

Наставления, которые вы сейчас держите в руках, очень ценные. Они предназначены для тех людей, которые искренне хотят заниматься практикой. Я собирал эти наставления, подобные бриллианту, у разных мастеров: у одного – одно наставление, у другого – другое. И я соединил их вместе с наставлениями от моего духовного наставника в правильном порядке. Когда я занимался медитацией на вершине горы, я делал записи. Потом я дал вам краткие наставления во время ретрита по Ламриму. А сейчас я хочу дать вам более подробные комментарии. Потому что сейчас, возможно, вы знаете каждое слово этих инструкций, но только как слово. Вы думаете, что и это вы слушали, и это вы уже слышали. Но внутренне вы еще не понимаете. Я раньше тоже, слушая Ламрим, думал, что я все это слышал и знаю. Но это не так.

Даже своего хорошего друга вы можете узнать только с некоторых сторон. Как он внутренне меняется, вы знать не можете. Так и буддийское учение, можно много раз слышать и не понимать. Например, я уже три года даю учение и говорил уже о драгоценности человеческой жизни. Некоторые ученики могут сказать: «О, наш Учитель опять говорит о драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти. Почему он не дает нам тантру?» Этому есть причина: то, о чем я говорю сейчас, является фундаментом. Два года я давал вам обзор, общую картину буддизма. В России можно найти очень много разных книг с описанием буддизма. Но я даю вам здоровый буддизм. Направлений в буддизме много, внутри направлений существует много разных школ. При этом все школы надо уважать. Надо хорошо знать, что такое Хинаяна, Махаяна, тантра, какая связь между ними. Нет плохих направлений, но в каждом направлении есть хорошие и плохие мастера. Но говорить, что одна школа плохая, а другая хорошая – нельзя, потому что вы этого не знаете. Например, в Москве можно встретить всяких людей: и хороших, и плохих, но нельзя однозначно сказать, что в Москве живут только плохие люди. То же касается и буддийских школ.

Я даю вам общее буддийское учение. Сейчас среди вас есть люди, которые понимают, что такое сутра, что такое тантра, какое между ними различие, как практиковать их вместе. Никогда не говорите что сутра – это плохо, если вы не знаете сути этого понятия. Это очень важно. Сейчас у вас есть хороший фундамент, и вы можете начать по-настоящему практиковать. Раньше я давал много материала для слушания во время лекций и мало – для практики, только общее учение, т. е. мы с вами словно чертили чертеж для строительства будущего дома, прописывая все детали в подробностях: для чего нужна тантра, три уровня тантры, махаанутара-тантра, отцовские, материнские, недвойственные тантры, что главное в каждой тантре – чтобы вы знали, как построить ваш дом, т. е. как стать буддой.

Теперь я буду детально рассказывать, как построить реальный дом, причем этот дом надо строить в вашем уме, и тогда вы достигнете конечной цели – состояния будды.

Я уже дал вам детальные наставления по практике Гуру-йоги и по проведению ретрита. Вы действительно можете проводить ретрит, посвященный Гуру-йоге. Длительность ретрита может быть одна – две недели, пока этого достаточно. После того как вы завершите одно- или двухнедельный ретрит по Гуру-йоге, вы не должны прекращать заниматься практикой Гуру-йоги, но можете уйти в ретрит, посвященный драгоценной человеческой жизни.

Цель ретрита по Гуру-йоге – создание базовой основы, накопление заслуг, очищение накопленной негативной кармы. Например, когда мы хотим получить хороший урожай, то в начале мы удаляем с поля для посадки все камни, затем орошаем его водой и удобряем. Вот на таком подготовленном и обработанном поле мы можем вырастить богатый урожай. Ту же цель выполняет и практика Гуру-йоги для достижения конечной цели. Когда вы подготовили почву своего ума, вы можете сажать в нее семена размышлений о

драгоценной человеческой жизни, о непостоянстве и смерти, а затем и полную реализацию сутр и тантр. И тогда вы сможете достичь состояния будды.

Сейчас я более подробно объясню вам, как следует медитировать на драгоценную человеческую жизнь. Эти наставления вы сможете применять в будущем во время ретрита. Кроме того, вы получили передачу практики. Необходимо, чтобы наставления исходили из уст живого духовного наставника и чтобы вы получали их от него непосредственно, только тогда ваша практика будет успешной. Я получил эти наставления от своего Учителя, тот – от своего, и эта линия преемственности ни разу не была прервана, т. е. все благословение там сохранено в полной мере. В Тибете говорят, что когда сила благословения, которую дают наставления, утеряна, тогда достичь реализации очень тяжело. Если кто-то прочтет эти наставления и затем даст их вам, создав на их основе новую теорию, то это не несет в себе благословения, поскольку отсутствует подлинная линия преемственности. Это очень важно знать. Эти наставления я получил от Его Святейшества Далай-ламы.

Когда вы будете слушать наставления, слушайте их с чистой мотивацией. Сосуд вашего ума должен быть свободен от трех недостатков. Первый недостаток, который может иметь сосуд ума, – это то, что он перевернут, тогда нектар учения не может в него попасть. Это бывает, когда вы во время учения спите или заняты чем-то другим, например, думаете о работе.

Эти два часа концентрации во время слушания учения – тоже своего рода практика. Когда я слушал учение от Далай-ламы и других учителей, я думал, что это для меня была самая большая практика. В это время мой ум менялся, я понимал свои ошибки. Для начала это самая сильная практика, которая дается через сердце. Я чувствовал, что для меня все, что я слушаю, очень полезно. Когда Далай-лама дает учение по Ламриму, даже старые геше, которым по 80 лет, приходят слушать. Не потому, что они раньше не слушали этих тем. Но когда они слушают – для них это как медитация. С другой стороны, Далай-лама говорит, что это подобно специальным инструкциям. Если ваш ум думает, что он уже все это раньше слушал, тогда вы не понимаете глубины учения буддизма. Тогда вы знаете буддизм только поверхностно. Когда вы слушаете учение снова и снова, то вам может открыться другая сторона учения. Вы сможете сказать, что ваше понимание учения о драгоценной человеческой жизни стало лучше и глубже. Тогда вы будете не только знать учение, но и понимать его, это и есть настоящее знание.

Сейчас я тоже буду говорить о драгоценности человеческой жизни, но с другой стороны. Если люди думают, что я повторяюсь, то они просто не понимают.

Второй недостаток, который может иметь сосуд ума, – это «дырявый сосуд». В таком сосуде не задержится нектар, который вы в него льете, все выльется. Это когда вы слушаете учение и тут же забываете его. Почему это происходит? Потому что у вас нет осознанности, внимательности. Когда вы слушаете осознанно, тогда все услышанное остается внутри вас. Когда вы не вполне внимательны, такое состояние называется «дырявый сосуд». Например, вы внимательно смотрите телевизор, в это время ваш друг вам что-то говорит, и вы вроде бы слушаете его. Но когда он спрашивает, что он сказал вам, вы затрудняетесь ответить. Вы не поняли его. Почему? Потому что вы невнимательно слушали его. Если бы вы слушали его внимательно, то вы бы знали все, о чем он спрашивает. Вы как бы наполовину смотрели телевизор, наполовину слушали его. Учение, которое вы получаете, тоже надо слушать внимательно.

Третий недостаток сосуда ума – это «загрязненный сосуд». Какой бы драгоценный нектар ни наливали в грязный сосуд, этот нектар непременно загрязнится. Иногда люди по десять

лет слушают буддийское учение, пятнадцать лет занимаются сутрой, тантрой, все знают, но стоит поговорить с ними, и невольно подумаешь, что лучше бы они вообще не занимались буддизмом. Это происходит, когда нектар буддизма был налит в грязный сосуд ума, то есть когда человек слушал учение с неправильной мотивацией. Такой человек рассуждает о Махаяне, Ваджраяне, думает что он очень продвинутый ученик, – в этом нет никакой пользы, а много вреда. Поэтому очень важно, чтобы сосуд вашего ума был чист. Не нужно слушать учение с мыслью, что вы станете особенным человеком, эзотериком, что окружающие люди будут вас уважать, что у вас откроется ясновидение, «третий глаз». Такая мотивация абсолютно неправильна и опасна.

Самая лучшая мотивация – это желание устранить ошибки в своем уме и очистить множество омрачений. Скажите себе: «Я должен стать добрым человеком не только ради этой жизни, но и ради будущей. Ни машину, ни богатство, даже это тело я не смогу взять с собой в следующую жизнь, поэтому надо готовиться к будущей жизни. В настоящее время главное для будущей жизни – это учение Будды, сутра. Это настоящая драгоценность, по-настоящему полезная для меня. Бриллиант, который я смогу переносить из жизни в жизнь, – это хорошие качества моего ума, они сделают счастливым меня и других людей.

«Если я не стану буддой, ничего страшного, я стану хорошим и добрым человеком с сильным умом, обладающим хорошими качествами. В таком состоянии я смогу помогать людям, потому что для этого у меня будут силы. Когда же я достигну состояния будды, я смогу помогать большему числу людей. Это моя цель. Когда я был маленьким, я очень зависел от других людей, меня всему учили, всем обеспечивали: едой, одеждой. Так происходило не только в этой жизни, много жизней подряд я зависел от других. Сейчас же мне надо практиковать, чтобы стать полезным другим». Вот такие мысли, такая мотивация близка к бодхичитте. Это еще не бодхичитта, но уже близко к ней. Когда у вас появятся такие чувства, вы сможете стать бодхисаттвой, а затем уже буддой. Вот это правильная мотивация. А высшая тантра для вас сейчас – просто слова, вы пока не можете это использовать. Но с правильной мотивацией все будет полезным. Поэтому всегда имейте правильную мотивацию.

Я начал изучать буддийскую философию не с детства, я стал монахом в 25 лет. Другие с детства становятся монахами. У меня все было иначе. В 17 лет я учился в школе, и у меня был хороший Учитель, из-за которого я и стал буддийским монахом. Если бы я не встретил его, я бы, наверное, стал «высоким тантриком» с пучком волос на затылке. Мне встречались подобные люди. Один мужчина мне говорил, что он тантрист и представлял мне свою «тантрическую партнершу». Есть также люди, которые утверждают, что для них водка является нектаром.

Благодаря встрече с Учителем, владевшим живым учением, я стал тем, кто я есть. Мой Учитель всегда говорил, что много или мало знать – это не так важно. Самое главное – это чистое знание. Если в чистом сосуде совсем немного нектара, это очень полезно. В грязном сосуде хоть и много воды, это только пустое тщеславие. Например, в Тибете очень часто старая женщина говорит, что она очень мало знает, но знания ее чисты. Во время смерти они ей очень пригодятся. Действительно важно иметь не столько не обширные знания, сколько чистые и полезные. Конечно же, обладать богатыми и чистыми знаниями – это гораздо лучше. Поэтому я желаю вам, в первую очередь, быть чистым сосудом, а объем знаний не так важен.

Если же сосуд не чист, то вообще нет пользы в обретении большого количества знаний. Чистота сосуда – это мотивация. Правильная мотивация – получать знания для будущих жизней и ради счастья всех живых существ, для изменения ума в лучшую сторону, для

обретения силы ума. Тогда слушание учения – это настоящая буддийская практика, корень настоящего счастья. Без этого корня нет духовности. Имея его, вы становитесь по-настоящему духовным человеком.

Нужно тренировать ваш ум, чтобы преодолеть омрачения. А их очень трудно преодолеть, и с ними сражаться надо очень искусно. Медитация о драгоценной человеческой жизни создает очень хорошую основу для того, чтобы избавиться от омрачений. Когда вы будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, вы поймете истинный смысл жизни. Если же вы не будете понимать смысл жизни, то все, что бы вы ни делали, будет пустой тратой времени. Вы будете счастливы очень короткое время, подобно тому как сгорает бумажный лист. Если же вы понимаете смысл жизни, то другие вещи не будут вам мешать, никакие трудности не будут препятствовать вашей практике.

Например, если рядом Учитель и духовные друзья, ваше состояние ума хорошее. А если рядом их нет, то вы становитесь другим, потому что у вас нет хорошего понимания драгоценности человеческой жизни. Медитация о драгоценности человеческой жизни поможет вам изменить «бумажное» состояние вашего ума «золотым» состоянием. Когда ваш ум обретет устойчивость, как у золота, тогда появится стабильность и ничто не сможет вам помешать. Ум в состоянии «бумаги» не может быть стабильным. Кроме того, медитация на драгоценность человеческой жизни даст вам силу, чтобы продолжать вашу практику. В-третьих, эта медитация сделает вас по-настоящему счастливым. Вы поймете, что вы действительно богаты. В настоящий момент вы еще не понимаете, что значит истинное богатство.

Мой Учитель рассказывал, что у одного человека в доме был бриллиант, но он не знал этого и был беден. Когда же он поймет, что у него в доме есть такое богатство, то он будет очень счастлив. Драгоценность человеческой жизни также подобна бриллианту. Многие из предыдущих наших жизней не были драгоценными. Но сейчас, раз уж мы обладаем ею, нужно использовать ее как следует.

Сейчас я дам вам подробное определение драгоценной человеческой жизни, а затем по каждому положению буду давать комментарий.

Медитация о драгоценной человеческой жизни.

1. Определение драгоценной человеческой жизни.

Наличие 8 свобод и 10 благих условий.

Восемь свобод от:

1. мира адов,
2. мира голодных духов,
3. мира животных,
4. мира богов,
5. рождения в отдаленных от учения районах,
6. рождения неполноценным человеком,
7. приверженности к ложным взглядам,
8. неприязни к Будде.

Десять благих условий:

1. Рождение в человеческом облике.

2. Наличие всех органов чувств.
3. Рождение в центре.
4. Несовершение тяжких преступлений.
5. Вера в Дхарму.
6. Существование в этом мире Будды.
7. Существование Дхармы.
8. Существование последователей Дхармы.
9. Существование моего Духовного Наставника, который дает мне учения.
10. Помощь от других.

2. Значимость драгоценной человеческой жизни.

Значимость с точки зрения временных целей.

Освобождение от низших перерождений.
Освобождение от сансары.

Значимость с точки зрения абсолютных целей.

Достижение состояния будды.

3. Редкость драгоценной человеческой жизни.

Редкость с точки зрения причины.

Редкость с точки зрения количества.

Редкость с точки зрения примера.

В результате медитации развивайте решимость: «Я получил очень редкую человеческую жизнь, она драгоценна, и я не потрачу ее впустую». Ретрит на тему драгоценной человеческой жизни следует проводить в течение одной недели.

В будущем, когда вы будете заниматься медитацией или проводить ретрит по драгоценности человеческой жизни, он должен состоять из четырех сессий.

Вначале очистите дом и внутри, и снаружи. Все должно быть очень чисто, потому что во время вашего ретрита все будды и бодхисаттвы, все великие учителя будут присутствовать в этом месте. И вы в действительности должны чувствовать, что они там присутствуют, чтобы помочь вашей практике, тогда ваша медитация не будет сухой и бесплодной. Это будет действительно очень сильный ретрит. Будда говорил, что, когда бы у людей ни возникла сильная вера в то, что он здесь присутствует, в таких случаях он всегда будет присутствовать.

В Тибете одна старая женщина имела очень сильную веру в Будду. У нее было небольшое знание Дхармы, но знания, которые она имела, были очень чистыми. У нее был один сын, который занимался бизнесом в Тибете и в Индии. Когда он в очередной раз отправлялся в Индию, она попросила его привезти святые мощи Будды, чтобы она могла простираться перед ними и заниматься своей практикой. Однако её сын все время забывал о просьбе матери. Однажды она сказала ему, что если он и в этот раз не привезет ей мощи Будды, то она очень рассердится на него и уйдет из дома. Но он снова забыл. На обратном пути он вспомнил свою мать и стал думать, что же ему делать. Он огляделся по сторонам и увидел мертвую собаку. Он выдернул у собаки один зуб, очистил его, окурил благовониями, затем

завернул его в дорогой материал и положил в маленькую шкатулочку. Когда он встретил маму, она первым делом спросила его, где ее реликвия. И он отдал ей шкатулку. У его матери была очень сильная вера в Будду. Она положила шкатулку на алтарь и каждое утро молилась, делала подношения и простиралась. Через год из шкатулки пошло сияние. Когда открыли шкатулку, то увидели, что зуб превратился в маленькую фигурку Будды. Сын был поражен и рассказал своим друзьям, что чистая вера его матери настолько сильна, что трансформировала зуб мертвой собаки в статуэтку Будды. Это подтверждает слова Будды о том, что если кто-то будет верить в его присутствие, то он всегда будет присутствовать там.

Когда вы будете смотреть на статую Будды, думайте о том, что здесь присутствуют Будда и божества. Тогда они действительно сюда явятся. Это особое учение, которое очень полезно. Когда Атиша в первый раз приехал в Тибет, многие тибетские ученики просили его дать им разные тантрические учения: шесть йог Наропы, Махамудру, Дзогчен. Однако Атиша всегда говорил, что, прежде всего, необходимо Прибежище и вера. Тогда люди стали говорить, что Прибежище – это и есть учение Атиши, так часто он давал его. Он был необыкновенно добрым учителем для тибетцев.

Итак, очищаем дом, потом с сильной верой в присутствие здесь Будды, божеств и бодхисаттв приступаем к медитации о драгоценной человеческой жизни. Вначале чтение мантр. (Руки сложены перед собой в молитвенном жесте). Произносятся мантры *Ом муни муни маха муние соха*, вы должны четко понимать, что Будда Шаньямуни – это корень всего. Его изображение всегда должно стоять в центре на алтаре. Далай-лама часто подчеркивает необходимость веры в Будду. Породите в своем уме мотивацию: «В бесчисленных прошлых жизнях у меня уже были драгоценные человеческие жизни, но я не понимал их ценности, и терял это время. Сейчас я получил эту драгоценную человеческую жизнь и буду заниматься медитацией, чтобы обрести настоящее понимание ее смысла. Это будет полезно не только мне, но и другим. Пожалуйста, благослови меня».

В первый момент после чтения мантры *Ом муни муни маха муние соха* вы представляете, что из сердца Будды исходит белый свет, очищая ваши привязанности, которые мешают вашей реализации драгоценной человеческой жизни. Далее начитываете мантру. Затем визуализируете, что из сердца Будды исходит желтый свет благословения. Белый свет очищает, а желтый свет благословляет вас. Вы чувствуете, как Будда, бодхисаттвы, все ваши Учителя благословляют вас. Ваш ум стал правильным сосудом для медитации на драгоценную человеческую жизнь. После окончания чтения мантры вы занимаетесь аналитической медитацией. (Руки при этом опускаются в положение для медитации).

Во время аналитической медитации полезно иметь перед собой перечень пунктов для медитации на случай, если вы что-то забудете. Я, когда забывал какой-то пункт, то немного приоткрывал глаза и читал, что идет следующим пунктом. Это не мешает.

Вопрос: А где находится лама Цонкапа, он же был в центре поля Прибежища?

Ответ: Будда Шакьямуни находится в сердце ламы Цонкапы.

Затем вы читаете аналитическую медитацию. Первое – вы даете определение драгоценной человеческой жизни. Вы не сможете познать, в чем драгоценность вашей жизни, если не будете медитировать на ее 18 характеристик. Ведь вы не сможете даже определить, какой из двух магнитофонов на полке в магазине лучше, если вы не проведете сравнение их характеристик.

Итак, вначале вы размышляете о тех восьми свободах, которые вам дает драгоценная человеческая жизнь. Что в данном случае понимается под свободой? Обсуждаемая сейчас

свобода не является свободой от дел, благодаря которой вы можете поехать на Черное море и там поспать на берегу. Здесь имеется в виду свобода для того, чтобы заниматься духовной практикой. Свобода для того, чтобы заняться излечением своих ментальных недугов. Вы страдали от них в течение многих жизней. Но именно сейчас у вас есть свободное время, чтобы полностью излечиться от ментальных недугов. Если вы и на этот раз не излечитесь от ментальных недугов, то вам будет очень трудно освободиться от сансары.

В настоящий момент, получив драгоценную человеческую жизнь, вы находитесь в самой благоприятной ситуации. Великий Бодхисаттва Шантидева говорил, что шанс получить драгоценную человеческую жизнь подобен тому, как если бы вам была нужна лодка, чтобы переплыть океан сансары, и вдруг вы эту лодку получили. Она будет находиться возле вас очень короткое время. Если вы не воспользуетесь этой лодкой сразу, а пойдете куда-то собирать фрукты или побежите за радугой, то вы потеряете возможность ею воспользоваться. Это будет очень не мудро. Сколько бы вы ни воображали себя умным, на самом деле вы превратитесь в объект сострадания бодхисаттв.

Далее я дам подробный комментарий на каждое положение медитации на драгоценную человеческую жизнь. Вначале вы думаете о том, что получили свободу от рождения в мире ада. Вы должны размышлять следующим образом: «Я могу умереть в любой момент. В моем уме есть много причин для того, чтобы я родился в одном из адов». То место, в котором вы рождаетесь, дается вам не богом, оно определяется причиной, которая находится в вашем сознании. На земле много семей, много мест где вы бы могли родиться. Это как вода – она может течь в одном направлении или в другом – все зависит от условий. В настоящий момент в нашем сознании существует множество причин, которые могут обеспечить нам рождение в аду, просто пока они еще не встретились с условиями. Дело не в том, что нет причин для этого, а просто причина пока не встретила с условиями. Но когда наступит момент, эта причина прорастет и даст свой негативный результат – рождение в мире адв.

Поразмышляйте, исследуйте ситуацию следующим образом: «В этой жизни я человек. Но я создал очень много негативной кармы в этой жизни, значит, создал очень много причин для того, чтобы не родиться человеческим существом в следующий раз». Затем представьте себе, что вот именно вы можете родиться в аду. Скажите себе, что вы можете умереть завтра и получить рождение в аду. Будет ли у вас там возможность заниматься медитацией и духовной практикой? Представьте себе необыкновенные, жуткие страдания ада. Когда вы испытываете невыносимые страдания, то у вас нет времени заниматься практикой Дхармы. Все ваше время уходит на размышления о том, как вы можете избавиться себя от боли, которую вы испытываете в настоящий момент. Итак, к вам должно прийти понимание, что если вы рождаетесь в аду, то у вас не будет свободы для занятия духовной практикой.

Далее вы продолжаете размышлять о том, что на этот раз вы не родились в аду, вы – человеческое существо. Много разных людей, в том числе и богатых, умерло ранее и сейчас умирает, бездарно прожив свою жизнь. Хотите ли вы так же бессмысленно прожить свою жизнь? У вас должно возникнуть сильное чувство понимания ценности драгоценности вашей жизни. Таким образом следует проводить аналитическую медитацию на первое положение.

Затем рассмотрите вторую свободу, которую дает вам драгоценная человеческая жизнь, – это свобода от рождения в мире голодных духов. Размышляйте подобным же образом. Вы должны понять и осознать, что создали в этой и во множестве предыдущих жизней множество причин для того, чтобы родиться в мире голодных духов. Это можно логически

доказать, и это реальная ситуация, знать которую очень полезно. Когда человек опасно болен и знает реальную ситуацию, он будет осторожен, будет стараться вылечиться, и тогда настоящее счастье придет в виде излечения. А сейчас это краткое мирское счастье которое вы испытываете в вашей жизни, это не настоящее счастье. Так думают мудрые люди. Самое главное – стать мудрым.

Очень важно представить себе, что вы можете родиться в этом мире. Думайте, сможете ли вы справиться с этой ситуацией, оказавшись голодным духом, и будет ли у вас там свобода для практики Дхармы. Нет, не будет. Я давал вам уже пример этого ощущения. Представьте, что вы необыкновенно голодны, испытываете страшную жажду. Вот здесь у меня стоит чашка с водой, и я вам предлагаю послушать драгоценное учение. Вы же – голодный дух, испытывающий невообразимые муки голода и жажды в течение длительного времени. Я вас спрашиваю, что вы выберете: чашку с водой или драгоценное учение, которое вас полностью освободит от сансары? Вы скажете, что освобождение от сансары неважно, а важна сейчас чашка с водой. Голодные духи всегда думают только о воде и еде.

Существует следующая практика, которой я сам занимался 15 лет. Два дня не кушаешь, на третий день – съедаешь только обед, после обеда не принимаешь ни пищи, ни воды и начитываешь мантру *Ом мани падме хум*. В это время я очень хорошо понимал драгоценность человеческой жизни. Я думал, что, если бы я родился голодным духом, то это было бы невероятно трудно.

Если все время только слушать слова, это просто накопление сухой информации. В Тибете говорят, что когда вы стукнетесь носом об землю, тогда поумнеете. Пока вы не встретитесь с чем-то лицом к лицу, вы не поймете, что это. Ощувив, что вы свободны от рождения в мире голодных духов, вы понимаете в полной мере, что обладаете второй свободой, которую вам дает драгоценная человеческая жизнь.

Затем рассмотрим третье положение. Во время аналитической медитации вы должны вырабатывать в себе определенные чувства. Каждое положение должно вызывать у вас свое особое ощущение. Затем все эти ощущения в процессе медитации собираются вместе и становятся лекарством драгоценной человеческой жизни, которое является противоядием от основных омрачений, первое из которых – лень. Существует три разных типа лени, о них я расскажу в другой раз.

Это очень похоже на обычную тибетскую медицину. В Тибете, для того чтобы приготовить лекарство, нужно иметь очень много трав. Их собирают по отдельности, затем смешивают, и получается совершенно особое лекарство для того, чтобы излечить какую-то одну определенную болезнь. Будда называл обычные лекарства второстепенными. Лекарство, которое надо принимать для тела, говорил Будда, это второстепенное лекарство. Понимание драгоценности человеческой жизни, непостоянства и смерти – вот это настоящее лекарство. А то, что мы глотаем, это вторичное лекарство, которое годится только для тела. Если ты умрешь, вторичное лекарство тебе уже ничем не поможет. Будда пришел в этот мир, чтобы дать другое, специальное лекарство, которое описано во многих томах учения, это духовное лекарство. Медицинские снадобья преследует вторичную цель. Мы же, люди, считаем их основными.

Будда говорил, что знание – это лучшее лекарство во времена упадка. Поэтому, если в России, в Тибете, в этом мире возродится учение Будды, это спасет мир, как лекарство. Понимание драгоценности человеческой жизни – это настоящее лекарство, к приему которого нужно себя готовить. Сейчас, я прямо скажу, что вы не готовы принять его. Я два

года даю учение и вижу, что некоторые мало меняются, потому что принимают мало лекарства. Слушание и размышление о драгоценности человеческой жизни подготовят вас внутренне к приему этого ментального лекарства, невидимого глазу. Ваш ум станет очень спокойным, появится энтузиазм, ведь у вас мало времени, и целью вашей жизни должна быть практика.

Далее рассмотрим понятие свободы от рождения в мире животных. Жарко, стало, да? Это не от погоды, а от того, что я рассказал вам о рождении в мире адов.

Вы так же размышляете о том, что завтра вы можете умереть и что вы создали много причин для рождения в мире животных: собакой, бараном, свиньей. Подумайте, сможете ли вы выносить страдания жизни животного. В действительности такое рождение возможно для вас в настоящий момент. Просто еще причина не встретила с условием. Представьте себе, что вы родились бараном и что настала зима и стало очень холодно. В России это легко представить. Если вдруг в доме у вас в течение одного дня нет тепла, вы думаете, что умрете, а для животных вся зима такая. Если в это время к вам придет Учитель, и будет говорить о сансаре, вы ничего не поймете. Как можно заниматься практикой, если вы ничего не понимаете?

Сейчас вы не баран и от этого должны быть очень счастливы. У вас есть драгоценная человеческая жизнь. Размышляйте об этом: «Я раньше этого не понимал, не так думал, мне всегда не хватало одного, другого. Я не знал, какова главная цель жизни. Сейчас я думаю иначе. Я имею настоящий подарок – драгоценную человеческую жизнь».

Затем, рассмотрите свободу от рождения в мире богов. Вы можете подумать: что же в этом плохого, что мы не рождены богами? На самом деле, когда вы испытываете необыкновенное временное счастье, тогда вы не можете практиковать Дхарму. Я расскажу вам одну историю. Когда будете заниматься медитацией, вспомните ее тоже. Один принц обладал огромной верой в своего духовного наставника. Если ему случалось встретить своего учителя, когда он ехал на слоне, он спрыгивал со слона, делал простирание перед ним и просил дать ему учение. Благодаря этой практике он накопил множество заслуг и получил рождение в мире богов.

Есть два вида богов: боги сансарические и несансарические. Несансарические боги, такие как Тара, Манджушри, Авалокитешвара, свободны от сансары, и их ум полностью свободен от омрачений. Они совершенны, в них нет никакой слабости, недостатков, болезней. Наши болезни имеют сильные корни – это неведение, эгоцентризм. Из них появляются все другие болезни. Здесь идет речь о рождении в мире сансарических богов. Ум этих богов еще не свободен от сансары, не свободен от омрачений. Они лучше человеческих существ и более счастливы, у них есть некоторый уровень ясновидения, но они еще не свободны.

Когда принц получил рождение в мире богов сансары, его учитель отправился туда навестить его. Учитель хотел помогать ему жизнь за жизнью, поэтому он и отправился в мир богов, чтобы давать принцу учение. Там он и увидел своего ученика. Принц в теле бога был окружен многими другими богами и богинями. Он увидел своего духовного наставника и издали помахал ему рукой. Он сказал учителю, что сейчас он очень занят и придет к нему позже.

Во время медитации поразмышляйте над этой историей и подумайте, есть ли свобода для занятия духовной практикой, если вы рождены в мире богов сансары? Принц был человеком очень искренним, чистым, занимался практикой с большим энтузиазмом. Но

люди меняются в зависимости от ситуации. Попав в мир богов, он утратил свою искренность и энтузиазм. Вот так и многие люди меняются в разных ситуациях.

Вопрос: Когда используется символ скрещенная ваджра?

Ответ: Этот символ используется в тантрических практиках. Когда вы устойчиво визуализируете себя в виде божества и имеете хорошее познание пустоты.

Вопрос: Вы сказали, что важно вырабатывать определенные чувства. Нужно ли, медитируя на разных мирах, ощущать ужас, страх, голод, холод?

Ответ: В крайности вдаваться не надо. Если вы будете слишком увлекаться, воображая себе все это, вы можете выйти за пределы медитации о драгоценной человеческой жизни и удариться в крайние представления. Когда вы делаете лекарство и смешиваете различные составляющие, вы должны знать правильную пропорцию. Если вы увеличите какую-нибудь составляющую, то лекарство может перестать быть им. Помните о том, что должна быть соблюдена правильная пропорция. Главный акцент нужно делать на развитие чувства, что вы очень счастливы от того, что не рождены в аду и других низших мирах. Крайностью было бы вызвать в себе чувство несчастья от рождения в аду и других мирах. Настоящее лекарство очень строго составляется, все пропорции строго соблюдаются. Так и аналитические медитации. Их много, они очень разные, и их надо правильно применять, тогда они для вашего ума будут лекарствами.