слабый игрок гамбит проиграет. Для того, чтобы разыграть такой гамбит, вам необходима очень хорошая комбинация.

Будда рассказывал такую историю. Она произошла много эонов тому назад с одним бодхисаттвой, который плыл на корабле. Там оказался бандит, который хотел убить пятьсот купцов, плывших на этом корабле, он хотел украсть их имущество. Этот бодхисаттва пытался его остановить, но тот не слушал. Тогда, что сделал бодхисаттва? Бодхисаттва, из сострадания к этому человеку, который собирался совершить очень тяжелую негативную карму, и также из сострадания к этим купцам, которых он собирался убить, подумал так: «Даже если я совершу негативную карму, ничего страшного, но главное, что я их спасу». И таким образом он убил этого человека. Будда объяснил, что благодаря такому акту этот бодхисаттва накопил невероятно большие заслуги, потому что он полностью пожертвовал собой ради блага других. Он знал, что нарушение закона кармы очень опасно, но сказал: «Это не имеет значения, даже если я испытаю все последствия». Одна монахиня услышала это учение, и однажды в горах, встретившись с преступником, который нападал на людей и грабил их, убила этого вора. Она пришла к Будде и сказала: «Будда, для того чтобы спасти других людей от проблем, я убила этого вора». Она думала, что Будда ее похвалит, но Будда сказал: «Это падение. Твое эго сильнее твоего сострадания. Ты думала, что ты убьешь человека ради спасения других, и за это тебя другие люди назовут героиней, но твое эго было сильнее сострадания. Это не чистое сострадание, а что касается бодхисаттвы, то он поступал совершенно бескорыстно. Также у тебя не было никакого страха перед нарушением закона кармы, а бодхисаттва очень боялся создания негативной кармы, но его сострадание оказалось сильнее этого страха, поэтому он совершил это убийство. У тебя очень мало страха перед нарушением закона кармы и при этом мало сострадания, поэтому это падение». Это очень хорошее учение!

Поэтому никогда свысока не смотрите на практиков Хинаяны и не говорите, что мы в Махаяне более динамичны. Динамика появляется благодаря состраданию. Нельзя все трактовать буквально. Динамика появляется благодаря великому состраданию, а в противном случае динамики не будет, а произойдет падение.

Итак, что касается практики начального уровня, то я объяснил вам все самые важные положения и передал вам формальную практику – это практика Прибежища и также практика Ваджрасаттвы. Что касается неформальной практики, то в повседневной жизни всегда соблюдайте четыре акта ненасилия. Для этого очень важно в уме не допускать гнева, поскольку это самое худшее, чем вы себе вредите. Если вы гневаетесь даже во имя религии, это падение. Если вы гневаетесь во имя вашего Духовного Наставника, это тоже падение. Например, кто-то критикует вашего Учителя,

и вы начинаете злиться, – это падение. Это не преданность Гуру, это падение. Во имя религии, например, кто-то начинает говорить, что буддизм такой сякой, и вы начинаете злиться, это тоже падение. Даже если кто-то поджигает буддийский храм, никогда не злитесь, это будет падением. Кто-то сжигает священные тексты, и вы начинаете обзывать человека, начинаете злиться – это совершенно запрещено. Иногда бывает так, что и в буддизме, и в других религиях кто-то сжигает священные тексты, другие это видят и начинают сильно злиться. Это ошибка для всех. Это падение. Бывают такие случаи, когда тибетцы злятся на китайцев, поскольку те уничтожали буддийские храмы, сжигали священные тексты, убивали монахов, они думают, что они имеют на это право, что у них есть оправдание, но на самом деле это не так. Что касается гнева, то для гнева не может быть никаких оправданий. Даже если кто-то критикует Будду, для гнева нет оправданий.

Что касается негативной кармы ума, то здесь исключений быть не может. А по поводу негативной кармы тела и речи исключения возможны, но только в силу великого сострадания. Кроме этого, необходимо также понимание последствий негативной кармы. Должны присутствовать вот эти два условия. Вам создавать негативную карму нетрудно, потому что у вас нет особой веры в последствия негативной кармы, всерьез вы к этому не относитесь. Если я вам скажу: бейте этого человека, то вы с радостью начнете его бить. Но это возможно только из сострадания, из понимания последствий негативной кармы, а также чтобы этот человек не навредил ни себе, ни другим. Но таких чувств у вас нет, и если я вам скажу, что это нужно сделать ради Дхармы, то вы сразу пойдете на это.

Террористы появляются во имя религии, они думают, что для защиты своей религии нужно убить таких-то и таких-то противников, врагов, и они считают это добродетельным поступком. Если вы на кого-то злитесь, потому что он плохо отзывается о вашей религии, то это правильно, но в действительности это опасно. Из-за ошибочного понимания учения во имя религии появляются террористы. Если говорить о настоящем учении буддизма, христианства, ислама, то нельзя убивать даже малейшее насекомое во имя религии. Это не разрешено. Аллах такого не разрешал. Но некоторые наставники, промывая мозги слушателям, дают такое ложное учение. Я могу сказать, что террористы не являются мусульманами. Я знаю мусульман, очень хороших религиозных практиков, я их очень уважаю. Что касается террористов, то у них нет нации, нет религии, это дьяволы, которые убивают беззащитных женщин и детей. Это сущие дьяволы. Никогда не связывайте терроризм с какой-либо религией, это неправильно. Если я об этом скажу, так будет лучше.

Итак, в повседневной жизни важно придерживаться четырех актов ненасилия, и далее, для того чтобы не нарушать закон кармы, очень важно сохранять осознанность. Что касается того, чтобы не злиться, то здесь Шантидева произносил очень полезные слова. Он говорил, что все живые существа находятся под властью омрачений. Поскольку они под контролем омрачений, то у них нет сил. Мудрые люди, ясно это осознавая, никогда не злятся на живых существ. Поэтому, кто бы ни совершал ошибки, кто бы ни говорил что-то плохое, они делают это под властью омрачений. С пониманием этого вы видите

в них больше объекты сострадания. Что касается вас, то, когда они про вас говорят что-то плохое, оскорбляют вас, в этот момент они вам не вредят, а наоборот дают шанс для тренировки ума. Скажите себе: “Они не вредят мне, а помогают. Как же я могу на них злиться? Из-за того, что они меня ругают, критикуют, я практикую совершенство терпения. И когда я достигну состояния будды, пусть они станут моими первыми учениками, кому я дарую нектар Дхармы”. Это очень мощная неформальная практика, очень важная, потому что чаще всего вы находитесь в такой неформальной обстановке.

Во время сессии вы тренируетесь в том, как забивать голы и как отражать мячи. В такой ситуации вы с легкостью можете забить гол, потому что никакой защиты у ворот противника нет. Гол для вас забить легко, потому что в воротах нет вратаря. Во время сессии вы, например, говорите себе: “Не злись” и отвечаете себе: “Я не злюсь, вот уже пять минут не злюсь, я молодец”. Но в повседневной жизни это настоящая игра. В футболе тренировки занимают большую часть времени, чем сама игра. А в жизни, наоборот, мы тренируемся один-два часа, а игра проходит двадцать четыре часа в сутки. И вот здесь, в повседневной жизни, если вы забиваете гол или, наоборот, защищаете ворота, отражаете мяч, например, после удара Месси или Роналду, тогда вы действительно хороший вратарь. Иногда йогины специально могут отправиться в какое-то место, где находятся люди с таким тяжелым, дурным характером, чтобы проверить собственную практику. Вы же говорите, что вы не хотите идти в такое место, вы хотите оставаться дома, потому что там кошмар. Это потому что вы слабые. Люди с тяжелым характером – это как Месси или Роналду, и если вы отражаете гол от таких соперников, то вы настоящий, хороший вратарь.

Например, русских могут называть длинноносыми, но вы на это не злитесь. Есть такой анекдот. Вместе бежали русский и калмыцкий мужчина, и оба упали. Калмык зажал щеки и закричал от боли, а русский зажал нос и тоже закричал от боли. Что касается национальности, то это просто название. Наше эго как-то фиксируется на этом, и поэтому вы начинаете так реагировать, что вот русских назвали такими-то и такими-то, но это глупо. Тувинцы говорят: “Мы тувинцы, русские смотрят на нас свысока”. Буряты говорят, что русские называют их «узкоглазыми», но какая разница? Если при этом глаза видят, то этого достаточно. Какие у вас глаза, узкие или нет, это неважно. Здесь гнев возникает из-за вашей слабости. Например, что касается мужчин, то у них такое слабое место: если их кто-то назовет трусом, вот здесь есть риск, что они разозлятся. Тувинский мужчина тут же сойдет с ума, если его обозвали трусом. Он скажет: «Сегодня я должен доказать, что я не трус. Или ты умрешь или я умру. Посмотрим, кто из нас трус». Но это глупо, чтобы из-за этого лишиться жизни. А если и другой будет глупцом, то два глупца – это опасно, они оба могут умереть из-за своей глупости. Что касается женщин, если вы назовете женщину толстой, вот это очень опасно. Женщина может легко согласиться с тем, что она трусиха. Но слабое место женщин – это их полнота. Если женщина полная и ее назвали толстой, то это просто кошмар. Она скажет: «Я должна на это ответить». В тот момент, когда вы разозлились, вы стали глупыми.

Некоторые духовные люди могут начать злиться из-за религии, но это тоже признак глупости. Если монаху сказать, что он трус или толстый, то это его только рассмешит. Но если сказать, например: “Вы, буддисты, глупые, вы занимаетесь какими-то несерьезными вещами, монахи впустую тратят время”. Тогда у монаха лицо покраснеет, и он забудет, что он буддист. Почему? Потому что он глуп.

Так, в повседневной жизни у вас не должно быть никаких слабостей. Это очень важно. Слабость – это рана. Вы должны говорить себе: «У тебя нет права на гнев». В этом случае, даже если кто-то будет прикасаться к этой ране, больно вам не будет. Сейчас я дам вам лекарство. Вот это лекарство для женщин от раны «толстая» – думайте так: “Как меня называют, какая разница? Если я толстая, то они мне правильно сказали, я должна сделать вывод, что нужно есть меньше. А если я худая, то не страшно, если меня при этом называют толстой”. Также по поводу некрасивой внешности. Если вы некрасивы, то они правильно сказали, если же вы красивы, то незачем обижаться. Если посмотреть на всех нас с точки зрения богов, то красивых среди нас нет, все уродливы. Даже “мисс мира” уродлива. Если мужчина будет смотреть на “мисс мира”, то будет сходить с ума от ее красоты, а бог посмотрит на нее и подумает: “Как может нравиться эта девушка, у которой внутри дерьмо? Утром, когда просыпается, без косметики она выглядит просто ужасно”. Бог подумает: “Как можно сходить с ума от костей, от кожи?” Для богов такие мужчины сумасшедшие. Когда мы смотрим на обезьян, мы думаем, что они все уродливы. У нас просто другой уровень, другие стандарты. Но среди обезьян некоторые обезьяны – как “мисс мира”. И обезьяны-самцы точно так же думают, что они умрут ради этой “мисс обезьяны”. Так происходит, потому что на каждом уровне есть своя ценность.

Но на самом деле с точки зрения буддизма даже боги некрасивы, все уродливы, потому что природа всех существ в сансаре – это уродство. Только когда вы достигаете состояния будды, ваше тело появляется в силу чистой позитивной кармы, вот тогда вы по-настоящему красивы. В противном случае даже тело богов – это загрязненная совокупность, которая возникает в силу проявления загрязненной кармы. Это не объект достижения, это объект отбрасывания. Это я объясню в рамках учения по четырем благородным истинам. Тогда ваше видение изменится, и слабых мест в вашем уме не останется. Например, благодаря тому, что я много раз слушал это учение, в моем уме не осталось слабых мест. Меня могут называть как угодно, говорить, что я плохой буддист, что плохо занимаюсь практикой, и мне это не доставляет никакой боли. Даже я слышал, что меня называют аферистом-учителем, и мне не больно это слышать. Когда я оцениваю себя, я понимаю, что я не обманываю людей. Поэтому, пусть думают, как хотят. Для меня разницы нет. Поэтому у вас не должно быть слабых мест. Так у вратаря не должно быть никаких слабых мест, тогда он отразит любой мяч. Если, например, он хорошо прыгает вправо и отбивает все мячи, а влево так прыгать не умеет, то в этом случае у него есть слабое место. В левую часть ворот ему можно забить гол. Что нужно этому вратарю? Натренироваться так, чтобы прыгать влево так же хорошо, как и вправо. Это называется тренировкой.

Итак, чтобы вообще не злиться, и также, если кто-то злится на вас, чтобы не злиться в ответ, очень важно тренироваться. Для этого у вас не должно быть никаких слабых мест. И кроме того, кто бы на вас ни злился, вам нужно в этих людях видеть объекты сострадания, а не объекты гнева. Вам нужно стараться в них видеть своих тренеров, своих учителей. Шантидева говорил: «То, что Духовный Наставник сидит на троне и дает учение, это очень хорошо, но по настоящему терпению нас научит наш враг. Нам нужно уважать его как Учителя». Это невероятный шахматный ход! Кто может сделать такой ход? Раньше вы не делали такого хода. Это для вас нечто совершенно невообразимое.

Один великий тибетский мастер делал очень большой упор на практике бодхичитты. Однажды по дороге ему встретился бандит, который забрал у него все подношения, которые тот хотел раздать бедным людям. Бандит со всем награбленным пошел в сторону той деревни, где жили ученики этого учителя. Учитель сказал ему: «Не ходи в ту сторону, там очень много моих учеников. Если они тебя увидят, они побьют тебя. Отправляйся лучше в другую сторону». Кто так может поступить? Для кого-то это может показаться сумасшествием, но это высший уровень практики. Обычный человек наоборот обрадовался бы, поняв, что этот бандит может встретиться учениками, чтобы его побили и отобрали награбленное. Но этот мастер отнесся к бандиту с состраданием. Это называется: отдать победу другому и принять поражение на себя. Это буддийский гамбит, созданный из великого сострадания.

Если вы не измените своей установки, то подобные действия для вас будут совершенно невозможными. Вы будете оставаться такими же, какими были всегда. Психологи говорят, что людям после тридцати-сорока лет измениться невозможно, но я считаю, что это неправда, на самом деле изменения могут быть. Почему же психологи говорят, что после тридцати-сорока лет человек не меняется? Потому что его установка не совершенствуется. Если вы остаетесь со своей старой установкой, то изменения действительно невозможны. Тогда, что бы вам ни говорили, вы не поменяетесь. Жена мужу все время говорит, говорит, но муж не меняется. Почему? Потому что нужно менять установку. Из-за ваших разговоров ничего не поменяется. Даже психологи не могут заставить вас поменяться.

Психотерапевты, например, на консультации говорят, что мужу и жене очень важно коммуницировать, жена должна понимать, что думает муж, а муж должен понимать, о чем думает жена, что им нужно коммуницировать, общаться. Но все это нонсенс. Мужу не обязательно знать, что думает жена, а жене, что думает муж, потому что ничего хорошего ни в том, ни в другом нет. Коммуникация – это пустая трата времени, коммуницировать лучше поменьше, тогда будет меньше конфликтов. Самое важное – уважать друг друга. Вот это важный момент! Даже если они допускают ошибку, вы должны сохранять к ним уважение. Не теряйте уважения к ним из-за одной маленькой ошибки. Ваша семья подобна царству. Если жена не будет смотреть на мужа сверху вниз, будет уважать его как царя, то она автоматически станет царицей. Если муж не будет смотреть свысока на свою жену и будет уважать ее как царицу, то он автоматически станет царем. Если дети будут уважать своих родителей как царя

и царицу, то сами автоматически станут принцами и принцессами. А иначе в царстве вашей семьи вы все будете рабами. Итак, любая семья подобна царству. Это мой для вас совет. Самое важное – это уважение. Если у вас есть уважение, то оно будет преобладать и ошибок вы видеть не будете. Луна и звезды всегда есть, но когда солнце уважения ярко светит, то их не видно. Таким образом, уважение очень важно не только по отношению к вашей семье, но и ко всем живым существам. Это ваша практика.

Вы думаете так: “Я смогу уважать других, если они будут обладать очень большими благими качествами”, это исключительное уважение, это хорошо, но тем не менее, вы можете уважать других не только за их благие качества, но также за их чувства. В ”Семи пунктах причин и следствия” тренировки ума и также в тексте “Лама Чопа” говорится о том, что все живые существа не хотят ни малейшего страдания и не довольствуются даже малейшим счастьем. По этой причине я одинаково буду уважать всех живых существ. Это учение, которое вам нужно применять в повседневной жизни, и натренировать свой ум таким образом, чтобы всех живых существ вы одинаково уважали за их чувства.

Вы говорите, что вам очень трудно уважать кого-то. Вы думаете так: «Чтобы его уважать, он должен больше зарабатывать, у него должно быть больше знаний, чем у меня. Но он менее богат, чем я, знаний у него меньше, чем у меня. Как я могу его уважать?» Таковы ваши рассуждения, и это глупо. Они обладают теми же чувствами, что и вы. Они не хотят испытывать ни малейшего страдания, и при этом им всегда не хватает счастья, поэтому всех живых существ уважайте за их чувства. Это первый вид уважения. Вторая причина – уважайте их за их потенциал. Мы даже о таком не думаем. Для нас, если кто-то обладает очень большими благими качествами, то, может быть, мы немножко будем их уважать, но при этом будем также и завидовать.

На словах вы говорите так: “Если у кого-то будет больше благих качеств, чем у меня, я буду его уважать. Если кто-то будет богаче меня, я буду его уважать”. Но в действительности так не происходит. У вас появляется зависть. Это просто красивые слова. Если у кого-то есть такие качества, то вы начинаете ему завидовать и даже ненавидеть. Так работает ваш глупый ум. У вас нет настоящего уважения. Например, девушка говорит парню: «Я тебя очень люблю». Но если парень говорит, что ему приносит боль, когда другие мужчины на нее смотрят, то ей это будет приятно. И где здесь любовь? Здесь нет настоящей любви. Вы произносите красивые слова: “Я тебя люблю”, но если мужчина страдает из-за вас, то вы этому рады, вам приятно. У вас нет искренней любви. Все основано на эго. “Если вы меня любите, то я тоже буду вас любить” – это проявление эго. Поэтому мирская любовь – это не любовь.

Настоящая любовь не должна быть основана на эго. Ваша любовь должна быть основана на их чувствах, а не на том, любят ли они вас. Если вы любите и уважаете других по той причине, что они хотят быть счастливыми и не хотят страдать, то в этом случае это очень устойчивое состояние на основе их потенциала. Тогда, если эти люди начнут говорить о вас плохо, то ваша любовь и уважение к ним не исчезнут, потому что они основаны на их чувствах. Если вы говорите: “Геше Тинлей, я вас люблю, уважаю,

потому что вы для меня полезны», – это ваше эго. Вы говорите: «Вы мой Учитель, вы обо мне заботитесь», но если я вас немного начинаю критиковать, то вы сразу говорите: «Я не уважаю геше Тинлея. Я его не люблю. Я найду себе другого учителя». Это происходит из-за того, что все основано на эго. Кто нарушает преданность Гуру? Те, кто выстроил свои отношения с Учителем на основе своего эго. В этом случае они с легкостью нарушат преданность Гуру. Любовь и уважение должны опираться не на эго, а на реальность, основываться на их чувствах.

Итак, следующий случай – это за их потенциал. Это для вашего повседневного мышления, для вас это медитация, чтобы вы ни на кого не злились. Если я говорю: «Никогда не злитесь, и даже если кто-то злится на вас, не злитесь в ответ», – то вам будет очень трудно придерживаться этого, поскольку для этого нужен очень богатый материал, и сейчас я как раз передаю вам такой материал. Далее, следующее положение: у всех живых существ есть природа будды. Рано или поздно они станут буддами. Это, например, как в царстве – когда появляется новорожденный принц, то его уважают за то, что рано или поздно он станет царем. Так же и всех живых существ нужно уважать за то, что в будущем они станут буддами. Для уважения и любви это очень хороший материал, и для сострадания это очень богатый материал.

Далее, вам нужно их уважать с точки зрения их доброты. Что касается вас, то даже по отношению к самым близким вам людям, вашим родителям в этой жизни, вашим друзьям, к тем, кто вам очень помогал, вы забываете их доброту. И если, например, они начинают говорить что-то такое, что вам не нравится, вы начинаете злиться. Вы забываете всю доброту близких и начинаете на них злиться, потому что вы очень неблагодарный человек. Даже в этой жизни по отношению к тем, кто проявлял к вам невероятную доброту, очень вам помогал, это ваши родители, ваши друзья, родственники, вы совершенно об этом забываете. Вы начинаете негативно реагировать даже из-за какой-то малейшей ошибки, которую они допустили в ваш адрес. Вы злитесь из-за очень маленьких ошибок. Где же вы, как последователь Будды? Где ваше обещание? Это относится не только к вам, но и к некоторым тибетским ламам, которые произносят красивые слова, но стоит им услышать какое-то неприятное слово, как они сразу же затаивают обиду. Это признак того, что искренне они не практикуют. Есть и другие ламы, просто невероятные, но некоторые ламы – как позор, они тоже есть. Не думайте, что все тибетские ламы святые, кто-то просто позор, потому что они не думают об этих очень важных положениях.

Итак я подчеркиваю, что благодарность очень-очень важна. Если вы потеряете такую черту характера, как благодарность, то потеряете все. Даже в этой жизни вы станете совершенно никчемным человеком. Даже в бизнесе вам никто не будет доверять, поскольку у вас нет благодарности. Вы все потеряете. Так, в первую очередь вам нужно помнить о доброте тех людей, которые в большом количестве проявляли ее по отношению к вам. Всегда помните обо всем благом, что они для вас делали, и никогда не вспоминайте их ошибок.

Первый шаг – вам нужно устранить обиду из своего ума, это яд. Об этом говорится не только в буддизме, но также в христианстве, в исламе. Это общий, базовый совет. В христианстве большую роль играет прощение, это действительно правда. Вам нужно удалить любую обиду, это яд. Если вы устраните обиду, то злиться практически перестанете, это для вас будет защитой. Если вы вратарь, то для вас обида – это как ваша полнота. Чем больше у вас обид, тем больше у вас жира. Если вы будете толстым, как вы будете защищать ворота, прыгать? Вы еле-еле ходить сможете, потому что вы будете толстым из-за ваших обид. Так же, как вы толстеете из-за неправильной еды, точно также ум становится толстым, не гибким из-за большого количества обид.

Если вам скажут какое-то слово, то вы сразу же взрываетесь. Почему? Потому что ум стал толстым. Поэтому каждый день прощайте, так ваш ум будет худеть и станет красивым. Если ваше тело толстое, то это не кошмар. Если же ум толстый, то это кошмар. Что делает ваш ум толстым? Это ваши обиды, все в себе держите, никому не верите. В такой большой Москве вы одиноки. Кто в этом виноват? Вы сами виноваты, ваши обиды. Если вы буряты, то вы думаете: “Мы буряты, нас меньшинство, русские на нас смотрят сверху вниз”. Если по отношению к вам отпустят небольшую шутку, вы думаете, что на вас смотрят сверху вниз. Это называется комплексом неполноценности. Тогда вы психически ненормальные. Я живу в Москве, езжу в такси, вижу разных людей. В Москве живут люди разных национальностей, и если они относятся к другим по-человечески, хорошо, то и к ним очень хорошее отношение, никто не смотрит на них сверху вниз. Мы все россияне, всем рады, мы все люди. Поэтому такой неправильной интерпретации быть не должно.

Итак, вам нужно удалить любую обиду из вашего ума. У вас ни к кому не должно быть претензий. Для вас это самое лучшее. Тогда вы будете спокойно спать. Если вас кто-то все время критикует, завидует вам, скажите, что это мой лучший тренер, пусть он меня всегда так тренирует. Скажите ему: «Вы для меня хороший тренер, пожалуйста, тренируйте меня». Тогда он вам ответит, что не будет вас тренировать. Если вы скажете им: «Такого не говорите», то они не смогут умолкнуть, наоборот, вам нужно сказать: “Говорите все больше и больше, для меня это полезно”, и тогда они естественным образом замолчат. Для вас не должно быть разницы, говорят они о вас что-то плохое или нет. Так, что люди говорят, что они думают, не имеет значения. Изменить этого вы не можете, это невозможно. Вы не можете изменить отношение всех вокруг по отношению к вам, вы не можете закрыть им рты, чтобы они не говорили ничего плохого о вас. Даже Будда осуществил все совершенства и достиг состояния будды, но не мог сделать так, чтобы его любили все. Даже Будда этого не смог. Поэтому для Будды не имеет значения, любят его или нет.

Итак, вы не можете изменить того, что другие люди о вас говорят или что они о вас думают, и это неважно. А что важно? Это ваша реакция. Если вы реагируете негативно, с гневом на то, что они о вас говорят или думают, тогда вы неудачник. Почему? Потому что вы нарушаете обет, связанный с актами ненасилия. Это ваша клятва. Вы обещали. Поэтому вы неудачник. Итак, если ваша реакция негативна, то вы неудачник. Но если вы реагируете позитивно, сколько бы плохого о вас ни говорили, вы реагируете

позитивно, думая, что перед вами очень хороший тренер, который делает вас сильнее, тогда вы победитель: «Мой Духовный Наставник дает мне теоретическое учение, а эти люди являются моими тренерами на практике. Большое спасибо!» В семье жена для мужа очень хороший тренер, а для жены муж очень хороший тренер. Когда жена говорит, что муж не занимается детьми, ничего вовремя не делает, то в это время мужу нужно сидеть тихо, пока жена на него ругается, потому что она его тренер. Жена что-то без конца говорит, она тренер. Они оба тренера друг для друга. Вы же, когда нужно помолчать, не молчите, а начинаете кричать, а когда вам нужно разговаривать, вы молчите. Это потому, что у вас нет здравомыслия. У вас вообще нет ответственности за семью. Что происходит у детей, вы не думаете, что происходит у жены, вы тоже об этом не думаете, думаете только о себе. Вы только вкусно кушаете, пиво пьете, а остальное не ваша ответственность. И это ошибка.

У женщин еще больше ошибок. Они оба хорошие тренеры. Это очень хорошо, подумайте, что они вам не вредят, они вам помогают. Уважайте его как царя, а ее как царицу. Это будет очень полезно. Тогда ваша семья станет настоящим царством. Какими бы бедными вы ни были, вы будете жить очень счастливо. Это мое для вас секретное учение. Если просто сидеть в позе медитации, закрыть двери, окна, о прошлом не думать, о будущем не думать, думать только о настоящем, и говорить, что вы практикуете махамудру, то это глупая махамудра. Каждый раз, когда спите, вы о прошлом не думаете, о будущем не думаете, но какой от этого прогресс? Прогресса нет. Вы только становитесь более глупыми. Если мозг не тренировать, то можно стать еще глупее.

Когда Его Святейшество Далай-лама приехал в Японию, ему задали такой вопрос: «В Японии есть мастера дзена, некоторые из этих мастеров медитируют целыми днями всю свою жизнь, и при этом их ум становится очень сухим, никаких чувств не остается. Почему так происходит?» Его Святейшество сказал, что это ошибка медитации. Если вы медитируете эффективно, то у вас будет больше чувствительности к живым существам. Ваше сердце будет открыто ко всем живым существам. А если вы глупо медитируете, то ваше сердце будет закрыто. Даже если у вас родители будут при смерти, вы будете думать: «Пусть умирают, все умирают, а я занимаюсь медитацией на ясный свет». Когда они думают о своей смерти, у них возникает паника, но когда умирают родители, они рассуждают, что все умирают. Это неправильное отношение возникает из-за отсутствия чувствительности к другим, а оно – из-за незнания учения.

Итак, в первую очередь ваше сердце должно быть открыто ко всем живым существам. Далее, если вы хотите сосредоточиться, то вы должны быть способны установить свой ум на одном объекте. То есть у вас должна быть такая гибкость ума – расширение на всех живых существ и фокусировка на одном объекте. Если вы способны удерживать свой ум однонаправленно на объекте медитации сколь угодно долго, а затем, если вам нужно проанализировать природу явлений, вы способны понять пустоту всех феноменов, то вы действительно стали мастером медитации. Не думать о прошлом, не думать о будущем, пребывать в настоящем моменте – это лишь одна маленькая техника. Не тратьте всю свою жизнь на одну маленькую технику.

Когда вы развиваете сосредоточение, то здесь действительно не нужно думать о прошлом, не нужно думать о будущем, а нужно удерживать ум на том объекте, который вы выбрали, но это не должно относиться ко всему. Это объясняется в учении по шаматхе, это не махамудра и дзогчен, в этом нет ничего особенного. Что особенного в махамудре и дзогчене? Это активация наитончайшего ума для прямого познания пустоты. Вот это действительно отдельный момент. Это очень трудно. Не думать о прошлом, не думать о будущем, пребывать в настоящем моменте – это обычная практика концентрации. А то, каким образом активировать наитончайший ум – вот это действительно очень сложная задача. Как активировать атомную энергию, например, это очень трудно. Если вы обретете способность активировать атомную энергию, то эта энергия может быть вечной, но для этого нужна очень хорошая защита. Поэтому в Японии решили не использовать атомную энергию, поскольку правильную защиту выстроить очень сложно, в Японии часто происходят землетрясения. Итак, это очень важный момент.

Так, я рассматривал уважение за потенциал, а теперь уважение с точки зрения доброты. Кто бы ни совершал что-то хорошее, кто бы ни делал что-то полезное для вас в этой жизни, ваши родственники или родители, не забывайте этих действий. А что касается ошибок, то все ошибки, даже малейшие, забывайте. Тогда вы действительно изменитесь. До этого, почему вы не менялись? Потому что вы не меняли основу. Вы просто подталкивали себя. Я говорю вам, каким образом изменить механизм, и тогда вам не придется себя толкать, заставлять, он автоматически будет вращаться в обратную сторону. Нужно менять механизм. Итак, сейчас я вам рассказываю, каким образом изменить механизм. Вы продвигаетесь в неправильном направлении из-за большого количества обид, из-за того, что забываете все хорошее, что они сделали для вас, из-за неблагодарности. Из-за этого вы продвигаетесь в неправильном направлении, с легкостью злитесь, вам очень сложно уважать других, потому что у вас неправильный механизм.

Теперь вы понимаете: что люди говорят, что люди думают – это не важно. Но как реагируете вы – это очень важно. Самое главное – как вы реагируете, вам нужно изменить свою реакцию, чтобы начать реагировать позитивно. В этом случае вы всегда сможете сохранять позитивную реакцию. Измените механизм, научитесь тому, каким образом реагировать позитивно. Ваша негативная реакция – это слишком много обид и очень мелкое мышление, вы забываете об их доброте, а также у вас слишком много эгоизма, все время: «я, я, я». Таков здесь механизм.

Теперь, то, что вам нужно сделать, это сделать свое «я» немного меньше, то есть сделать его худым. Никогда не думайте: «Я самый главный». Почему вы себя считаете самым главным? Вы думаете: «Все меня должны слушать, все должны мне помогать. Я никому ничего не должен. Все должны меня любить, а я никого не должен любить». Все это глупые мысли. Вам нужно сказать себе: «Я не особенный. Мы одинаково хотим быть счастливыми и не хотим страдать. Кроме этого, я один, а других большинство. Кто из нас важнее: я или другие?» С точки зрения здравого смысла естественно, что другие важнее.

Когда большинство хочет смотреть телевизор, а вы хотите петь песни, и при этом говорите, что у вас на это есть право, тогда вы глупы. Тем самым вы не уважаете других людей. Так, все время думайте о том, что другие важнее, их счастье важнее. Думайте о том, как они к вам добры в этой жизни. И кроме этого, вспоминайте, что нет тех живых существ, кто в прошлом не был бы вашей матерью, невероятно доброй к вам. Сколько раз они жертвовали собой ради вашей жизни! Если собрать их кости вместе, то получится гора Меру, и так с каждым живым существом. Это не мои слова, это слова Будды. Будда говорил, что если собрать всё то молоко, которое вы выпили у каждого живого существа, которое в прошлом было вашей матерью, то получится целый океан молока. Итак, это невероятно добрые матери живые существа. Когда вы расставались, вы плакали и молились: “Пусть мы в будущем, в следующей жизни снова встретимся”. Вот теперь вы встретились, но не помните об этом из-за плохой памяти. Вы не помните прошлых жизней, вы даже не помните четко вчерашний день. Куда положили сумку, сегодня утром вы уже не помните. Вот такая у вас память. Вы говорите: я не помню, значит этого не было. Но вы не помните о вчерашней сумке. Откуда у вас возьмется невероятная память? Если Будда так говорил, то это логично. Он обладает невероятной памятью. “Я не помню, поэтому вы не были моими матерями”, – это детская шутка, а не логика.

Итак, если вы видите во всех вокруг невероятно добрых по отношению к вам существ и уважаете их за это, то это невероятно высокий вид уважения. Итак, в семи пунктах причин и следствия вы доказываете, что все живые существа были вашими матерями, помните об их доброте, и порождаете такое чувство, как желание отблагодарить их за доброту. Когда эти три становятся сильны в вашем уме, то у вас появляется очень сильное чувство, желание воздать им за их доброту. Вы смотрите на всех живых существ, на то, как им не хватает счастья. У них нет даже мирского счастья, не говоря уже о безупречном счастье – уме, полностью свободном от болезни омрачений. О таком они даже не задумываются. Тогда вы пожелаете: «Пусть все живые существа обладают безупречным счастьем – умом, полностью свободным от омрачений, и причинами счастья». И когда вы рассматриваете, как они страдают, то вы подумаете так: «Пусть они все будут свободны от всех страданий, также от временных страданий, и от главного страдания – от загрязненных совокупностей, от рождения под властью омрачений». Если вы рождаетесь под властью омрачений, то ваша жизнь начинается со страданий и заканчивается также страданиями. Такова здесь логика. И тогда вы пожелаете всем живым существам освобождения от всепроникающего страдания и также от его причин – омрачений.

Далее, когда вы принимаете на себя ответственность: «Я сам избавлю их от страданий и сам приведу их к безупречному счастью», это называется сверхнамерением. Это то, из чего вырастает дерево, исполняющее желания, – бодхичитта, источник счастья для всех живых существ. Для вас это наивысший источник счастья. Все это возникает благодаря уважению к другим. Итак, вы уважаете других с памятованием о том, что они были к вам невероятно добры.

Что касается метода обмена себя на других, то здесь вы уважаете других не только за то, что они были вашими матерями, но во временном отношении в настоящий момент вы зависите от доброты других. Вы кушаете, живёте в тёплом доме, с лёгкостью получаете учения, всё это является добротой живых существ. Какая бы позитивная карма ни проявлялась, это доброта Дхармакаи, но вместе с этим это также и доброта всех живых существ. Вот так нужно думать: “Благодаря Трем Драгоценностям у меня все хорошо. И не только благодаря Трем Драгоценностям, но и благодаря всем живым существам. Чтобы я мог поесть, они жертвуют своим телом”. Не забывайте об этом. “Я ем живых существ, которые умерли ради того, чтобы я их ел. Пусть у них будет хорошее перерождение, пусть в будущем я смогу им вернуть свои долги за их доброту”, – вот таким образом нужно думать. Это очень хорошее основание для позитивных мыслей. В этом случае, если вы тренируетесь так, то ваше колесо будет вращаться в нужную вам сторону, а сейчас оно вращается в противоположном направлении. Вам нужно таким образом изменить механизм.

Психотерапевты говорят, что измениться невозможно, потому что у них нет знаний о том, как изменить механизм. Поэтому, как можно сказать, что это невозможно? Если среди моих учеников есть психотерапевты, то никогда не говорите, что что-то невозможно. Возможно все. Даже за секунду можно стать буддой. Почему вы говорите, что человек не может измениться? Потому что у вас мало знаний. Вы любите говорить, что в этом виноваты родители, что с детства накопились обиды. Люди не меняются из-за таких советов. У вас просто мало знаний. Слушая буддийское учение, делайте психотерапию немного богаче. Тогда измениться сможет кто угодно. Мой совет для психотерапевтов – никогда не говорите, что люди не могут измениться, измениться могут все, даже демон может измениться. Ангулимала изменился, как же вы не можете измениться? Ангулимала изменился, потому что Будда изменил механизм его мышления, поэтому Ангулимала стал безвредным человеком, святым. До этого он был очень вредоносным, злым. Когда он видел человека, он думал о том, как убить этого человека, а после учения Будды он стал святым человеком.

В методе обмена себя на других говорится, что с точки зрения вашего достижения состояния будды все живые существа к вам добры точно так же, как и Будда. Поэтому в будущем, чтобы достичь состояния будды, одной опоры на Будду, Дхарму и Сангху недостаточно. Опора на Будду, Дхарму и Сангху может спасти от низших миров, но опираясь лишь на Будду, Дхарму и Сангху, буддой стать невозможно. Для достижения состояния будды вам необходимо опираться на живых существ, они помогают вам стать буддой, и особенно вредоносные живые существа.

Итак, меняйте ваш образ мышления. Я учу вас, как изменить механизм вашего ума. Уважайте и любите всех живых существ. Любят ли, уважают ли вас другие – это не важно, но любить и уважать других – для вас это очень важно. Вы очень глупы. Вам приятно от того, что вас уважают. Но что вам принесет уважение других? Если вы меня будете приветствовать «Хайль Геше», какая от этого польза? Я был бы сумасшедшим. Если вы будете меня приветствовать таким образом, то мне это будет неприятно. Для меня полезно уважать всех вас. Я не думаю, что мои ученики ниже меня. Я думаю, что,

наверное, мои ученики бодхисаттвы. Они специально выглядят как мои ученики ради моего блага. Кто знает? Поэтому спасибо большое, мои ученики, что вы пришли сюда.

До свидания!