

Автор: Досточтимый геше Джампа Тинлей  
Перевод: Майя Малыгина  
Расшифровка: Дхарма-центр «Тушита»  
Редакция: Дхарма-центр «Тушита»

## Лекция для членов Дхарма-центра

1. Название центра .....	2
2. Цели центра .....	2
3. Причина страдания .....	3
4. Религия - это лекарство .....	4
5. Ответы на вопросы .....	5

## 1. Название центра

Я рад, что сюда пришли новые люди, которые интересуются буддийской философией. Недавно мне сказали, что вы хотите организовать в Уфе Дхарма-центр. Я дал вашему центру название - “Тушита”. Тушита - это чистая земля, то место, где в настоящее время пребывает Будда Майтрейя и откуда дает нам свое учение. Поэтому “Тушита” - очень хорошее название.

## 2. Цели центра

Важно, чтобы этот центр не стал миссионерским, фанатичным. Центр должен помогать людям, давать знания, объяснять, что такое буддизм. Тогда он будет полезным. Когда к вам будут приходить молодые люди, вы, например, можете им сказать: «Да, сейчас вы молоды, но жизнь коротка, времена меняются. Неважно, кем вы станете. Самое главное - быть хорошим человеком». Но если человек хочет знать, что такое буддийская философия, вам следует дать ему это знание. Вам нужно не просто слушать учение, но внутренне меняться, менять свои мысли. Не надо говорить: “Я буддист...” и восхвалять себя. Это неправильно. Если мы станем фанатиками, если мы будем всех подряд приглашать в центр и уговаривать стать буддистами, будем утверждать, что наша школа хорошая, а остальные плохие, то нарушится существующая гармония. Мы не должны нарушать гармонию в Уфе.

Если мы не можем помочь Уфе, то хотя бы вредить не надо. Сейчас тяжелое время. В Россию приезжает много миссионеров (американцы, Мун...) Это всегда мешает. Я как главное духовное лицо [духовный представитель Его Святейшества Далай-ламы в России, СНГ и Монголии], когда бываю в Бурятии, Калмыкии, Туве, всегда помогаю людям. А миссионеры часто мешают. Они мне не нравятся не потому, что исповедуют другую религию. Хорошо, если они не фанатики и помогают другим людям. Если в Калмыкию, Бурятию, Туву приедут мудрые люди, которые станут рассказывать о своей религии, помогающей человеку стать лучше, но не скажут, что ты должен поменять религию, я как духовный лидер буду очень счастлив и скажу им “Спасибо”. Но туда обычно приезжают люди с большими деньгами и начинают промывать мозги молодежи: “О, ты теперь познал истинного Бога... А другие будут прокляты”. И тогда мальчик приходит домой и говорит маме: “Ты должна придерживаться такой-то религии. Если будешь придерживаться другой, то я не буду с тобой жить”. И семьи становятся несчастными. Я это знаю по собственному опыту.

Поэтому пусть наш центр будет маленьким, но мудрым. Нам незачем иметь большой центр. Если я думаю, что все в мире должны стать буддистами, - я дурак. Ведь в буддизме много школ. Потом начнутся разговоры, что одна школа лучше, другая хуже, появится эгоистичное желание, чтобы все принадлежали моей школе. Так думать нельзя. Нашей целью не является сделать всех буддистами, нашей целью не является количество людей. Если в Уфе будет пять хороших буддистов, я буду счастлив и буду читать здесь лекции. Если в Уфе не будет хотя бы одного человека с положительными качествами, а соберутся тысячи фанатичных людей, и все они будут кричать: “Я, я, я. Я такой, он - другой...” Тогда для чего я приехал? Это не моя аудитория. Поэтому я говорю вам с самого начала, что, если вы организуете центр, его целью должно быть качество. Десять, двадцать человек - столько, сколько вас сейчас здесь собралось, если вы будете обладать хорошими качествами, я буду думать: “О, в Уфе есть двадцать человек,

которые искренне хотят практиковать! Это уже двадцать хороших качеств”. Тогда мне захочется приехать сюда. Если мой приезд только увеличит количество эгоцентричных людей, которые будут критиковать друг друга, тогда мне незачем сюда ехать.

### 3. Причина страдания

Суть буддизма - научить человека не быть эгоистом, меньше думать о себе и больше - о других. Ум должен быть большим и сердце тоже должно быть большим. У людей, не имеющих философии, ум маленький и сердце маленькое. Даже если внутри пробежит одно маленькое «насекомое» они сильно страдают. Когда вы слушаете буддийскую философию, ваш ум и сердце становятся большими. Даже если лошадь внутри пробежит, вы не почувствуете. Вы подумаете: “Наверное, лошадь бегаёт, но я не чувствую”. Это правильно. Люди, у которых нет учения, нет философии, устраивают целые трагедии из-за одного разбитого стакана. “Кто его сюда поставил?! Это ты виноват!” Из-за одного стакана все становятся несчастными, потому что ум слабый и маленький. Ваш ум должен быть большим и крепким. Даже если вы сломаете более крупную вещь - телевизор или машину разобьёте, то скажите: “Ничего. Главное никто не пострадал, руки, ноги целы. В будущем куплю новую”. Если вы так говорите, тогда вы понимаете философию. Если из-за мелочи вы страдаете: “О, какой кошмар!”, значит, вы ещё не понимаете буддийского учения. Если в доме проблемы, но вы их спокойно воспринимаете, то все будут счастливы. Это результат практики буддизма.

Важно иметь большое сердце, уважать друг друга, всегда ставить себя на место другого. В чем наша ошибка? Мы всегда озабочены только собой. Мы не пытаемся увидеть событие со стороны другого человека, а смотрим только со своей стороны. Когда нам делают добро, мы забываем. Но если совершают маленькую ошибку, мы о ней помним. Даже день, когда была допущена ошибка, помним: «Два года назад он такую-то ошибку допустил, а три года назад - вот такую». Это причина наших несчастий. Буддийская философия учит всегда смотреть со стороны другого человека: «Почему он так поступил? Он совершил плохой поступок, потому что он несчастен. Гнев возобладал над ним, поэтому он так сказал. Но он любил меня и столько раз мне помогал...». Если подумать о положительных качествах, плохое забывается.

Иисус Христос говорил, что нужно прощать других. Если вы поставите себя на место другого, поймете его, то простите его ошибку. Прощение - это один из элементов практики терпения, на которую делает упор учение Христа и Будды. Уметь терпеть - очень важно. Именно поэтому Христос говорил, что, если тебя ударили по одной щеке, подставь другую. Это есть и в буддийской философии. Мне говорили, что Иисус Христос был в Тибете, слушал Учение. Поскольку многие иудеи из-за своей религии не могли принять буддийское учение, так как оно сильно отличалось, он немного изменил иудаизм. Он сделал его лучше, привнес буддизм, но не сказал, что это буддизм. Когда я проанализировал, то понял, что учение Христа по сути ничем не отличается от буддизма. Прочитав Библию, я подумал: “Если он не буддист, он не мог такого сказать”. Он говорит о буддийской философии, не называя ее буддизмом. Перерождение, доброта - Бодхичитта, практика терпения (когда ударят по одной щеке, подставь другую) - всё, что там написано, - это буддийская философия. Вчера [на общей лекции] я об этом не говорил. Терпение сделает ваш ум сильным, также как тренировка делает сильным ваше тело.

Болезненный укол помогает вам вылечиться. Почему вы говорите врачу спасибо, хотя он делает вам больно? Потому, что укол приносит вам пользу. Точно также вы должны относиться к вашему врагу. Его плохие слова для вас, как укол, они неприятны, но с их помощью ваш ум становится сильнее. Если бы вам не говорили плохого, как бы вы практиковали терпение? Как бы вы смогли укреплять и тренировать свой ум? Ударят по щеке - подставьте другую и скажите спасибо. Вот таким должен быть ход ваших мыслей. Не замыкайтесь на себе, старайтесь приобретать хорошие качества. Это вам мой совет. Я не даю много советов, потому что вы пока не можете много практиковать. Еще один совет - не быть фанатиками. Ум должен быть открытым. Нужно уважать другие религии и никогда не говорить людям плохого по поводу их религии.

## 4. Религия - это лекарство

Религия - это лекарство. Если мне полезно тибетское лекарство [буддизм], то я буду лечить свою болезнь тибетским лекарством. Вы тоже можете им пользоваться. Но не говорите, что европейское лекарство хуже. Одно лекарство не может помочь всем. Европейское лекарство полезно одним людям, индийское - другим. Лично мне это не нужно, у меня уже есть полный курс тибетских лекарств, который мне подходит, и я могу пройти полный курс лечения. Люди должны пробовать: если есть польза, то принимать полный курс; если нет, надо искать другое лекарство, необходимое их уму. Не надо говорить: “Я обязательно буду принимать только это лекарство”. Тогда вы будете уважать другие религии. Но не нужно впадать в другую крайность и считать, что все лекарства хороши, значит, можно их перемешивать и принимать. В этом случае не будет пользы ни от одного из лекарств. Уважать и признавать следует все лекарства, но пройти полный курс лечения нужно только одним лекарством, тогда будет польза. Бывает так, что сегодня я принимаю одно лекарство, а завтра я уже устал от него и пробую другое. Я надеялся, что через два-три дня я стану лучше, но не стал, тогда попробую-ка третье лекарство. Это тоже ошибка. Настоящего эффекта от лечения сразу не видно. Учение Будды, постепенно делает ваш ум крепким, сильным, мудрым и спокойным. Даже если вам будет очень плохо, вы не будете искать виноватых. Вы будете понимать, что это происходит из-за кармы, которую вы сами создали и плоды которой пожинаете. А значит, никто не виноват.

Например, вы в лесу сильно стукнулись головой о дерево. Пошла кровь. Других людей рядом не было. Вы понимаете, что сами виноваты, потому что смотрели по сторонам и были не внимательны. Если же другой человек значительно слабее ударит вас, вы будете возмущены: “О, как так можно! Он меня ударил. Я убью его”. Вы несчастны, не можете чай пить. Почему? Потому что вините во всем других: “Он виноват. Как он мог меня ударить!” Когда сам ударился, много крови было, но вы счастливы и спокойно пьете чай: «Никто не виноват, я сам виноват, потому что не смотрел». Когда другой ударил: “О, этот человек - дурак, ударил меня!” Вы несчастны. Если анализировать Учение Будды, оно очень точно определяет: «Если вы создаете карму, то получаете результат». Тоже самое с любыми вашими трудностями. Любые трудности в вашей жизни создают не другие люди. Главная причина - вы сами, ваша карма. Какие причины мы создаем, такие результаты и получаем. Когда вы кричите в горах - “Ты дурак”, то слышите в ответ - “Ты дурак”. Если вы знаете, что это ваше эхо, то вы просто смеётесь. Но, если вы думаете, что это сказал другой человек, вы чувствуете себя несчастным. Понимаете? Это очень важно.

## 5. Ответы на вопросы

**Вопрос:** Геше-ла, поскольку вы уходите в ретрит, могли бы мы пригласить сюда, кого-нибудь из лам [Учителей] из Бурятии или Калмыкии, чтобы они дали нам учение по Ламриму или Абхидхарме. Можно ли это сделать? Если да, то кого бы вы порекомендовали?

**Ответ:** Я подумаю. Самое главное для вас, пока меня не будет, читать мои книги, собираться вместе и заниматься коллективной практикой. Не обязательно постоянно слушать лекции разных учителей. Сейчас не много таких людей, которые обладали бы хорошими знаниями. А если у них нет хороших знаний, они могут дать вам неправильное учение. Поэтому лучше пока читать книги. А когда я приезжаю к вам, тогда слушайте и учитесь. Иметь много учителей необязательно. Если в чистое молоко попадет хотя бы одна крошка, она испортит все молоко. Точно также и с учением. Если в чистое учение попадет хоть немного «грязи», это испортит все учение, загрязнит его. Но учение должно быть чистым. Старайтесь, чтобы ваши знания были очень чистыми.

Необходимо очистить «сосуд» вашего ума, тогда и знание будет чистым. Если же в ваш ум проникнут не чистые знания, они будут мешать вам. Результатов не будет. Засорить ваш «сосуд» очень легко. Поступает неправильная информация, и человек начинает думать: «Я быстро стану необычным человеком, буду обладать ясновидением и начну летать». Из-за такой информации вы не будете интересоваться настоящей практикой, вы будете интересоваться неправильной практикой. Вам захочется летать, видеть необычные и необъяснимые вещи, приобрести славу. Это ошибка. Самое главное - очистить свой ум. Когда человек очистит свой ум, тогда все эти способности появятся сами собой.

Если вы будете бегать за ясновидением и другими чудесами, вы их никогда не получите. Это все равно, что бегать за своей тенью: чем быстрее бежите вы, тем быстрее убегает она. Вы должны стоять лицом к солнцу, тогда тень сама будет следовать за вами. Солнце - это настоящее учение, настоящая практика, Бодхичитта, забота о других, чистый ум. Совершенно чистый ум не может допустить даже одной мысли о вреде другому. Никогда. Он всегда думает о том, как он может помочь другим живым существам. Это и есть Бодхичитта. Человека, который всегда помогает людям, никогда не думает о них ничего плохого, буддисты называют Бодхисаттвой. Он не разделяет людей на хороших и плохих, бедных и богатых, своих и чужих. Для него все одинаково добры и близки, он помогает всем. Надо стоять лицом к солнцу, тогда тень ясновидения сама появится. Когда есть мед, пчелы сами прилетают.

Поэтому необязательно приглашать других учителей. Сейчас вам достаточно моих книг, книг Его Святейшества Далай-ламы. Во время своих приездов я буду передавать вам Учение. Самое важное для вас - получить передачу [мантр, медитаций, наставлений и др.], получить благословение и принять обеты. На этой основе вы можете практиковать самостоятельно, читать книги. Записывайте возникающие вопросы. Во время следующего приезда я на них отвечу. Этого достаточно. Собирайтесь вместе и занимайтесь практикой. Иногда занимайтесь шаматхой, но совсем немного. Занимайтесь медитациями по Ламриму. Было бы хорошо основные медитации по Ламриму распечатать...

Медитация - это тренировка ума. Если вы хотите иметь хорошее тело - вы его тренируете. Медитация нужна, чтобы ум стал крепким, не болел. Вы сейчас не

медитируете, и поэтому ваш ум слабый. Когда тело не работает, оно слабеет. Вы несете небольшой груз и причитаете: "О, как тяжело!" А если тело сильное, то вы легко несете два, пять килограммов. Вы играете с этим весом. Килограмм не может быть легче или тяжелее, это зависит от человека. Для одного человека пять килограммов - это легко, а для другого - трудно. Также обстоит дело и с нашими трудностями. У некоторых есть всего лишь два килограмма трудностей, но одни причитают: "Как мне плохо. Как трудно. Какой кошмар!" Люди с сильным умом не чувствуют себя плохо при наличии тех же двух килограммов трудностей. Они говорят: "Ничего. Бывает и хуже". Буддизм утверждает, что не надо убегать от трудностей. Два килограмма трудностей всегда будут. Лучше иметь сильный ум, тогда, преодолев препятствия, ваш ум только окрепнет. Даже в сложных жизненных ситуациях вы сохраните состояние счастья. Это настоящая буддийская практика.

От трудностей убежать невозможно. Когда вы юны, что для вас главное? Надо учиться в школе, хорошо себя вести, слушаться маму с папой, курить нельзя, то нельзя, это нельзя. Вы думаете: "Когда я вырасту, мне будет гораздо лучше. Я буду свободен". Когда же вам исполняется двадцать три, двадцать четыре, у вас больше нет прежних проблем, но на их место пришли другие. Вместе с правами появляются обязанности. Родители больше не могут вас обеспечивать, нужно искать работу. Мужчина ищет подругу. Женщина ищет друга. Хороших спутников найти трудно, сразу не получается. А когда находят, то первое время все нормально, но потом снова возникают трудности уже оттого, что есть муж или жена. И начинаются скандалы, мелочные обвинения.

Потом появляется проблема, - нет детей: "О, у меня нет детей", а когда появляются дети: "О, как мне тяжело с моими детьми". Теперь проблема уже в том, что есть дети: детей нужно кормить, присматривать за ними. Вот так происходит в нашей жизни. Потом другая проблема: детей нужно в школу вести - "Надо чтобы у него были хорошие учителя. Если будет хорошо учиться, окончит институт, потом женится..."

Ребёнок вырастает, и родители страдают оттого, что он не женился, боятся за его будущее. Если женился, то появляются другие проблемы: "О, его жена такая - сякая, зачем он на ней женился?! Она ругается. Он с ней несчастлив. У них нет детей. А я так хочу стать бабушкой, присматривать за внуками".

А когда появляются внуки, с ними возникают свои трудности. Потом приходит старость, волосы седеют. А мы всё чего-то боимся и бегаем от проблем. О чем люди Богу молятся? Молятся, чтобы были внуки. Когда появляются внуки, молятся, чтобы они хорошо учились, и чтобы им не было трудно и так далее. Вот так мы и вращаемся в круге сансары. Невозможно избежать этих двух килограммов трудностей до тех пор, пока вы не достигнете Освобождения.

Поэтому пока вы находитесь в сансаре, ваша задача - сделать ваш ум сильным, чтобы он играл с этими двумя килограммами трудностей. Вы должны знать, что, если нет жен, вам будет трудно, если есть жена, то трудности тоже будут, просто другого плана. Но у вас нет выбора, вам надо жить. Если вы знаете о предстоящих трудностях, ваш ум открыт. Если вы осознаете, что будет нелегко вместе и согласны с этим, то трудностей будет значительно меньше. Нужно открыть свой ум, приучить его думать подобным образом.

Некоторые думают: “Если я женюсь, то буду счастлив. Она будет мне еду готовить” или “Если я выйду замуж, он мне дубленку купит. Работать не буду, буду дома сидеть”. А если муж дубленку не купит, да ещё ругать её будет, жена становится несчастной: “Кошмар! Я думала, он мне дубленку купит, а он меня ругает. Вместо того чтобы купить дубленку, он меня ругает. Как так можно?! Не хочу больше быть замужем”. А если мужа нет - еще хуже. Такова наша психология.

Так происходит в нашей сансарической жизни оттого, что ум настроен неправильно. Он всегда ищет выгоду для себя. Мужчина надеется, что жена избавит его от домашней работы. Он вовсе не думает о том, как он будет ей помогать. “Она мне стирать будет, я буду чистым ходить”. Жена думает: “Он мне дубленку купит. Все купит”. Оба думают только о своей пользе и не заботятся о благе другого. Оба хотят только брать, а когда не получают, разочаровываются. Поэтому знание буддийской философии очень помогает в жизни. Не думайте всегда только о себе. Думайте: “Как я могу помочь другому?”

Муж и жена должны помогать друг другу. Мужчина может сам постирать свои штаны, остальное поможет выстирать жена. Некоторые думают, что настоящие муж и жена - это те, кто вместе водку пьют, или что-то празднуют. Но настоящие муж и жена те, кто вместе, когда им трудно. Даже если у одного ног нет, они вместе. Когда все хорошо, муж или жена не нужны. Но человек не всегда бывает крепким, иногда он болеет, иногда руку или ногу может сломать. Вот в такие моменты нужно, чтобы рядом был человек, которому можно доверять. Это как долг, как обет: “Мы должны быть вместе, как бы тяжело нам не было”. Если люди будут жить с таким обетом и так будут себя вести, то они всегда будут счастливы. Обычно люди думают о правах. Но не нужно думать о правах, нужно думать об ответственности. “Это мой долг - помочь супругу”. Тогда вы получите такое же отношение к себе со стороны мужа. Он вам будет говорить: “Ты много не готовь, я тебе помогу, отдыхай лучше”. Вместе приготовили, вместе поели, вместе помыли посуду и вместе отдыхаете.

Бывает, муж говорит: “Я буддист”, а сам ноги на стол положил, книгу читает. Жена в поте лица готовит на кухне, а он кричит ей: “Почему так долго!” Буддист так не должен поступать. С другой стороны, бывает, муж много работает, а жена сидит и красится, ему не помогает. Это тоже неправильно. Всегда, когда работает один, второй должен помогать. Это тоже определенный вид практики. Практика - это необязательно медитация в определённой позе. Самое начало практики - это позитивный образ мышления в повседневной жизни.

Вспомните, когда вы были ребенком, другие люди, иногда даже незнакомые, делали вам добро, заботились, кормили вас, помогали. Вы даже говорить не умели. Когда человек становится старым, о нем также заботятся и помогают. Мы все зависим от доброты других людей. Детям и старикам помогают те, от кого они зависят. Принимать помощь - право стариков и детей. Но когда человек среднего возраста, сильный, не несёт ответственности за других, ему должно быть стыдно. Стыдно принимать добро и не давать добро другим. Люди так не должны поступать.

Даже собака, если ее покормили, виляет хвостом. Этим она показывает свое уважение и благодарность. Если человек не помогает другим, то его уровень ниже, чем у собаки. Человек среднего возраста должен считать своим долгом

помогать другим. Раз в детстве и в старости он принимает добро от других людей, то должен и сам творить добро. Вот такая философия должна формировать ваши внутренние принципы, принципы ответственности. Вы должны понять, что жить только для себя нельзя. Все разговоры - для себя, действия - для себя, бизнес - тоже только для себя, даже друга можно обмануть. *Это не человеческие качества.* Бизнес надо вести так, чтобы от него люди получали пользу, чтобы людям хватало еды и одежды. И вам хватит. Вам ведь не нужно много еды, у вас всего один желудок. Тело тоже только одно, зачем вам много шуб? У вас не должно быть много желаний.

Вчера [после лекции] меня одна женщина спросила: “Почему вы очень счастливы?” Я ответил: “Потому что у меня мало желаний”. Одни желания порождают другие, и так без конца.

Например, у вас дома есть хороший телевизор. Но вот однажды вы смотрите по телевизору рекламу, в которой показывают телевизор последней модели, лучше, чем у вас. И вы думаете: “О, какой хороший. Я тоже такой хочу”. И вот вы идете в магазин и покупаете его. Вначале вы очень счастливы, не можете налюбоваться своим телевизором, вы гордитесь тем, что он лучше, чем у вашего соседа. Через некоторое время вы видите рекламу, где говорят, что у вашего телевизора устаревшая модель, что уже есть телевизоры намного лучше. Вы думаете: “О, зачем я купил эту модель. Хочу телевизор лучше”. Так *реклама манипулирует нашим сознанием.* Ради осуществления своего желания вы даже готовы пойти на обман. Люди не станут без причин обманывать других. Но когда у них есть большие желания, которые не исполняются, люди способны обмануть или даже убить. Во всем этом виноваты желания.

Человека, имеющего желания, можно сравнить с бабочкой. Если бабочка видит горящую лампочку, то летит на нее, сжигает крылья и умирает. Что убило бабочку? Согласно буддизму, бабочку убила не лампочка, а ее желание, ее привязанность к лампочке. Она увидела лампочку: “О, какая красивая. Я ее хочу”. Раз подлетела - опалила слегка крылья. Ничего не поняла. Опять подлетела, опалила крылья больше. И в этот раз не сделала никаких выводов. Снова летит к лампочке, уже на свою верную гибель. Поэтому в нашей жизни все негативное появляется от наших желаний, привязанностей, от наших: “хочу”. Чем меньше у человека желаний, чем меньше у него привязанностей, тем более он счастлив.

В буддизме не говорится, что вообще ничего нельзя. Можно. Телевизор можно, магнитофон можно. Но у вас не должно при этом быть сильного желания и привязанности. Если есть - посмотрю, мой друг посмотрит. А нет телевизора - и не надо. Самое главное - быть мудрым. Если мудрости нет - вот это страшно. Человек, не обладающий мудростью, подобен слепому. По-настоящему необходимы только мудрость и ясный ум. Дом, телевизор, магнитофон если есть - хорошо, если нет, то это нормально. А вот если ясного ума нет, это плохо. Такие мысли будут делать вас счастливее с каждым днем. Это вам мой маленький совет.

Сегодня я не хочу говорить только о практике в центре. Этот совет примите от меня как подарок. Это буддийская практика, которая будет полезна для вас. Она сделает ваш ум спокойным. Ясно, да? Вопросы есть?

**Вопрос:** Практика устранения желаний связана с медитацией?

**Ответ:** Да.

**Вопрос:** А какие это медитации? Какие медитации помогают в практике отречения?

**Ответ:** Это медитации по Ламриму. Для устранения желаний необходимо заниматься всеми медитациями по Ламриму. Нужно пройти полный курс, только одной практики недостаточно. Ламримовские медитации - это полный курс по наведению порядка в вашем уме. В мире нет больше такого учения как Ламрим. Здесь даны полные техники приведения мыслей в порядок, устранения всех плохих качеств ума и полного освобождения ума. Нужно следовать этим техникам шаг за шагом.

Выше Ламрима - нет. Я изучил все буддийские учения: Тантру, Махамудру, Дзогчен и другие, но Ламрим - это полное учение, в котором даются все шаги с самого начала. Это учение самое основное. Когда овладел Ламримом, приобрел силу, можно практиковать Махамудру, Дзогчен и так далее. Без Ламрима их практиковать нельзя. Это мой совет. Не нужно сразу прыгать, практиковать высокие практики Тантры. Тем, кто получил посвящение в тантру Ямантаки, не надо сразу бросаться только на практику Ямантаки. Выполняйте свои обеты по практике, но упор делайте на Ламрим. Это будет наилучшей практикой для вас. В Москве я дал детальные наставления, как заниматься медитациями по Ламриму - сущностные наставления. Медитации по Ламриму дают самый лучший эффект в плане очищения ума и его тренировки.

**Вопрос:** Геше-ла, скажите, пожалуйста, можно ли заниматься практикой по Ламриму тем, кто впервые пришли вчера? Можно ли уже сейчас заниматься практикой?

**Ответ:** Завтра я буду передавать обет прибежища и обет бодхичитты и дам вам передачу некоторых мантр, после этого вы можете практиковать медитации по Ламриму. Для вас всех я хотел дать учение - Ламрим. Цель моей сегодняшней встречи с вами - это дать учение, предназначенное не для всех. Вчера я читал лекцию ради всех собравшихся в аудитории. Сегодня для более узкого круга я хотел дать практическое учение, такое как медитации по Ламриму.

**Вопрос:** Геше-ла, расскажите, пожалуйста, немного о благословении, которое будет проходить завтра.

**Ответ:** Завтра будет благословение Тары. Тара - это женское божество и после благословения вы будете иметь определённую связь с этим божеством. Я сначала подготовлю всё, а потом вы получите благословение от богини Тары. Связь будет, если вы получите передачу мантры Тары. Если вы читаете мантру Тары, занимаетесь практикой по Ламриму, то при необходимости Тара вам поможет. Её помощь будет зависеть от вашей веры. Если у вас сильная вера, сильные чувства - Тара присутствует всегда. Тара добра, как наша мать. Вы сможете обращаться к ней: "Пожалуйста, Тара, приди. Моих человеческих сил не хватает. Поэтому я обращаюсь за помощью к тебе, божеству". Иногда, когда человек слаб, он просит помощи у других. Бесплезно обращаться к тем, у кого нет силы. Мы обычно в такие моменты идем к друзьям. Но если вы будете просить о помощи у святых божеств, таких как Тара, которые обладают силой, любовью и состраданием, - это будет Прибежище. Почему нам нужно Прибежище? Потому что мы пока слабые, у нас мало силы.

Многие люди думают о себе: "О, какой я сильный". Но на самом деле он, как сухой лист: "Куда подал? Не знаю". Кармический ветер носит людей в разные стороны. Хочу поехать куда-то, а не получается. Кармический ветер уносит в

другую сторону. Это говорит о нашей слабости, и об этом надо знать. Когда человек этого не знает, он слишком много мнит о себе: “Вот я какой! Зачем мне Бог?! Мне он не нужен, я сам все могу”. Немудро быть таким высокомерным. Сейчас вам нужно осознать, что кармический ветер изменчив, дует туда-сюда, и вы следуете за ним. И сегодняшняя встреча со мной, конечно, неслучайна, сюда вас принес попутный кармический ветер. Наверняка были люди, которые хотели сюда приехать, но не смогли, потому что не было кармического ветра. Некоторые из вас могли подумать вчера: “Не хочу я туда идти”, но подул кармический ветер - и вы здесь. Вчера вы сомневались, надо или не надо ехать, а сегодня подул кармический ветер, и у вас нет выбора, вы должны быть здесь. Если вы это поймёте, то вы поймёте смысл Прибежища.

Если мы будем знать об этом, мы поймем, для чего нам необходимо Прибежище. Когда человек высокомерный, он считает, что ему прибежище не нужно, он и так очень сильный. Но для его высокомерия нет никакой основы: никакой реальной силы у него нет. Если человек сильный, он еще может иметь высокое мнение о себе. А у вас для высокомерия пока нет основы, базы нет. Тот человек, который знает о своей слабости, принимает Прибежище в Будде, Таре и в других святых божествах, которые полностью освободились от сансары и обладают силой, любовью и состраданием. Это Будда Шакьямуни, Тара, Манджушри и другие святые божества. Нужно просить у них защитить вас из жизни в жизнь, потому что своей человеческой силы не достаточно. «Я могу умереть в любое время, а куда попаду в будущей жизни - не знаю. Я слаб, поэтому Будда Шакьямуни, Тара, Манджушри защищайте меня из жизни в жизнь. Пусть я перевоплощусь в следующей жизни человеком в том месте, где я смогу помогать другим. Пусть я перевоплощусь, хотя бы немного более сильным, тогда из жизни в жизнь я смогу помогать другим”. Вот такие стремления, такой ход мыслей и является Прибежищем. Это настоящая буддийская практика.

Если в вашем уме нет таких мыслей, то, сколько бы вы не читали мантр, сколько бы вы не занимались Тантрой, это не будет буддийской практикой, эффекта не будет. Потому что внутри нет философии, нет принципов. Это игры вашего эго, фантазии. Вы думаете: “Я буду медитировать, двадцать четыре часа сидеть в определенной позе, мой ум станет особенным, потом начну летать и обладать ясновидением. Я стану необычным человеком”. Это неправильные, эгоистичные мысли. Это детские медитации. Это подобно игрушечному дому: какой бы он красивый не был, в нем невозможно жить, он не укроет от дождя. Красив или некрасив дом - это неважно. Важно, чтобы дом мог защитить вас от дождя. Об этом достаточно. Есть еще вопросы?

**Вопрос:** Бывают такие ситуации, когда человек начинает изучать Учение, получать посвящения, заниматься практикой и гордость появляется потом, со временем. Не то, чтобы сначала гордость, а потом Учение, как лекарство, а гордость появляется, когда он начинает получать результаты от практики.

**Ответ:** Это происходит не оттого, что он неправильно практикует. В начале, при правильной практике, он получает результат. Получив результат, он совершает ошибку. Когда он не знал Дхарму, у него не было гордости. Когда узнал, появилась гордость. Но эта гордость - не следствие знания Дхармы. Это можно сравнить со знанием компьютера. Когда вы не знаете компьютер, гордости нет; когда вы его хорошо узнаете, появляется гордость. Но гордость появляется не из-за знания компьютера. Когда вы что-то узнаете, закладывается небольшая база, основа. Опираясь на эту основу, вы проводите неправильное сравнение,

неправильную оценку. Вы смотрите только с одной стороны. У вас возникают мысли: “Я очень умный. Только я так хорошо знаю”. Происходит неправильная интерпретация собственных способностей. Потом вы заноситесь. Всегда нужно думать о том, что, даже если вы очень хорошо знаете компьютер, есть люди, которые знают его лучше вас.

Если во время медитации у вас появляется ясновидение, вы начинаете думать: “О, как глупы другие люди, у них совсем нет ясновидения. Я очень необычный человек”. Но так нельзя думать. Если у вас появилось ясновидение, вы должны знать, что у других оно лучше. “У Бодхисаттвы очень сильное ясновидение, а мое распространяется только на Россию. Я могу понять, что происходит в Москве, но другие страны и другие миры мне недоступны. Мое ясновидение ограничено”. Если размышлять так, вы осознаете, что у вас есть немного ясновидения, вы будете это воспринимать просто: “Подумаешь, ясновидение! Самое главное - нужно лечить мой ум, полный проблем и омрачений. Вот моя основная цель!” Многое можно понять и без ясновидения. У меня ясновидения нет, но я многое и так понимаю. Сейчас в Москве люди работают. В это время люди ездят на метро туда-сюда, дома еду готовят и т.д. Зачем ясновидение? Все логически можно понять. Чтобы понять, что люди думают не нужно ясновидения, достаточно посмотреть на лица. По вашим лицам видно: “Хочу быть счастливым, ради этого хочу понять Дхарму. Хочу узнать, что такое Дхарма, мне это интересно”. Не нужно ясновидения, нужно смотреть на лицо человека. Если лицо красное от гнева - он несчастлив. Если вы будете так думать, то духовная практика будет очень результативной и высокомерия не будет. Высокомерие может свести на нет все достигнутые результаты. Никогда не будьте высокомерны.

Вот реальная история. Один ученик медитировал в горах, и через практику он приобрёл способность к левитации. Когда он полетел, он возгордился: “О, я могу летать!” Но возгордился он не оттого, что он научился летать, а оттого, что ум его не мог сразу спокойно принять новые положительные качества. Ум начинает смотреть на них односторонне: “Только я могу так. Наверное, никто другой не может. Я особенный”. Просто наш ум не умеет принимать хорошее. Так вот, тот ученик во время полета подумал: “Наверное, больше никто не летает. Даже мой учитель не летает. Если бы он умел летать, он бы давно показал это. Похоже я выше своего учителя”. И в тот момент, когда к нему пришла эта мысль, он упал. В тот самый момент, когда он упал, учитель, который в долине читал лекцию двадцати ученикам, громко засмеялся. Посредством ясновидения он понял, что произошло. Ученики стали его спрашивать: “Почему вы засмеялись?” Учитель ответил: “Завтра спросите у моего ученика, который занимается медитацией. Он знает, почему я в это время засмеялся”. Всем стало интересно, все хотели понять, с чем же связан этот смех. На следующий день они направились в горы к тому ученику и спросили: “Знаешь, вчера в пять часов учитель сильно засмеялся и не объяснил нам почему. Велел пойти к тебе за ответом”. Тот ученик ответил: “Да, это правда, я дурак. Вчера я медитировал и смог взлететь. Но мой негативный и неконтролируемый ум нашептал: “Какой я великий, я летаю, я особенный”. Я даже подумал, что учитель не умеет летать. Вот такие у меня появились мысли. Я увлекся ими, сразу появилась гордыня, поэтому я упал. Мой учитель понял это и захохотал”. Потом ученик сразу извинился перед учителем за свои дурные мысли. В последствие он стал великим мастером.

Ваш вопрос очень хороший. Правильная практика дает результат. Когда есть хотя бы небольшой результат, надо быть осторожным - появляется опасность гордыни и

высокомерия. А если появляются гордыня или высокомерие, вы теряете свои результаты и достижения, а потом сожалеете о них. Поэтому, скромность должна появиться сразу при появлении даже небольших результатов. Скромность должна увеличиваться пропорционально результатам вашей практики. Атишу спросили: «Почему в Тибете так мало людей, достигших высокой реализации? Почему это очень трудно? Возможно, но трудно». По этому поводу Атиша говорил, что это происходит из-за состояния ума. К примеру, посмотрим на очень высокую гору. Там нет деревьев, нет цветов. Даже если дождь там пройдет, ничего не вырастет. А если взглянем на долину: там трава, цветы - все есть. И, хотя дождь везде одинаковый, в долине прорастает все, а на высокой горе - ничего. Долина не возвышается, она скромная. Гордость - это как высокая гора. Сколько туда не лей дождя Учения и медитации, ничего не взойдет, результата не будет. Скромный человек - как долина - даже немного дождя Учения и медитации достаточно, чтобы появились всходы - результаты практики.

Поэтому буддизм говорит, что всегда нужно быть скромным. Не следует демонстрировать другим свои хорошие качества или способности. Не нужно рекламы. Держите свои особые качества внутри себя. Когда к вам приходят люди, ведите себя как обычный человек. Некоторые ведут себя при других очень высокомерно, сидят в определенной позе, хотят, чтобы другие считали их очень высокими мастерами, но когда никого вокруг нет, ведут себя плохо - никто ведь не увидит. Настоящий буддист будет вести себя при людях как обычный человек: телевизор посмотрит, поговорит о передачах, о футболе. Он не будет говорить, что это все сансара, что он духовный человек и он в нирване. Только человек, обладающий сознанием ребёнка, может так сказать. Поэтому с людьми нужно разговаривать просто, а когда люди уйдут, и вы останетесь одни, вот тогда нужно медитировать. Это мой совет. При людях нужно вести себя как обычный человек, а когда один - наилучшим образом. Но часто бывает наоборот: при посторонних люди ведут себя безупречно, а когда никого нет - курят, пьют водку, плохо думают и плохо действуют. Так не надо делать. Вопросы есть? Самый последний вопрос.

**Вопрос:** Допустим, читаешь книги, практикуешь Дхарму и замечаешь, что мысли становятся положительными и поступки тоже. А потом все равно какой-нибудь плохой поступок проявляется. Делаешь, даже зная, что поступаешь неверно. Потом сам себе удивляешься: откуда это берётся?

**Ответ:** Невозможно сразу исправить поведение, потому что наш ум загрязнен. Загрязнился он не только в этой жизни, но и во многих предыдущих жизнях. Сразу его невозможно очистить. Даже очень грязную одежду сложно отстирать после одной стирки. Очищение происходит медленно, постепенно.

Вам нужно сравнивать ваши теперешние мысли и мысли, которые были год тому назад. Посмотрите на результаты, достигнутые за год после встречи с учением. За год можно увидеть довольно большую разницу. А если я только вчера встретился с учением, то сегодня ожидать результатов не реально. Это все равно, что смотреть, как растет дерево. Вы будете его поливать, но каждый день вы не сможете замечать разницу в его росте, вы заметите ее много позже: через месяц, год и так далее. Не реально, поливая дерево, ожидать, что оно вырастет за один день. Дерево было маленьким, через месяц подросло. Также и наш ум через год после встречи с учением “подрастает”, меняется в лучшую сторону. Посмотрите, каким был ваш ум год назад и какой он сейчас.

Через практику Учения Будды происходит очищение ума. Но если ваш ум не

очищается, значит, вы неправильно медитировали и практиковали. Если очищение происходит, то вы заметите в себе перемены к лучшему: ум становится спокойнее, мудрее. Тогда вам захочется еще больше такого лекарства. Так потихоньку вы будете становиться лучше.

Ну, хорошо. Всем счастья. А сейчас отдыхайте. Шахматисты среди вас есть?