

Геше Джампа Тинлей
Весенний цикл лекций
Лекция № 3
21.03.2026 г.
г. Москва

Итак, я очень рад всех вас здесь видеть. Чтобы получить драгоценное учение, Дхарму, нам очень важно напоминать себе о том, что необходимо породить правильную мотивацию, потому что правильная мотивация у нас не порождается спонтанно. Чтобы породить правильную мотивацию, нам нужно выйти за рамки мирского образа мышления. С концепцией постоянства мы полностью теряемся в делах этой жизни. Мы достаточно глупы, но из-за концепции постоянства становимся еще глупее. Поймите, что вы гости в этом мире, однажды, рано или поздно, вам придётся уйти из этого мира. И когда вам предстоит уйти, это совершенно неопределённо. Если бы будущей жизни не было, тогда было бы не страшно, вы могли бы делать всё, что захотите. Если нет следующего года или завтрашнего дня, то всё, что можно, делайте сегодня. Но есть и завтрашний день, и следующий год, и поэтому нам необходимо как-то задумываться и о следующем дне, и о следующем годе. И поскольку мы думаем о завтрашнем дне, или о следующем годе, или на несколько лет вперед, мы не бомжи, а иначе мы были бы бомжами. С духовной точки зрения, если мы не задумываемся о следующей жизни, на период из жизни в жизнь, а думаем только об этой жизни, то мы такие же духовные бомжи. Когда мы думаем о непостоянстве смерти, и также размышляем о том, что на сто процентов есть жизнь после смерти, это можно доказать логически, также на сто процентов. Дхармакирти уже представил все необходимые доказательства, и всё, что нам нужно, это просто размышлять над ними, тогда мы совершенно точно поймём, что есть жизнь после смерти.

Далее вы начинаете размышлять: если есть следующая жизнь, то где вам далее предстоит родиться — в высшем или низшем мире, в чьих это руках — в руках бога, или это в руках кармы? Если вы начинаете понимать, что это всё в руках кармы, то вы становитесь мудрым человеком. Многие последователи других религий, в отличие от буддизма, также верят в то, что есть будущая жизнь. Но если спросить, в чьих руках ваше следующее перерождение, то они скажут, что это в руках бога, и в этом случае они не могут особо создавать причин хорошей следующей жизни. Будда говорил, что сила кармы превосходит могущество всех будд. Это правда. И никто не может создать причину вашего высшего перерождения за вас. На это способны только вы сами. Если все это в руках кармы, то следующий вопрос: «Зачем тогда принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе?» Это очень тонкий момент. С точки зрения причин всё зависит от закона кармы, но что касается условий, то в этом отношении бог, Будда, божества могут сыграть невероятно важную роль. Даже если у вас очень много негативной кармы, ведущей к низшим перерождениям, и мало позитивной кармы для благого перерождения, но если в момент смерти вы примите Прибежище, это станет условием для того, чтобы у вас проявился один из таких благих кармических отпечатков, и вы обрели бы рождение в высших мирах. И это подобное чуду!

В этом буддизм не похож на другие религии. В буддизме есть вера в бога, но мы верим в то, что бог не помогает с созданием причин, но помогает с созданием условий для проявления благой кармы. Поэтому, с одной стороны, мы знаем, что всё находится в руках кармы, а с другой стороны, мы также принимаем Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе. Вот такое понимание является очень важным. В случае многих буддистов, если я задам такой вопрос: «Если всё находится в руках кармы, то зачем принимать Прибежище в Будде, Дхарме и Сангхе?», то у них не найдётся ответа на это, потому что нет понимания. Они не понимают, что с точки зрения причин всё находится в руках кармы, а с точки зрения условий мы очень сильно зависим от бога, божеств, от Будды. Если у вас порождается такое понимание, то скажите, что сегодня я получаю учение для того, чтобы избежать рождения в низших мирах и обрести высшее перерождение с некоторой заботой о счастье в будущей жизни. «Что будет полезно в моей будущей жизни, а что может оказаться вредным для моей будущей жизни?» — вам нужно думать об этих вещах. Даже и в этой жизни, в вашем будущем, то учение, которое я вам передаю, окажет вам невероятную пользу уже в конце этой вашей жизни. Итак, это касается не только будущей жизни, но также и второй половины этой жизни, если вы правильно следуете моим наставлениям и следуете закону кармы, то это очень сильно изменит даже конец этой вашей жизни.

Васубандху в «Абхидхарме» говорил, что наш мир — это мир кармы. Что это значит? В некоторых других мировых системах карма проявляется спустя несколько жизней. Этот мир называется миром кармы, потому что, если вы какую-то негативную карму создаете в начале этой жизни, то в более поздний период этой жизни вы испытаете её результат. Если в ранний период этой жизни вы создадите позитивную карму, то во второй половине этой жизни вы испытаете её результат. Поэтому наш мир — это мир кармы, и очень-очень важно следовать закону кармы. Если вы сделаете что-то неправильно, то сразу же, мгновенно карма к вам вернётся. Многие люди на собственном опыте убедились в том, что карма возвращается очень быстро, потому что это мир кармы. Поэтому, что касается вашей практики, то здесь начитывать мантры не очень важно, а самое главное — это следовать закону кармы, то есть не создавать негативной кармы, очищаться от негативной кармы, накапливать заслуги. Это ваша практика.

Будда произнёс такие слова: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума, — в этом состоит учение Будды». Будда не говорил о начитывании мантр, о простираниях, о медитации. Будда сказал: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума — это учение Будды». А каким образом укрощать свой ум? С помощью медитации. В начале не совершайте негативной кармы, и на основе убеждённости в законе кармы контролируйте негативные действия тела речи ума, и это очень мощная ваша практика. Ею вы можете заниматься двадцать четыре часа. Это сущностное наставление, которое я получил от своего Учителя Пананга Ринпоче. Он говорил, что необходимо практиковать двадцать четыре часа в сутки, и это означает воздерживаться от негативных действий тела речи ума в течение двадцати четырёх часов. Не совершать негативную карму очень легко. Вам ничего для этого не нужно. Чтобы контролировать свои тело, речь и ум, для этого не нужно много разговаривать, не пускать много мыслей, также на уровне тела не будьте слишком активными. Если говорить о физических упражнениях, то это

отдельный случай, занимайтесь ими. Но другой какой-то такой бурной телесной деятельностью заниматься не нужно, иначе есть риск создания негативной кармы.

Итак, во-первых, получайте учение, чтобы избежать низших перерождений и обрести перерождение в высших мирах. Во-вторых, получайте учение, чтобы освободить свой ум от болезни омрачений. И в-третьих, для того чтобы всех живых существ избавить от страданий и привести к безупречному счастью, тому счастью, которое вы считаете безупречным: «Да смогу я достичь состояния будды, и ради этого я получаю учение». Тогда получение учения станет для вас действительно значимым. Тогда с обретением больших познаний в учении у вас не возрастет высокомерие. Иначе, если вы немного узнаете Дхарму, то начнете смотреть на других свысока, и лекарство превратится в яд. Итак, старшие ученики, будьте осторожны. Чем больше вы получаете учения, тем более скромными вам нужно становиться, не высокомерными. Приходят новые ученики, и вы так говорите: «Вы, новые ученики, ничего не знаете, а мы старшие ученики». Зачем такое говорить? Это неправильно. Правильно говорить: «О, вы пришли, замечательно, у вас появился шанс получить такое драгоценное учение. Что касается меня, то я старший ученик, но все равно очень плохо знаю Дхарму. Вы же обладаете блестящим умом и сможете добиться гораздо лучшего понимания».

В монастыре я помню старших геше, которые говорили для нас, молодых, так: «Мы глупы, очень долго слушали учение, но так и не смогли его понять. Вы, молодые, с блестящим умом, вы надежда, именно вы сохраните Дхарму». Теперь я понимаю, что они поступали просто невероятно. Они себя тем самым опускали, а нас ставили выше. Таким образом они нас вдохновляли. Один из моих друзей Лхаде Ринпоче (мы оба были учениками геше Ванчена), когда я однажды спросил у него: «Какой медитацией ты занимаешься?» — ответил: «О какой медитации ты говоришь? Даже когда я молюсь, у меня ум постоянно блуждает по сторонам. Какая здесь медитация? Я не могу даже нормально сосредоточиться, когда молюсь, мой ум всё время блуждает». Несколько лет тому назад он умер и в течение семи дней пребывал в медитации на ясный свет. Он медитировал на настоящий ясный свет. В жизни он был таким простым, но при этом занимался настоящей медитацией. Вот такие должны быть примеры. У вас нет таких примеров, наоборот, старшие ученики демонстрируют, что они какие-то особенные, великие. Это плохой пример. Итак, вам нужно брать пример с такого геше, который был невероятным практиком медитации. Это Лхаде Ринпоче, он был невероятным практиком медитации, но тем не менее, говорил, что не может даже нормально молиться. Это пример.

Однажды Атиша сказал Дромтонпе: «Дромтонпа, взгляни на высокую гору и посмотри на долину. Когда идет дождь, он одинаково идет и над этой горой, и над долиной. Но когда дело доходит до произрастания, то на горе ничего не вырастает, а все вырастает в долине. И точно так же, когда Духовный Наставник даёт учение, он его даёт одинаково и подобным горе высокомерным ученикам, и подобным долине скромным ученикам. Когда же дело доходит до произрастания, то у высокомерных, подобных горе учеников, ничто не растёт, благие качества не возрастают, но они возрастают у скромных учеников, подобных долине. Итак, никогда не думайте, что есть кто-то ниже вас. Думайте так, что ниже меня только земля. Не будьте выше

других. Старайтесь уважать всех, и в этом для вас одни преимущества. Вы думаете, что если вас кто-то уважает, это даёт вам какие-то преимущества, но на самом деле это не так. Это усиливает ваше эго. Поэтому такое выражение уважения, похвала вам ничем не помогают, они вам вредят. Мудрые люди не радуются, когда в их адрес выражают уважение, но они рады, когда они сами кого-то уважают. Почему? Потому что они знают, что уважение со стороны других никак их жизнь не меняет, никак не влияет на их карму, никак не отражается на их будущем. За одним исключением, если вы строите политическую карьеру, в этом случае, может быть, за вас больше проголосуют, а в противном случае, в духовной практике это ничем не помогает. Но если вы уважаете других, то это огромное благо. Поэтому никогда не задавайте таких вопросов: почему они меня не уважают? Наоборот, спрашивайте: почему я их не уважаю? Но таких вопросов вы никогда не задаёте. Почему вы не уважаете других? Они все были вашими мамами. Они были к вам невероятно добры. И это хороший вопрос. Если вы хотите достичь состояния будды, то без этих людей вы не сможете достичь состояния будды. Поэтому нужно всех уважать. С точки зрения потенциала у них есть природа будды. Почему же тогда вы их не уважаете? С точки зрения моего Духовного Наставника Будды, он заботится о них больше, чем о собственной жизни. Поэтому, почему же вы не можете проявить к ним уважение? Это очень хорошее обоснование, хороший вопрос. А вы спрашиваете: почему они меня не уважают, вчера я сделал для них то-то и то-то. Это детское обоснование, детский образ мышления. Думайте таким образом: «Любят ли меня другие, это неважно. Самое главное — это мне любить других». Откройте свои глаза. Это нелегко, но тренируйтесь в этом, всегда относитесь к другим с уважением, любите других и относитесь к ним с уважением, независимо от того, как они относятся к вам.

Я слышал на Ютубе, как один человек давал такой совет: «Не будьте слишком добрыми, иначе вас не будут уважать». Я увидел в этом совете эго: не быть слишком добрым, иначе вас не будут уважать другие люди. Если вы эгоист, тогда для вас это хороший совет. Этот совет будет защищать ваше эго. Если бы я вёл диспут с таким человеком, и он сказал бы: не будьте слишком добрыми, иначе вас не будут уважать, я бы ответил: даже если бы они вас уважали, что особенного это бы вам дало? Вы добры не для того, чтобы они вас уважали, а потому что доброта благотворна и для вас, и также для других. Вы добры к ним не для того, чтобы вас уважали, тогда вы глупцы. Это не настоящая доброта. Вы добры к другим не ради уважения, а ради их блага. Вы не должны думать так, что потом они будут вас вспоминать с благодарностью. Когда я делаю добрые дела, я не думаю о том, что в будущем они будут вспоминать мою доброту. Иначе это всё бизнес.

Итак, здесь такая логика. На Ютубе распространяется множество таких ошибочных советов. Некоторые люди могут заинтересоваться и решить, что они не хотят быть слишком добрыми. Но они и так недобрые, а с помощью такого совета они станут ещё более недобрыми. Даже если они были немного добры, то после решат, что будут строгими с людьми. Никому ничего не будут давать, никого не будут подпускать близко. Тем самым они станут ещё более глупыми. Вам нужно открыть своё сердце для всех живых существ. Даже если они вас не уважают, вам всё равно нужно их уважать и любить. Такой образ мышления превосходит обычный

обывательский. То, о чём я говорю, в шахматах это как ход гроссмейстера, невероятный ход. А такой совет, который дают они, — это как совет игрока первого разряда. Это очень узкое мышление. Сначала вроде этот ход вам выгоден, но в конце вы проигрываете, потому что образ мышления очень бедный.

Теперь, что касается практики. Сегодня у нас учение по Гуру-йоге. Вам нужно понимать, в чём разница между преданностью Гуру и Гуру-йогой. Преданность Гуру объясняется в сутре: каким образом по отношению к Учителю развивать веру и уважение. Это преданность Гуру. Что касается Гуру-йоги, то здесь на основе веры и уважения, которые развиваются в сутре, вы также выполняете особые визуализации, когда из сферы пустоты вы визуализируете перед собой Поле заслуг и практикуете йогу божества. Вы сами также порождаетесь в облике божества, делаете подношения, соответствующие тантре. Вот это становится Гуру-йогой. Гуру-йога — это союз сутры и тантры. Если нечто является тантрой, то оно также и союз сутры и тантры, а иначе тантры быть не может. Например, если вы хотите быть учёным в области квантовой физики, то вам нужно знать как математику, так и физику. Если вы знаете только математику или только физику без математики, то вы не сможете стать учёным в области квантовой физики.

Итак, если нечто является тантрой, то оно также является союзом сутры и тантры. Без отречения, без бодхичитты, без мудрости, познающей пустоту какая-то практика может называться тантрой, но не будет настоящей тантрой. Каждая практика тантры начинается с того, что из сферы пустоты я проявляюсь как божество. Без понимания теории пустоты вы похожи на обезьяну, которая сразу же пытается практиковать тантру. Без мотивации бодхичитты это вообще не будет практикой тантры. А бодхичитта невозможна без отречения. Если вы не думаете о том, что ум, полностью свободный от омрачений, это подлинное счастье, как же вы сможете пожелать такого счастья другим? Если вы думаете, что деньги, машина, дом, вот такие временные вещи приносят безупречное счастье, то как же вы сможете пожелать другим людям безупречного счастья?

Ламрим начинается с учения о преданности Гуру. Лама Цонкапа говорил, что корень всех реализаций — это преданность Учителю. Лама Цонкапа говорил, что мы, люди, обладаем очень низкими отпечатками Дхармы, потому что, если рассуждать логически, если бы мы обладали большими отпечатками Дхармы, то родились бы давным-давно во времена Будды или во времена ламы Цонкапы, но с нами такого не произошло. Поэтому, с точки зрения логики, такого математического рассуждения можно сказать, что у нас очень слабые отпечатки Дхармы. У нас очень малые отпечатки Дхармы, наш ум всё очень быстро забывает, у нас очень много негативных эмоций, очень много отпечатков негативной кармы и мало отпечатков позитивной кармы. Лама Цонкапа говорил, что в такой критической ситуации сущностное наставление — это опора на объект заслуг. Объект заслуг — это Будда, Дхарма и Сангха, а Духовный Наставник является воплощением Будды, Дхармы и Сангхи, поэтому это высший объект заслуг. И это не мои слова, это слова ламы Цонкапы. Мне неудобно произносить такие слова, но я их говорю ради вашего блага. Я не говорю о том, что я являюсь Буддой. Лама Цонкапа говорил, что Духовный Наставник может быть Буддой, а может Буддой и не быть. Но даже если он не Будда,

как я, но вы видите в нем Будду, то с точки зрения доброты он к вам добрее, чем Будда. Это хороший пункт, о котором говорил лама Цонкапа. Даже если он не Будда, вы получите благословение всех Будд. Поэтому я знаю, что я не Будда, но для вас я добрее, чем Будды трех времен, потому что, благодаря кармической связи, я могу передавать вам учения, раскрывать ваш ум, и с этой точки зрения я действительно к вам добрее, чем Будды трех времен.

Моя мама не самая добрая, но для меня она самая добрая женщина. Это логично. Моя мама могла гневаться, по отношению к кому-то другому она могла вести себя не очень по-доброму, но для меня она была самая добрая. Я не говорю, что моя мама самая добрая. Я говорю, что для меня моя мама самая добрая. И это логика. Если я скажу, что моя мама самая добрая, то это будет неправильно. Говорить, что геше Тинлей — Будда, это тоже неправильно. Для меня геше Тинлей добрее всех Будд — это правильно. Это логично. Вам будет удобно произносить такие слова. Здесь вы не можете делать никаких выводов, Будда я или нет, это известно только мне. Вы не можете утверждать, что я не Будда, лишь потому что я говорю, что я не Будда. Это нелогично. Это большая загадка. Но на самом деле это неважно, Будда я или нет. Для вас я добрее, чем Будда. Что касается меня, то для меня загадка, сколько денег у вас на банковском счету, и меня это не интересует. Мне это неинтересно. Зачем мне это знать? Если бы я был аферистом, тогда да, а так, зачем мне эта информация? Духовный Наставник — Будда или не Будда, это не тот вопрос. Для меня он воплощение всех Будд. Вы не можете логически доказать, Будда он или не Будда. Но когда вы получаете от него посвящение, тогда уже очень важно видеть в Учителе Будду. В сутре вам нужно видеть Учителя как Будду, и уважать его как Будду. Но что касается тантры, то здесь вам необходимо видеть Учителя неразделимым, единым целым с Буддой, это другой подход.

Марпа допустил ошибку в этом моменте, и поэтому его родовая линия прервалась. Однажды, когда Наропа спросил у Марпы в лесу: «Хочешь ли ты увидеть Чакрасамвару?», Марпа сказал, что да, я хотел бы увидеть Чакрасамвару. Наропа щёлкнул пальцами, и из сердца Наропы в пространстве перед ними появился Чакрасамвара. Наропа спросил у Марпы: «Перед кем ты сделаешь первое простирание: перед твоим Духовным Наставником или перед Чакрасамварой?» Но у Марпы здесь проявился мирской образ мышления, он подумал так, что своего Учителя я вижу каждый день, а Чакрасамвару сегодня вижу впервые. И первое простирание он сделал перед Чакрасамварой. Затем Наропа сказал: «Божество является манифестацией Духовного Наставника, без Духовного Наставника нет и божества», он щёлкнул пальцами, и Чакрасамвара растворился в сердце Наропы. Наропа сказал Марпе: «Ты совершил одну ошибку. Ты считал божество превосходящим твоего Духовного Наставника. На самом деле все божества — это проявление твоего Духовного Наставника, а без Духовного Наставника нет и божеств. Поскольку у тебя сильна преданность, твоя духовная линия продолжится, но поскольку ты допустил вот эту ошибку, твоя родовая линия прервётся». И таким образом, сын Марпы умер в очень раннем возрасте. Это пример, и для нас также очень важное учение.

В преданности Учителю, в преданности Гуру, самое важное — это вера и уважение. Какая вера? Это вера в его учение. Делайте то, что он советует делать, и не делайте того, что он советует не делать. Вот это вера в него. Если вы верите во врача, это не значит, что вы наделяете его какими-то сверхспособностями, это значит, что вы ему доверяете и следуете его советам. Для того, чтобы избавиться от болезни, вы отказываетесь от той еды, от которой он посоветовал отказаться, и, наоборот, принимаете в пищу те продукты, которые он вам порекомендовал, также занимаетесь теми упражнениями, которые он вам посоветовал. И вот это опора на врача. Это называется преданностью. Так, в преданности Гуру — что Учитель вам советует, это делайте, а что вам Учитель говорит не делать, этого не делайте. Но есть одна опасность. Если вы встретите лжеучителя и будете просто слепо следовать всему, что он вам говорит, это опасно. Поэтому, чтобы защитить вас от этой опасности, лама Цонкапа говорит, что даже если дело касается вашего коренного Духовного Наставника, если он советует вам что-то, противоречащее Дхарме, этого не делайте. Если это противоречит Дхарме, этого не делайте, но если его совет соответствует Дхарме, всегда его исполняйте. Это называется преданностью Гуру. А что касается уважения, то вы помните о его доброте и порождаете всё большее и большее к нему уважение. И чем большее уважение вы к нему проявляете, тем больше пользы получаете. Если ваше уважение сильное, то даже если он вас ругает, никакой боли вы не испытываете. Вы утратите преданность Гуру, когда потеряете уважение к Учителю. Вместо того, чтобы думать о доброте Учителя, вы можете как-то поразмышлять о каких-то его недостатках, и если он вас отругает, вот в этот момент вы можете нарушить преданность. Это называется преданностью Гуру.

Итак, в Гуру-йоге практика начинается с йоги божества, и в первую очередь вы порождаете себя божеством, привносите три кайи на путь, я это вам уже объяснял. Далее вы принимаете Прибежище, порождаете бодхичитту, это я также вам уже объяснял. Далее визуализируйте Поле заслуг, и после визуализации Поля заслуг вам нужно совершить семичленное подношение. Семичленное подношение — это лучший способ накопить большие заслуги за короткое время и лучший способ очиститься от негативной кармы. Визуализируйте себя божеством, вокруг себя всех живых существ, также визуализируйте перед собой Поле заслуг, призовите существ мудрости, и так это станет самым весомым объектом накопления заслуг. Итак, Будда говорил: несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное украшение своего ума — в этом состоит учение Будды. Чтобы не совершать негативной кармы, очень важно подробно изучить тему закона кармы. Чем больше подробностей вы знаете относительно закона кармы, тем больше будете бояться совершать негативную карму.

Например, дети ничего не знают об опасных бактериях, и поэтому, если, например, кусочек шоколада упадет где-то рядом с туалетом, они спокойно поднимут его, просто потрут о ткань или какой-то камень и съедят. Какие-то грубые вещи они считают опасными, а что касается бактерий, то в них они никакой опасности не видят. Потому что они не знают, насколько опасными могут быть бактерии. Мы взрослые, поэтому, если такое произойдет с нами, не будем поднимать этот кусочек шоколада, не будем его есть, потому что знаем, что там много опасных бактерий. Негативная карма также невидима, своими глазами мы её не видим, но тем не менее,

она гораздо опаснее, чем такие вредные бактерии. В нашем мире то, что мы видим как опасность, не представляет собой какой-то особой опасности, но есть определенные очень большие опасности, которые нашим глазам не видны. И вот этого мы не знаем. В нашей жизни самое опасное — это негативная карма, которую мы создаем, и негативные кармические отпечатки, которые остаются в нашем уме. Вот это самое опасное, и из-за них все проблемы. Мы спрашиваем: «Почему? Почему?» Потому что проявляются отпечатки негативной кармы. Я следовал наставлениям врача, соблюдал диету, но почему я болею? Потому что проявляется негативная карма. Мой сосед пьет, курит, упражнениями не занимается, но при этом не болеет. Почему? Потому что ему повезло.

Один человек спросил у врача: «Мой друг курит, пьет и при этом ничем не болеет. Почему так происходит?» Доктор ему сказал: «Потому что произошло чудо. С точки зрения взаимосвязи причин и следствий он должен болеть, но он не болеет. Иногда такие чудеса происходят». Почему такие чудеса происходят? Почему ему повезло? Потому что у него не проявилась негативная карма, у него пока ещё проявляется позитивная карма, и пока ещё она не иссякла. В буддизме на это есть ответы, а учёным на это ответить нечего. Они говорят, что это исключение. Буддизм говорит, что исключений не бывает. Но в наши дни учёные тоже говорят, что случайных совпадений не бывает, что все взаимосвязано, связано с какими-то тонкими причинами, которых мы не знаем. Сейчас они говорят так, что есть тонкие причины, о которых мы не знаем. Исключений не бывает. У каждой тонкой причины должны быть свои причины. Что это такое тонкое? Это закон кармы. Я надеюсь, что в будущем учёные смогут понять закон кармы и скажут, что все это из-за кармы. Тогда они скажут, что вредные бактерии опасны, но самое опасное — это отпечатки негативной кармы в нашем уме. Это были бы поистине блестящие ученые, они бы поняли, что наши негативные эмоции невидимы, но при этом самые опасные.

Откуда берется негативная карма? Она возникает из-за негативных эмоций, а не приходит откуда-то из пространства. Негативные эмоции — это творцы негативной кармы, а позитивные эмоции — это творцы позитивной кармы. Если вы скажете, что ваши позитивные эмоции — это бог, создатель счастья, это нормально. Иисус Христос говорил, что всё хорошее создано богом, но при этом бог находится не снаружи, бог внутри нас. И это означает, что это наши позитивные эмоции, они творцы нашего счастья. Наше доброе внутреннее состояние — это бог. И это правильно. Итак, если вы постараетесь понять то, что говорили великие мастера прошлых времён, вы поймёте, что там нет противоречий, что они просто говорили с разных точек зрения, но смысл этих слов в итоге сводится к одному и тому же. А негативные эмоции сразу же делают вас несчастными. Это худший яд. Если вы размышляете с точки зрения врагов, то негативные эмоции — ваши худшие враги. Нет врагов хуже ваших негативных эмоций. Если вы полностью уничтожите негативные эмоции в своём уме, то вы станете победителем врага. Архат называется победителем врага. Какого же врага он победил? Самого главного врага — негативные эмоции.

Учёные и врачи исследовали наши позитивные и негативные эмоции и говорят о том, что позитивные эмоции очень благотворны для нашего физического здоровья. То есть, они и на уровне психологии помогают нашему уму, но также и способствуют телесному здоровью.

Негативные эмоции сразу же расстраивают наш ум, и также приводят к болезням наше тело. В христианстве говорят про бога и сатану: бог — это позитивные эмоции, а сатана — негативные эмоции. Позитивные эмоции создают ваше счастье, а все ваши страдания созданы негативными эмоциями — сатаной. С точки зрения такого понятия творца в буддизме говорится то же самое. Какой веры нет в буддизме? Это веры в какого-то изначального бога, который с самого начала щёлкнул пальцами и сотворил наш мир. Вот в это буддисты не верят. Такого нет. Почему? Потому что это противоречит закону сохранения массы и энергии. С точки зрения закона сохранения массы и энергии вы не можете сотворить ни одной новой материальной частицы. Это невозможно. С точки зрения буддийской логики новая материя невозможна, потому что для неё необходима субстанциональная причина. Если была субстанциональная причина, то это не начало, то есть было что-то предшествующее, поэтому начала нет. Если кто-то говорит о божественном творце, то с этим вы можете не соглашаться. Но если рассматривать то, как это преподносил Иисус Христос, когда говорил, что бог внутри нас, и ваши позитивные эмоции — это как бог, создатель вашего счастья, а негативные эмоции — как сатана, они создают ваши страдания, то это то же самое. Смысл один и тот же. Если бы я был христианином, я бы давал такую интерпретацию, и тогда не было бы логических противоречий.

Сейчас учёные постепенно приходят к такому выводу, что наши негативные эмоции, хотя и невидимы, но, тем не менее, очень опасны. А что касается наших позитивных эмоций, то они говорят, что благодаря им формируется наш иммунитет. Учёные говорят, что для иммунитета нет какой-то особой причины, что благодаря позитивным эмоциям, любви, состраданию иммунитет может становиться всё крепче и крепче. Но я не знаю, какое было открытие на этот счёт. Иногда учёные говорят о чём-то достаточно абстрактно, не представляя никаких ясных обоснований. Может быть, какие-то буддийские учёные начали говорить о том, что позитивные эмоции укрепляют иммунитет. Потому что никто не спрашивал, как укрепить иммунитет. Мы все как бараны. Учёные что-то говорят, и вы с ними сразу же соглашаетесь. Политики сказали что-то, и вы с ними сразу соглашаетесь. Вы не должны вести себя как бараны. Очень важен скептицизм, нужно задавать вопросы. А как так получается? Почему? Если позитивные эмоции делают крепким иммунитет, то какой здесь механизм? Каким именно образом укрепляется иммунитет? Вначале скажите мне, что такое иммунитет? Я тоже не очень-то уверен в том, что такое иммунитет. Они тоже не знают, что такое иммунитет, поэтому не знают, как позитивные состояния ума повышают иммунитет. Это всё абстрактно. Есть ли здесь учёные, которые знали бы, что доброта помогает укрепить человеческий иммунитет? Не знают, да? В буддийских текстах таких утверждений нет. Если вы добры, говорится, что у вас расслабляется тело, и ваш ум тоже расслаблен, и из-за этого болезни отступают. Нейробиологи говорят, что если вы во что-то верите, то в это как бы верит ваш мозг, и начинает менять что-то в вашем теле. На счёт этого я тоже не очень уверен. Я не знаю, верит во что-то мозг или нет, и как это бывает, но, наверное, мозг просто следует командам. В работе компьютера нет никакой веры. Пришёл сигнал, и он его обрабатывает. Мозг тоже подобен компьютеру.

Иногда, когда я читаю книги по нейробиологии, то натываюсь на какие-то смешные моменты, похожие на детские сказки. Почему так? Потому что люди не задают учёным вопросов, и учёные могут писать всё что угодно. В буддизме проводятся диспуты, приводятся контраргументы, и таким образом приходят к логически точным заключениям. В науке такого нет, они любят писать о чём-то необычном, но в этом нет логической достоверности. В науке есть много хорошей, полезной информации, но встречается и много дезинформации, потому что нет хорошей логики. Я об этом говорю как буддийский учёный. Даже в случае с Эйнштейном, теория относительности была очень хорошей теорией, но что касается его последующей теории, то было доказано, что она является ошибочной. Поэтому Будда говорил: не полагайтесь на личность, полагайтесь на учение. Поэтому не полагайтесь на какие-то знания только потому, что их изложил Эйнштейн, а полагайтесь на его учение, на знания. Полагайтесь не на истолкованное знание, а на прямой, определённый смысл. В определённом смысле полагайтесь также не на сознание, а на мудрость. В конце концов вам нужно полагаться на мудрость прямого познания пустоты, а интеллектуальное познание пустоты — это не мудрость. Поэтому не полагайтесь на сознание, а полагайтесь на мудрость. Итак, что касается какого-то концептуального понимания тех или иных теорий, то оно не очень надёжно. Поэтому, что вам необходимо? Вам нужно полагаться не на концептуальное познание, а на прямое познание, в случае непостоянства вы достигаете прямого познания, в случае отречения это спонтанное чувство. Бодхичитта — это спонтанное чувство. Познание пустоты — это прямое познание.

С точки зрения преданности Гуру, самая мощная ваша практика — это служение Духовному Наставнику. Когда Дромтонпа впервые встретил Атишу, Атиша спросил у Дромтонпы: «Какими практиками, какими ретритами ты занимался?» Дромтонпа ответил: «Я выполнил этот ретрит, я выполнил тот ретрит». И в конце он сказал: «Я также искренне служил моему Духовному Наставнику». Он думал, что это худшая практика, но Атиша, наоборот, сказал: «Вот эта твоя последняя практика служения своему Учителю — это самая лучшая практика, всё остальное практикой Дхармы не стало, а вот эта стала практикой Дхармы благодаря объекту Поля заслуг». Атиша на самом деле говорил это не Дромтонпе, они были мастерами очень высокого уровня. Атиша — это Будда Шакьямуни, а Дромтонпа — это Авалокитешвара, то есть аспект сострадания Будды Шакьямуни. На самом деле, это был диалог не для них, они тем самым говорили об этом нам. Если вы не уменьшили привязанность к этой жизни, не развили отречения, бодхичитту, не познали пустоту — всё это практикой не является, то есть практика не сильная. Но что касается служения Учителю, то даже если нет отречения, нет бодхичитты, познания пустоты, но благодаря объекту заслуг вы накапливаете невероятно большие заслуги. Поэтому, когда мои Учителя были живы, я всегда им прислуживал, и для меня это были большие заслуги. Если вы не можете как-то напрямую служить вашему Учителю, но подключаетесь к делам центра, чем-то помогаете, тем самым вы также мощным образом включаетесь в деятельность вашего Духовного Наставника, и это приносит большие заслуги. Если вы спросите, какие практики самые могущественные, то я бы сказал, что это служение центру, служение Духовному Наставнику. Для вас в самом начале это самое важное.

Далее, после визуализации Поля заслуг — семичленное подношение. Оно предназначено для накопления заслуг и очищения от негативной кармы. Первый этап — простирание. Каждый день вам нужно выполнять минимум три или может быть двадцать пять простираний. Это также и очень полезное упражнение. Если у вас дома есть доска для простираний, вы можете дать обещание, что каждый день будете выполнять, скажем, по пятьдесят простираний. Это будет очень полезно, вы будете накапливать заслуги и укрепите своё здоровье. Не обязательно ходить в спортзал и платить деньги тренеру. Так вы будете с помощью простираний выполнять полное упражнение. Его Святейшество Далай-лама поручил мне выполнить сто тысяч простираний, я выполнил их сто тысяч. В вашем случае, если вы не можете выполнять сто тысяч простираний, то каждый день у себя дома можете выполнять по пятьдесят или двадцать пять простираний. Это очень полезно и для вашего тела, и для вашей практики. Я выполнил сто тысяч простираний в Дхарамсале перед храмом, и после того, как закончил все сто тысяч, моё тело по-настоящему стало очень крепким. Я три года затем медитировал в горах и ничем не болел. Я не знаю, видимо простирания также помогают укрепить иммунитет, после этого вы уже быстро не заболеваете. Если вы быстро не заболеваете, это значит, что у вас крепкий иммунитет, а если после простираний в течение длительного времени вы не болеете, это означает, что простирания укрепляют иммунитет, это логично. Например, если в определённых обстоятельствах обычно люди болеют, а вы в тех же обстоятельствах не заболеваете, это означает, что у вас особо крепкий иммунитет. Даже учёные не знают точно, что такое иммунитет, но тем не менее, понимают, что есть что-то особенное, что защищает человека от болезни, иначе бы он заболел.

В Тибете были люди, больные проказой, и обычно к ним не приближались, потому что боялись заразиться, это была заразная болезнь. Но те, кто медитировал в горах, ухаживали за такими людьми, контактировали с ними, и при этом не заболели, и это означает, что у них был крепкий иммунитет. Если ученые скажут, что иммунитет — это то, что защищает вас от болезней, то в это я могу поверить. Итак, на опыте можно прийти к выводу, что такая вещь, как иммунитет, существует, и простирания, а также сильные позитивные мысли укрепляют иммунитет. Но это также зависит от бактерий, если дело касается туберкулёза или, например, коронавируса, здесь я не знаю, поможет иммунитет или нет. Во времена коронавируса Его Святейшеству Далай-ламе не требовалась бы вакцина, потому что он самый добрый человек. Если бы только доброта делала иммунитет сильным, тогда у Его Святейшества в красной зоне был бы хороший иммунитет, и он бы не заболел коронавирусом.

Поэтому, логически, вы должны быть очень осторожны, есть определенные болезни, от которых иммунитет не защитит. Если вы отправитесь в красную зону без маски и будете думать, что вы не заболеете, потому что вы добрый и все есть пустота, то там это не работает. Вам нужно быть логически мыслящим человеком, иначе это фанатизм. “Мы буддисты, мы добрые, у нас очень сильный иммунитет”, — если вы будете так говорить, не будете бояться находиться в красной зоне, то на завтра заболеете. Будьте реалистами, не будьте фанатиками. Если вы чего-то в деталях не знаете, скажите: я этого не знаю. Учёные очень многих вещей не знают. Иногда мои друзья говорят, что в буддизме есть знания обо всех областях. Я им на это говорю: «Нет, так не говорите. Вы тоже многого не знаете. Вы знаете только то, что относится к области развития

ума. Других многочисленных сфер вы не знаете. Например, вы не знаете, почему эта чашка имеет белый цвет». Когда в комнате темно, вы не знаете, какого цвета эта чашка. В текстах ничего не говорится по поводу отражения света. Мы думаем, что даже в темноте есть белый цвет. По логике, если чашка белого цвета, тогда и в темноте она должна быть белого цвета, но в темноте нет отражения света. Даже в буддизме есть очень много такого неизвестного в отношении материи. В отношении экономики, как зарабатывать деньги, в буддизме тоже этого не знают, так же, как и в области компьютерного программирования. Есть очень много таких областей знаний, которых нет в буддизме. Это тоже фанатизм — утверждать, что мы, буддисты, всё знаем. Раньше, когда я был маленьким, мой папа говорил, что в буддийских книгах всё есть, даже о том, как строить самолёты. Затем я спросил у геше, есть ли такие данные в буддийских книгах. Он ответил, что нет. Это фанатизм. Папа говорил, что в восьмидесяти четырёх тысячах томов всё про это написано. Но это не правда. Буддизм профессионален в области ума, каким образом заниматься развитием ума. Но есть множество других сфер, о которых в буддизме не объясняется. Но если вы спросите по поводу Будды, знает ли Будда науку, знает ли он такие механизмы, например, отражение света и так далее, то я на это отвечаю, что Будда все это знает безупречно. Нет таких феноменов, которых Будда бы не познавал. На сто процентов Будда знает всё. Хотя Будда знал всё, но всего не объяснил. Когда он давал учения по четырем благородным истинам, он знал, что в будущем появятся самолёты, люди начнут летать, но понимал, что пользы от таких знаний не будет. Сейчас создают самолёты, дроны, а потом ими же убивают друг друга. Зачем? Если так говорить, тогда может возникнуть вопрос: «Зачем Будда всё это создал, если это орудия убийства?» Один учёный, который занимался разработками в области атомной энергии, сказал, что не представлял, что его открытие станет настолько опасным в будущем. Он сказал, что если бы знал об этом заранее, то не открыл бы этой теории. Она стала опасной для нашего мира. Я не знаю, правда это или нет, но я слышал такое. Если вы точно не знаете, надо говорить: я точно не знаю, я так слышал. В отношении учения Будды, которое я точно знаю, я говорю: да, это я точно знаю.

В семичленном подношении первый этап — это простирания, и есть подробные наставления о том, как выполнять простирания. Чем больше вы знаете подробностей, тем более значимым для вас становится сам процесс простираний. Если бы вы владели всеми наставлениями о том, как выполнять простирания, то вы могли быть раздосадованы тем, что у вас недостаточно большое тело. Вы подумали бы так, что вот если бы моё тело было побольше, как бы это было замечательно! Один тибетский лама, который полностью владел всеми наставлениями о том, как выполнять простирания, однажды делал простирания и сказал своему другу: «Жалко, что моё тело такое маленькое, если бы оно было чуть больше, как это было бы замечательно!» Потому что он знал, что накапливает заслуги в соответствии с тем пространством, которое покрывает своим телом во время простираний. Подробные наставления я дам вам позже. Это для накопления богатства заслуг.

Итак, это касается накопления богатства заслуг, а что касается несовершения негативной кармы, то в повседневной жизни вы контролируете действия тела, речи и ума, не совершаете негативных действий. Это ваша практика нравственности. Базовая нравственность — это

несовершенство негативной кармы. Далее идут обеты Винаи, собственного освобождения, далее обеты бодхичитты, тантрические обеты. Это то, что вам нужно практиковать двадцать четыре часа в сутки. Не допускайте в уме падений. Если Атиша совершал какие-то вторичные тантрические нарушения или обеты бодхичитты, то у него была ступа, которую он сразу же ставил на камень и начинал делать обхождения вокруг этой ступы и также раскаивался в совершенных проступках, выполнял очищение. Для нас это пример.

Итак, следующее — накопление богатства заслуг, с помощью простираций вы накапливаете очень большие заслуги. Следующее, второе — подношения. Здесь есть два вида подношений: это непосредственные подношения, которые вы расставляете на алтаре, и также визуализируемые подношения. Есть подношения, связанные с посвящением сосуда; подношения, связанные с тайным посвящением; посвящения, связанные с посвящением мудрости; подношения, связанные с посвящением слова, — это всё визуализируемые подношения. “Аргам, падьям” и так далее — это подношения, связанные с посвящением сосуда. Внутреннее подношение — это подношение, связанное с тайным посвящением. А когда из вашего сердца исходят дакини (это супруги), в этот момент вы выполняете подношение, связанное с посвящением мудрости. И посвящение слова — это вы понимаете теорию пустоты. Вы подносите союз блаженства и пустоты Полю заслуг. И это высшее подношение.

Затем есть подношение мандалы и подробные наставления о том, как совершать подношение мандалы. Всё это предназначено для накопления больших заслуг. Потому что для достижения состояния будды во благо всех живых существ вам нужно накопить невероятные заслуги, три неисчислимых эона заслуг, и вот такие подношения смогут помочь вам собрать эти три неисчислимых эона заслуг за короткое время. Это очень быстрый способ сделать себя внутри очень богатым человеком.

Поэтому, как заработать деньги подобно Илону Маску, Биллу Гейтсу — это одна маленькая теория. Вас должно интересовать, каким образом накопить невероятно большие заслуги за короткое время. То есть вам недостаточно сказать, что вот я просто добрый человек, и для заслуг этого хватит, вам нужно знать, как накапливаются большие заслуги. Просто не создавать негативную карму недостаточно. Вам нужно контролировать тело, речи и ум и не совершать негативной кармы, но вместе с этим также нужно знать, как накапливать большие заслуги. Если вы не накапливаете больших заслуг, то, сколько бы вы ни медитировали на теорию пустоты, никакого эффекта не будет.

Однажды Дромтонпа пришел к одному геше Кадампа и спросил у него: «Ты совершаешь подношение мандалы? Совершаешь ли ты семичленное подношение?» Тот ответил, что нет, я погружаюсь в медитацию. Дромтонпа ему сказал, что между твоей медитацией и медитацией нашего Духовного Учителя Атиши огромная разница. Он действительно погружается в состояние медитации, а насчет тебя я не уверен. И при этом у него есть время на подношение мандалы, и также он находит время на семичленное подношение. Он не говорит, что вот я медитирую, и просто сидит в медитации. У него есть баланс. Затем, когда Дромтонпа ушел, этот

геше начал заниматься этими практиками, выполнять и подношение мандалы, и семичленное подношение. И затем, когда он снова вернулся к медитации, то обнаружил, что медитация пошла намного лучше. Каждый вечер перед сном он делал простирания в направлении, где пребывал Дромтонпа, с такими словами: «Благодаря вашей доброте, теперь моя медитация идёт намного лучше, я вижу результат».

Итак, вам в повседневной жизни очень важно быть строгими с собой. Нет тех, у кого не было бы дурных привычек, и вам нужно пресекать эти дурные привычки. Психотерапевты также говорят, что необходима сильная решимость: я остановлю вот то-то и то-то. Вначале начните со своих худших дурных привычек. Если на двадцать один день вы сможете воздерживаться от такой дурной привычки, то вы её победите. И это ваша практика нравственности. Не давайте слишком много советов другим людям, вначале советуйте самим себе. Особенно, если вы толком не понимаете, что посоветовать, лучше не давать такого совета, потому что у вас нет хорошего знания учения, и вы также не понимаете предрасположенности этого человека, какие его наклонности, не пытайтесь стать учителем. Вы, русские, любите становиться учителями. Даже когда Его Святейшество сказал мне отправиться в Россию и обучать, я ответил «Нет, я не достоин такого. Я хочу медитировать». Но когда Его Святейшество меня попросил, я приехал в Россию. Иначе вы кормите свое эго.

Итак, будьте мягкими по отношению к окружающим людям, будьте немного строгими с близким кругом людей, и будьте очень строгими по отношению к самим себе. Вы знаете, что, если вы к кому-то проявляете мягкость, вы как бы портите этого человека. Но если вы мягкий по отношению к себе, вы портите себя. Если вы боитесь своей мягкостью испортить других, тогда почему вы к себе не проявляете строгости? Вы тоже портите себя. Вначале не портите самих себя. Будьте строгими с собой.

Какая бы проблема в жизни ни возникла, скажите, что это не худшая проблема, проблемы могут быть гораздо хуже, чем эта. Это для меня будет вызов. Сразу же сравнивайте проблемы со страданиями ада, и скажите, что, если я обрету рождение в аду, вот это будет действительно кошмар, а эта проблема просто ничтожна. Человеческие проблемы — это маленькие проблемы, полезные для развития ума, а вот что касается ада, вот это кошмар. Итак, даже если вы теряете работу, это не кошмар, вы сможете найти другую, еще лучшую работу. Если вас бросит ваша девушка (или ваш парень), то это очень хорошо. Вы сможете найти еще лучше. Поэтому то, что вы считаете кошмаром, на самом деле это не кошмар. Кошмар — это если вы завтра умрете, и проявится негативный кармический отпечаток, который вас ввергнет в мир ада. Вот это кошмар. Пока это не пришло, остальное — это все детские проблемы. Тогда вы будете сильными. Будьте сильными, будьте строгими с собой. Это ваша практика.

Далее я подробно научу вас, как делать простирания. Если вы будете выполнять по три простирания каждый день, это будет все равно, что выполнить тысячу простираний.

До свидания!