

Надо слушать учение с доброй мотивацией, думая о том, что вы делаете это ради блага всех живых существ. Тогда само слушание учения превращается в очень сильную практику Дхармы. Если вы слушаете учение должным образом, то само слушание идет на благо всех живых существ. Потому что, если вы правильно слушаете учение, то вы правильно понимаете его, если вы правильно поняли, то вы правильно занимаетесь практикой, если вы правильно практикуете, вы можете достичь высокой реализации, и благодаря этому вы закладываете основание для того, чтобы действовать на благо всех живых существ. Вот это благо для всех живых существ происходит из вашего слушания учения.

В настоящее время много будд и бодхисаттв действуют на благо многих живых существ. Все это потенциальное благо происходит из слушания учения.

То малое благо, которое я даю вам, произошло из того, что я слушал учение, которое мне давал мой Учитель. В будущем то знание, которое получаете вы, тоже может помочь другим живым существам, другим людям.

Если во время вашей медитации вы даже взлетите, то этот ваш полет не принесет никакого блага другим живым существам. Ну, например, птицы ведь летают, и разве они помогают этим кому-нибудь? Вообще, довольно трудно, не зная, как правильно медитировать, достичь состояния полета во время медитации.

Вы должны понять, насколько драгоценна мудрость. Я уже говорил вам раньше, что, с одной стороны, мудрость – это лекарство, которое убирает болезнь ума, и ум приобретает больше покоя и счастья. А с другой стороны, мудрость – это глаз. Это глаз, который видит вещи глубже, чем вы можете увидеть вашим физическим зрением. А с третьей стороны, мудрость – это подлинное сокровище, подлинное богатство. Это богатство, которое переходит из жизни в жизнь, а не только используется для этой жизни. В этой жизни, обладая мудростью и не имея больше ничего, вы будете очень счастливы. У меня самого не так много мудрости. Когда я находился высоко в горах, в пещере, то у меня там практически ничего не было, но я никогда не чувствовал себя бедным там в пещере, потому что у меня была эта маленькая мудрость.

Эту мудрость вы можете получить, только обладая человеческой жизнью. Вы не можете обрести эту мудрость, будучи животным или кем-то еще. Вы не сможете собрать эту мудрость, находясь в аду или находясь в царстве животных и даже в царстве сансарических богов. Это очень трудно.

Эта мудрость и называется Дхармой. Иногда люди не понимают, каково подлинное значение слова «Дхарма». Они думают, что «Дхарма» означает «учение». Это – часть правильного понимания.

Если вы рассмотрите Дхарму, то существует две Дхармы: та, которая представляет собой устную передачу учения, устное учение, и другая Дхарма – это реализация, мудрость. Из этих двух Дхарм главная Дхарма – это реализация. Ваша реализация, ваша мудрость, ваша бодхичитта – они представляют собой настоящую Дхарму. И это также настоящее лекарство.

Учение, которое дается в словах – это теоретическое учение. Оно существует для того, чтобы достичь реализации, то есть второй Дхармы. Поэтому Дхарма должна быть внутри вас, в вашем сердце, в вашем уме, а не в виде какой-то информации в ваших мозгах. Для того чтобы обрести настоящую мудрость в вашем сердце и уме, вам необходимо практиковать аналитическую медитацию.

Постепенно, очень медленно, когда вы будете медитировать пункт за пунктом над драгоценной человеческой жизнью, в вашем уме будет возникать чувство того, что такое драгоценная человеческая жизнь. Это будет называться Дхармой драгоценной человеческой жизни.

В прошлый раз мы говорили о том, как заниматься медитацией на драгоценную человеческую жизнь. Мы рассмотрели четыре пункта этой медитации. Теперь пятый пункт: *свобода от рождения в удаленных от учения районах*.

Вы размышляете над этим пунктом так же, как я объяснял вам в прошлый раз. Вы думаете: даже если я в своей следующей жизни буду рожден человеком, но если я получу рождение в каком-то очень отдаленном месте, где неизвестно учение, Дхарма, например, я могу получить рождение в каком-то месте, где живут племена, находящиеся на стадии варварства, которые занимаются только тем, что убивают животных, где считается большой честью убить человека и т.д. В таких местах очень трудно заниматься практикой Дхармы. Вы получили рождение человеческого существа, но, в сущности, вы – животные в человеческом теле. Ваша жизнь занята тем, что вы, подобно животному, едите и убиваете.

Вы говорите себе: в настоящий момент, в своем нынешнем рождении я необыкновенно счастлив, что я рожден в том месте, где существует учение, Дхарма. У меня есть эта свобода. Я очень удачлив.

Вы свободны также *от рождения неполноценным человеком*. Если вы рождены человеком, у которого нет глаз и ушей, вы не сможете ни слушать учение, ни прочесть его, для вас будет очень трудно заниматься практикой Дхармы. И вы говорите себе: мне необыкновенно повезло, что у меня есть два больших глаза и два больших уха и я могу читать и слышать. Иногда я, правда, могу видеть слишком много (шутка). Поэтому то, что я могу заниматься практикой, означает мою свободу от подобного рождения. Я очень счастлив.

Седьмой пункт: *свобода от приверженности ложным взглядам*. Некоторые люди могут быть рождены так же, как вы, в России или даже в Тибете, но их мировоззрение настолько неправильно, настолько отлично от вашего, что оно не позволяет им заниматься практикой Дхармы. Эти люди считают, что нет никакой будущей жизни, что не существует кармы, что единственные ценности – это ценности этого мира и что надо делать все только для того, чтобы зарабатывать деньги, и ради этого можно обманывать других людей.

Если бы вы получили такое рождение, когда у вас были бы такие ложные представления, то вам было бы очень трудно практиковать Дхарму. В таком рождении вы не обладали бы действительно драгоценной человеческой жизнью, и у вас не было бы этой свободы практиковать Дхарму. Но у вас нет этих ложных воззрений, поэтому вам необыкновенно повезло, вы очень богаты.

Так же, если в вас отсутствует всякий интерес к Будде и вы заинтересованы только в том, чтобы приятно проводить время, отправиться куда-то отдыхать на Черное море, в том, чтобы выпить, покурить, то в вашей жизни тоже не существует ничего настоящего, вы не можете практиковать Дхарму. У вас же *есть интерес к Дхарме*, следовательно, у вас есть драгоценная человеческая жизнь.

Не каждое человеческое существо имеет драгоценную человеческую жизнь, а только те, в чьей жизни присутствуют все 18 характеристик. Такая жизнь воистину драгоценна.

Итак, у вас есть 8 свобод для того, чтобы практиковать Дхарму. У вас нет такого извинения, что вы не можете практиковать. У вас есть целых 8 свобод для практики Дхармы, которых нет у других живых существ. Если бы вы, родившись животным, сказали бы мне, что у вас нет времени для того, чтобы практиковать Дхарму, нет такой свободы, то вы действительно имели бы на это право, это было бы правдой, это было бы хорошим извинением. Но если вы мне сейчас говорите, что у вас нет времени для практики Дхармы, то я не могу принять это как уважительную причину. Это означает, что вы просто не желаете найти время для самих себя. Не то чтобы ситуация вам не позволяет или у вас нет условий, у вас есть условия. Вы сами не выделяете времени для собственного развития.

Тогда скажите сами себе: «О! У меня есть все необходимые свободы для того, чтобы практиковать Дхарму и у меня нет никаких уважительных причин не практиковать ее. В будущем очень сложно будет обрести подобную драгоценную жизнь».

Затем идут 10 благих условий: внутренние и внешние. Из внутренних первое – *рождение в человеческом облике*. Вы размышляете над ним таким образом. Я получил в этом рождении человеческий облик. Это очень хорошее условие – просто получить человеческий облик, потому что человеческое существо обладает особым умом. Животное, даже если оно умное, обладает все же ограниченным умом, так как его ум не может проникнуть к причинам страданий, к корню страданий. Человеческое существо может понять корни страданий, может удалить их и может достичь совершенного счастья, обладая этой человеческой жизнью. Поэтому это очень хорошее условие – быть рожденным в человеческом облике. Мне необыкновенно повезло!

Второе условие – *присутствие всех органов чувств*. У меня есть не только человеческое тело, говорите вы себе, но и все мои органы чувств в порядке. Это очень хорошее условие, очень благоприятное.

Скажите себе, что мое обладание здоровыми органами чувств не вечно. Я могу потерять зрение или слух, я могу состариться и лишиться возможности практиковать, поэтому я должен помнить о том, что обладание этими органами чувств не будет у меня вечно, и я должен воспользоваться этим. Это очень хорошее условие – обладание этими органами чувств. Пользуйтесь ими мудро. Не думайте, что глаза даны вам только для того, чтобы смотреть телевизор и смотреть на всякие красивые вещи, а уши даны вам для того, чтобы слушать музыку. Это означало бы, что вы не полностью используете то, что вам могут дать ваши органы чувств. Вы должны использовать ваши уши также для того, чтобы слушать Дхарму, и глаза, для того чтобы читать учение. Вы должны соблюдать равновесие между тем, чем вы занимаетесь.

Следующее условие – рождение в центральном районе. Имеется в виду рождение в том месте, где наличествует учение Дхармы. Сейчас этим центром стала Россия, потому что в ней присутствует учение Дхармы. Поэтому то, что вы родились в таком месте, где доступно учение, – это необычайная удача для вас.

Четвертое условие – это то, что вы *не совершили пять тяжких преступлений*. Если бы вы совершили хотя бы одно из этих пяти самых тяжких преступлений, тогда для вас было бы тяжело достичь реализации вот в этой жизни. К этим преступлениям относятся: убийство будды, или пролитие крови будды, убийство архата, убийство отца, матери и внесение раздора в духовную общину. Проверьте себя, и вы поймете, что вы не совершили ни одного из этих пяти самых тяжких преступлений, поэтому имеете очень хорошее условие для того, чтобы достичь реализации уже в этой жизни. Это должно придать вам силы.

Затем идет *вера в Дхарму* – одно из самых важных условий. Вера – это основание для реализации. Есть два вида веры: слепая и вера ясного понимания. Большинство из вас имеет веру, идущую через понимание. Это очень хорошо. В Тибете, особенно в отдаленных местах, многие имеют веру, но веру слепую. Если вы спросите их: «А почему вы думаете, что это так?», то они не смогут дать вам правильный ответ. Тем не менее, обе веры очень важны и полезны. Вера, идущая от мудрости, от понимания, более сильна. У вас вера этого рода. Если бы у вас ее не было, вы бы сюда не пришли.

Существование в этом мире Будды. Теперь идут пять внешних благих условий. Первое из них – это то, что будды еще существуют в этом мире. Если бы в этом мире не было будды, то не было бы учения. Бывают кальпы, в течение которых не рождаются будды и не существует никакого учения. Вам очень повезло, что вы не родились в такую кальпу и что сейчас существуют будды и учение.

Седьмое условие – *существование Дхармы.* Думайте подобным же образом, что вы родились в то время, когда есть учение и вы можете в этой вашей жизни получить полное учение сутр и тантр и достичь реализации. Если со своей стороны вы способны заниматься практикой, то со стороны внешних условий существует полное учение сутр и тантр, в соответствии с которым вы можете развивать свой ум.

Восьмое условие – *существование последователей Дхармы.* Точно так же очень тяжело заниматься практикой, если у вас нет примера подобных занятий. В настоящее время существует много последователей Дхармы, вы можете думать о людях, которые занимаются практикой высоко в горах, и они будут служить для вас примером, которому вы должны следовать. Вы должны понимать, что это очень хорошо для вас. Если люди вокруг вас лишь говорят о практике, о бодхичитте и т. п., но сами не практикуют, занятые только зарабатыванием денег, вам рядом с такими людьми будет трудно практиковать. Сейчас у вас ситуация другая: существует много честных, искренних последователей учения. Такое окружение действительно полезно для вас. Это очень хорошие условия для практики.

Девятое условие – *существование моего Духовного Наставника,* который дает мне учение. Ну, это очень просто. По-моему, мне не надо вам объяснять.

Десятое – *помощь от других.* Когда вы занимаетесь практикой Дхармы, вы можете быть уверены в том, что другие люди вам помогут. В будущем, если вам придется заниматься медитацией в горах, вы можете быть уверены, что не умрете там с голоду. Обязательно какие-то люди принесут вам еду.

Я стараюсь создать условия для этого в Курумкане. Я сказал своим ученикам в Бурятии, что в будущем мои ученики будут приезжать сюда и заниматься медитацией, у них должно быть место, где они будут заниматься и еда, чтобы они не отрывались от занятий. Вы можете быть уверены, что если вы туда попадете, то там вы все это найдете. Поэтому не беспокойтесь о вашей пище, беспокойтесь о том, чтобы подготовить материал, знание для вашей медитативной практики. Это очень важно.

Если вы подготовите, создадите вот это внутреннее условие, подготовитесь к медитации, то вам не надо будет думать о еде, вы ее получите.

В Тибете мы говорим, что если тот, кто занимается медитацией, не спустится с гор за едой, то еда сама поднимется к нему в горы. Поэтому не беспокойтесь о еде. В Тибете очень

многие люди занимаются медитацией высоко в горах, но не существует никаких сведений о том, что кто-то из них умер из-за отсутствия еды.

Все эти 18 особых качеств у вас есть, поэтому можете считать, что вы обладаете драгоценной человеческой жизнью.

В будущем получить подобную драгоценную человеческую жизнь будет очень сложно. Поэтому вы должны сказать себе: «Я должен ее использовать мудро». Драгоценная человеческая жизнь – это бесценное сокровище, и вы должны сказать себе: «Я очень счастлив, что обладаю этим сокровищем!»

Человек, у которого есть бриллиант, не думает: «О, у меня нет машины, какой ужас!» Зачем ему жалеть о машине – ведь у него есть бриллиант! Точно так же буддист, который хорошо знает о драгоценности своей жизни, не думает: «У меня нет машины! О, как мне плохо от этого». Он думает: «У меня есть драгоценная человеческая жизнь – это очень хорошо. Машина быстро сломается, в ней ничего хорошего нет. Самое главное – у меня есть драгоценная человеческая жизнь. Это большая радость, ведь благодаря этому я буду счастлив всегда». Такое состояние счастья дает осознание драгоценной человеческой жизни.

Когда поймете ее ценность, вы сможете правильно ею пользоваться. Иначе, даже если вы станете практиковать Дхарму, вы будете идти в неправильном направлении, делая это только ради этой жизни. Тогда вы будете начитывать мантры с неправильной мотивацией, для осуществления временных выгод, для обретения силы, которая будет увеличивать ваше эго, а это снова будет самообман.

Вы должны сказать себе: «Мне необыкновенно повезло, я получил эту драгоценную человеческую жизнь и должен использовать ее правильно». Знаком того, что вы правильно медитируете над этими положениями, будет то, что вы почувствуете себя очень счастливыми: «Как я счастлив, что у меня есть такая драгоценная человеческая жизнь!» Вы будете чувствовать, что вы по-настоящему богаты, внутренне богаты.

Следующее основное положение этой медитации – размышление над **значимостью драгоценной человеческой жизни**. Первый пункт: *значимость с точки зрения временных целей*, то есть освобождения от низших перерождений, освобождение от сансары.

Эта драгоценная человеческая жизнь с точки зрения временных целей может дать вам свободу от более низкого перерождения. Другой «бриллиант» не может вас спасти от рождения в низших мирах. Когда вы умираете, вы не можете взять с собой никакой другой «бриллиант», кроме этого. Но если вы используете этот бриллиант – вашу драгоценную человеческую жизнь, то он действительно спасет вас от перерождения в низших мирах через вашу практику Дхармы.

Второе из пункта значимости с точки зрения временных целей – возможность для вас достичь освобождения от сансары.

Ничто другое не может спасти вас от сансары, никакие другие драгоценности, даже самолет. Даже самый быстрый самолет не может вас вынести за пределы сансары. Только правильно используя драгоценную человеческую жизнь, вы сможете достичь освобождения от сансары. Это огромная польза, очень значимая.

С точки зрения долгосрочных целей, высших целей вы можете достичь состояния Будды и тем самым способствовать благу всех живых существ.

Таким образом, драгоценная человеческая жизнь может быть уподоблена подлинному дереву исполнения желаний. Она может быть уподоблена семени дерева, исполняющего желания, поэтому я должен использовать ее правильно.

Вы должны сказать себе, что смысл вашей жизни состоит именно в том, чтобы достичь состояния Будды ради блага всех живых существ: «Жизнь за жизнью я могу заниматься не только своим освобождением от сансары, я могу действовать на благо всех живых существ. Это моя главная цель и смысл моей жизни. Не только в этой жизни – жизнь за жизнью это будет моя цель. Это мой долгосрочный проект». Сам для себя я считаю это своим долгосрочным проектом. Все остальные вещи – это маленькие проекты. Вы тоже должны думать подобным образом. Тогда, если что-то будет не так с вашими маленькими проектами, бизнесом и всем прочим, то вы не будете чувствовать себя несчастными, потому что у вас будет цель.

Если ваша самая главная цель в этой жизни – бизнес, деньги, то иногда вам будет плохо, из-за ограниченного мышления, ограниченного ума у вас будет несчастливое состояние. Если у вас есть этот великий проект, то неудача в ваших маленьких проектах не заставит вас чувствовать себя разочарованным: вы знаете, что у вас есть ваш великий проект.

У нас в Тибете какой-нибудь монах, у которого нет ноги, смеется, он говорит: «О, ноги нет, ничего. Я могу практиковать Дхарму. Это очень хорошо, что надо постоянно сидеть дома. Надо заниматься практикой». Вот эта ситуация заставила бы других людей чувствовать себя очень несчастными. Из-за другого образа мышления, из-за наличия вот этого великого проекта и благодаря медитации на драгоценную человеческую жизнь для этого ламы потеря ноги кажется большой удачей.

Если же что-то в ваших маленьких проектах проходит удачно, вы тоже не будете из-за этого слишком волноваться, не будете чрезмерно счастливы, возбуждены. Если ваш ум спокоен, вы не возбуждены, нет депрессии, тогда вы станете настоящим практиком. Если состояние вашего ума зависит от того, плохо вам или хорошо, это не духовная практика. Это ум, заботящийся только о материальном состоянии, когда ваше состояние ума зависит от материальных объектов. Когда с материальными объектами хорошо, вы от этого счастливы, а когда с материальным плохо, вы говорите: «О! Я несчастен!» Это материалистический ум.

Если самое главное в вашей жизни – освобождение от сансары и достижение состояния Будды, тогда ваше воззрение не материалистично. Счастье вашего ума не зависит от вещей материального мира. Вещи материального мира – это не плохо, это хорошо, но нельзя от них полностью зависеть, потому что они нестабильны. Если вы полностью будете опираться на не очень прочный стол, то он под вами провалится. Будда говорит, что материальные объекты подобны такому вот шатающемуся столу, не следует опираться на них слишком сильно – они могут сломаться. Но вы можете пользоваться столом.

Вам надо понять, что непостоянные объекты подобны облаку, которое красиво, но непостоянно, изменчиво. Вы говорите: «Я знаю, знаю, что это будет меняться, но сейчас не меняется». Маленький мальчик думал, что это облако красиво, оно постоянно, поэтому, когда облако изменится, он будет несчастлив. Когда вы поймете это, тогда вы станете по-настоящему духовным человеком. Вам не понадобится носить какое-то особое одеяние, ваш ум станет таким.

Еще в древние времена в Тибете великие йогины говорили, что в Тибете много людей, которые внешне кажутся духовными, но людей, духовных внутренне, очень мало.

Скажите себе: «Я использую свою драгоценную человеческую жизнь ради достижения этих трех целей. Первое – это освобождение от низших перерождений. Второе – от сансары, и третье – ради достижения состояния Будды для блага всех живых существ». Это становится вашей целью.

Далее идет третье основное положение – **редкость драгоценной человеческой жизни**. Сначала вы рассматриваете ее редкость *с точки зрения причины*.

Если вы не медитировали на редкость драгоценной человеческой жизни, тогда вы можете сказать себе: «Ну, конечно, драгоценная человеческая жизнь – это очень хорошо, но сейчас я очень занят, у меня много дел. Вот когда я в следующий раз получу драгоценную человеческую жизнь, тогда-то я и займусь практикой Дхармы. Сейчас мне надо это делать, это я еще не закончил, то не закончил...» И вы будете себя обманывать таким образом.

Мой Учитель говорил: «Сколько бы вы ни брились, щетина все равно отрастает». Мысль: «Я закончу эту работу и буду заниматься медитацией» – это самообман. Человек всю жизнь работал, работал, но так и не закончил работу – умер. Когда он умер, его спросили: «Все работы закончил?» Он ответил: «Нет, я не закончил». Это как никогда не заканчиваемая наша цель.

Если вы не будете знать о редкости драгоценной человеческой жизни, не будете размышлять и медитировать над этим, вы будете откладывать практику на потом, но в следующий раз вам очень трудно будет получить эту драгоценную человеческую жизнь. Мой Учитель привел мне такой пример: один человек нашел на дороге кусок золота, очень большой и очень тяжелый. Этот человек сказал себе: «Уж очень большой и тяжелый этот кусок золота, а мне далеко идти. Я его выброшу, а в следующий раз, когда найду кусок золота, я его подберу». Мой Учитель сказал мне: «А как ты думаешь, найдет ли человек другой кусок золота? Девяносто процентов, что не найдет, даже девяносто девять».

Точно так же, когда у вас есть эта драгоценная человеческая жизнь, более драгоценная, чем золото или бриллиант, а вы говорите себе: «Ну нет, сейчас я слишком занят другими делами, вот в следующий раз, когда я обрету драгоценное человеческое рождение, я уже займусь практикой Дхармы. Тогда существует 99 процентов вероятности, что вы не получите эту драгоценную человеческую жизнь. Подобным образом вы должны размышлять над редкостью драгоценной человеческой жизни.

Первый пункт касается причины редкости драгоценной человеческой жизни. Без причины нет результата. Любой результат зависит от причины. Причина драгоценной человеческой жизни – это нравственность и чистая мольба. Подобная причина возникает в вашем уме очень медленно. В нашем уме мы имеем множество негативных причин, множество негативных кармических отпечатков, не только из этой жизни, но и из многих предшествующих жизней. Это правда. Нравится вам это или нет, я говорю вам об этом честно. Я тоже такой же.

Вы должны поразмыслить над этим с этой точки зрения. Если вы не будете заниматься практикой очищения – практикой Ваджрасаттвы, практикой Гуру-йоги, практикой накопления заслуг, а станете просто пить водку и развлекаться, у вас не будет шансов вновь обрести 18 характеристик драгоценной человеческой жизни. Но в настоящий момент

эта драгоценная жизнь у вас есть. Скажите сами себе: «Если я сейчас не буду заниматься, то очень мало шансов получить снова эту драгоценную человеческую жизнь, потому что причины для этого встречаются очень-очень редко.

Второе – это редкость драгоценной человеческой жизни *с точки зрения количества*. Жизнь в мире животных встречается чаще, чем в мире человеческих существ. В вашем человеческом теле существует очень много других живых существ. С точки зрения бесчисленных живых существ, которые существуют, например, в одном только нашем теле, наша человеческая жизнь – очень большая редкость.

Один китайский военный, когда услышал, как один учитель давал это учение людям, сказал, что тибетский учитель не был в Китае, там больше чем достаточно человеческих существ. На самом деле он просто не понял проблемы. Сравнение состоит в том, что в одном его теле огромное количество других живых существ. Так, бесчисленное количество бактерий, насекомых и всего прочего живут в одном нашем человеческом теле. Точно так же и в теле какого-нибудь огромного животного – бесчисленное количество других живых существ. С точки зрения этого бесчисленного количества существ, человеческая жизнь – это большая редкость.

Дальше идет редкость *с точки зрения примера*. В учении приводится такой пример. Существует океан, который подобен сансаре. В этом океане живет одна слепая черепаха. Это мы. Почему черепаха слепа? Из-за неведения. Из-за своей слепоты, то есть неведения, эта черепаха столетиями сидит на дне океана. И один раз в столетие она всплывает на поверхность океана. Но это еще не драгоценная человеческая жизнь. Это просто человеческая жизнь: черепаха всплыла на поверхность. А тогда в чем же драгоценная человеческая жизнь? На поверхности этого океана плавает золотое ярмо. Какова вероятность того, что эта слепая черепаха всплывет на поверхность океана и попадет своей головой в это золотое ярмо, плавающее на поверхности? Вот если она попадет, это и будет драгоценная человеческая жизнь. Это пример для понимания редкости драгоценной человеческой жизни.

Другой пример, которым я очень люблю пользоваться в медитации. Мой Учитель говорил мне, что однажды один слепой и безногий находился на вершине высокого камня. Внизу под этим утесом пасся дикий олень, и во время сна этот несчастный безногий и слепой свалился. Когда очнулся, он оказался сидящим верхом на этом диком олене. Затем этот дикий олень побежал. Этот человек на ощупь определил, что это дикий олень, и сказал себе: «Ну, сегодня произошло нечто невероятное. Такой человек, как я: безногий и слепой, свалился и попал на спину дикого оленя, и теперь я еду на этом диком олене, и это совершенно необыкновенно, и по этому поводу я хочу спеть песню. Если уж я сегодня не спою песню, то когда же мне ее еще петь?!»

Точно так же, говорит мой Учитель, из-за своего неведения мы слепы, из-за нашей слабой благой кармы мы безноги, но вот мы получили драгоценную человеческую жизнь – это подобно тому, как этот безногий слепой свалился и сел верхом на дикого оленя. Вы должны себе постоянно говорить: сегодня я обязан заниматься Дхармой! Если уж я сегодня не буду заниматься практикой Дхармы, то когда же еще мне ею заниматься?!

Для меня это очень полезный пример, я развиваю в себе очень хорошее чувство, которое дает мне силы. Благодаря этой медитации о драгоценной человеческой жизни я смог три года заниматься медитацией в горах. И три года прошли очень быстро. Если бы я не занимался таким образом, если бы я просто отправился туда и начал проводить практику тантры, чтение мантр до бесконечности, три года показались бы вечностью.

Эта медитация о драгоценной человеческой жизни создает очень широкий фундамент для вашей практики. С нею вы будете невероятно счастливы быть в горах. Если вы будете заниматься этим, то, как бы долго вы там ни находились, вы будете становиться все более и более счастливым. Один из моих друзей уже 15 лет занимается медитацией высоко в горах. Я вообще не видел его несчастным. Это результат практики Дхармы.

Если вы дома так будете заниматься, никто вас не будет беспокоить. Если ваши дети бегают, кричат, не обращайтесь внимания, просто продолжайте заниматься. Не думайте в это время: «О, как это плохо для моей практики Дхармы».

Измените свое отношение. Когда вы обдумали все эти пункты, тогда вы развиваете в себе решимость: «Я получил очень редкую человеческую жизнь, это жизнь драгоценна, и я не потрачу ее впустую. Я обязательно использую ее мудро». Вы понимаете, что вы необыкновенно удачливы, необыкновенно счастливы, что обрели эту драгоценную человеческую жизнь.

Если кто-то выбрасывает алмаз – это большая глупость, но выбросить драгоценную человеческую жизнь, растратить ее впустую – это самая большая потеря. Поэтому используйте ее мудро.

Затем вы пребываете в сосредоточении на этом чувстве, в однонаправленной концентрации на этом чувстве. Оставайтесь в этой концентрации настолько долго, насколько возможно. Через пять минут или раньше, если вы почувствуете, что это чувство в вас ослабевает, вы снова медитируете на все 18 характеристик, но уже в сжатой форме, конденсировано, вы просто вспоминаете их. Медитация похожа на огонь, который вы раздуваете снова, когда он становится слабым.

Вы просто вспоминаете, что у вас есть 18 характеристик, не вдаваясь в детали каждой из них, и в вас снова возникает это ощущение, и вы снова на нем концентрируетесь. Это подобно тому, как если бы вы уже раздули огонь: вам не надо так уж сильно стараться, достаточно на него слегка подуть, чтобы он снова стал сильным.

Когда вы будете заниматься медитацией, то из вашего собственного опыта вы будете узнавать все новые и новые подробности. Затем во время перерыва между сессиями медитаций вы должны помнить о драгоценной человеческой жизни. Я приведу пример. Во время медитативной сессии вы зажигаете огонь. Если во время промежутка между медитациями вы не будете поддерживать его, то он погаснет. Огонь надо все время поддерживать, все время слегка раздувать.

Когда вы будете видеть людей, думайте о том, что вот этот человек, подобно мне, имеет драгоценную человеческую жизнь. Думайте, глядя на какого-то человека, что он имеет просто человеческую жизнь, и как ему приходится тяжело трудиться для того, чтобы достичь какой-то маленькой цели. Если уж ради достижения маленькой цели люди могут так много работать, то какие же можно приложить усилия ради счастья всех живых существ! Поскольку я работаю ради блага всех живых существ, то я должен работать еще больше, чем он.

То, что вы видите других живых существ, других людей, придает вам силы. Когда вы видите животных, думайте: «О, я в любой момент могу умереть. И если буду рожден животным, смогу ли я заниматься практикой? Нет, не смогу. Но сейчас я обладаю драгоценной человеческой жизнью и должен использовать ее мудро». Думайте так хотя бы

иногда. Ну, не все время. Иногда давайте себе возможность расслабиться. Ваш ум не должен быть на этом постоянно сконцентрирован. В уме нужно сохранять равновесие.

Я советую вам неделю заниматься медитацией на драгоценную человеческую жизнь. Люди, которые здесь присутствуют, не просто получают учение, они получают линию преемственности учения из уст в ухо. И это оставляет очень сильный отпечаток в вашем сознании. Этот отпечаток очень отличен от того, что получают люди, которые просто где-то прочитали об этом в книге. Ваша медитация и их медитация о драгоценной человеческой жизни будут сильно отличаться друг от друга. Их медитация будет подобна попытке выжать масло из горсти песка. Если вы сожмете в кулаке песок, вы не сможете получить из него масло, но если вы сожмете в руке семена растения, содержащие масло, тогда вы сможете получить масло. Практика Дхармы, когда вы имеете непосредственную передачу учения от живого Духовного Наставника, подобна вот этому выжиманию масла из семян, содержащих масло.

На сегодня достаточно. Теперь вы обладаете совершенным пониманием того, как надо медитировать на драгоценную человеческую жизнь. Я вам на сто процентов могу сказать, что, если вы будете заниматься практикой Гуру-йоги и практикой драгоценной человеческой жизни, вы с ума не сойдете. Вы станете намного лучше, добрее.

Очень важно заниматься медитацией, точно зная, как это делать. У тибетцев существует такая традиция: даже миряне, если они не знают точно, как именно заниматься какой-то высокой практикой, говорят: «Я не буду делать эту сложную практику, потому что я не знаю, как именно ее делать, я лучше буду делать простую практику». Это очень хорошо. В России ученикам следует поступать так же. Мы будем вместе заниматься медитацией на Ламрим, и вы получите некоторый опыт. После этого, если вы будете заниматься индивидуально, то это будет очень хорошо.