

Как обычно вначале породите правильную мотивацию. Мы подошли к разделу «Памятование о доброте Духовного Наставника». Основная причина, по которой необходимо помнить о доброте Учителя, – это для того чтобы развить уважение к нему. Чем больше вы уважаете своего Гуру, тем выше будут ваши реализации. Вообще, нужно уважать всех живых существ. Чтобы развить уважение к ним, вспомните, что они были вашими матерями и проявляли невероятную доброту по отношению к вам, просто вы забыли об этом. Если это трудно, то сначала развейте уважение к Духовному Наставнику. Думайте так: «Я должен уважать всех живых существ. Но, если для меня это сложно, то, по крайней мере, я должен уважать моего Гуру». Живых существ – миллионы, а Учителей у вас – всего один или два. Так как же вам их не уважать?

Переходим к первому пункту данного раздела. Ваш Духовный Наставник добрее к вам, чем все будды. Об этом я уже говорил сегодня утром. Особенно же он добрее к вам, чем Будда Шакьямуни. Будда Шакьямуни приходил на эту землю не так давно, но ни один из вас не является его учеником – вы не можете получать учение напрямую от него. Поэтому тот Гуру, который ведет вас сейчас и дарует вам учение, более добр к вам, чем Будда Шакьямуни. Это не мои слова, об этом написано в Ламриме. Вообще-то ваш Учитель – это Будда Шакьямуни, но вы должны понимать, что, когда он приходит в виде обычного человека – в облике вашего Духовного Наставника, то он добрее к вам, чем тот Будда Шакьямуни, который приходил две с половиной тысячи лет назад.

Второй пункт. Доброта вашего Гуру состоит в том, что он дарует вам учение. Я уже рассказывал, что для того чтобы получить одну шлоку учения Бодхисаттва вонзил в свое тело тысячу игл. Поэтому Духовный Наставник, указывающий вам весь путь, невероятно добр. Думайте так: «В самом начале я ничего не знал о карме. Учитель открыл мне глаза, и теперь я понимаю, что карма бывает позитивная и негативная, знаю, какое действие правильное, а какое – нет. В самом начале я был полностью поглощен этой жизнью. Сейчас, благодаря доброте моего Гуру, я вижу, что после жизни есть еще жизнь, и могу подготовиться к счастью в будущей жизни. В самом начале я не смотрел на свои негативные эмоции как на нечто плохое. Наоборот, я думал, что это моя поддержка. Теперь, благодаря доброте моего Духовного Наставника, я знаю, что такие эмоции – яд. Я понимаю, что они являются источником моих страданий, хотя и не могу сразу от них избавиться».

С безначальных времен и по сей день я хотел счастья, но не знал, как создать для него причины. Я не хотел страданий, но не знал, как избавиться от причин страданий. Сейчас, благодаря доброте Учителя, я знаю, в чем состоят причины счастья и как их создать, я понимаю, что такое страдание, каковы его причины и как от них избавиться. Все это – доброта моего Гуру. Для меня он как Солнце, рассеивающее тьму моего ума. Он, как Луна, успокаивает мой ум. Как мой родитель, он заботится обо мне жизнь за жизнью. Как проводник, он ведет меня к состоянию будды. Как защитник, он охраняет меня от вредоносных действий. Поэтому его доброта невероятна». Думайте так, и из ваших глаз польются слезы.

Третий пункт. Доброта вашего Духовного Наставника проявляется в том, что он благословляет ваш ум. Поэтому каждый раз, когда вы получаете учение, наставления затрагивают ваш ум, и в нем происходят некоторые изменения. Если вы будете самостоятельно что-то делать, вам будет сложно добиться изменений. Ваш ум устроен таким образом, что, если вы прочтете книгу без вашего Гуру, то воспримете ее просто как информацию. Поэтому скажите: «Учитель, вы меня уже сильно благословили – в этом ваша доброта. Прошу вас, пожалуйста, благословляйте меня и в будущем, до тех пор пока я не стану буддой. Пусть я не расстанусь с вами жизнь за жизнью». Благословение – это особая сила, исходящая от Духовного Наставника и изменяющая ваши тело, речь и ум в

положительном направлении. Если вы получите сильное благословение, то реализация придет к вам легко. Поэтому в самом начале благословение Учителя вам крайне необходимо.

Четвертый пункт. Доброта вашего Гуру состоит в даянии материальных объектов. Что это значит? Не думайте, что он подарит вам, например, дом. Все, что вы имеете в настоящий момент, появилось благодаря позитивной карме. Кто научил вас создать ее? Духовный Наставник. Поэтому вы должны понимать, что и вкусная пища, которую вы едите, и удобная одежда, которую носите, – результат доброты вашего Учителя. Если у вас красивое тело, этим вы тоже обязаны доброте своего Гуру, потому что это он научил вас, как практиковать терпение.

Поэтому думайте: «Благодаря доброте Духовного Наставника в предыдущей жизни я создавал положительную карму, и теперь в этой жизни у меня достаточно материальных благ. Какое бы временное счастье у меня ни появилось в настоящий момент, это все – результат доброты моего Учителя». Конечно, с такими мыслями ваши добродетели будут расходоваться, но в то же время они будут и преумножаться. Если вы не будете так думать, то просто потратите вашу позитивную карму, а новую не создадите. Я так думаю, и хочу, чтобы вы тоже так думали. В сансаре люди, получая что-либо, считают, что это только их заслуга, – они никому не благодарны. Из-за этого даже то небольшое количество положительной кармы, которое у них было, быстро заканчивается, полученное богатство и счастье уходят, и начинаются страдания.

Мой вам совет – никогда не забывайте о доброте вашего Гуру, а также Будды, Дхармы и Сангхи. Перед тем как начать есть, подносите пищу Трем Драгоценностям. Даже если вы сильно голодны, потерпите одну минуту. Произнесите три раза «ОМ А ХУМ». Представьте, что еда трансформировалась в нектар, и прочтите строки подношения: «Высшему Наставнику – Драгоценному Будде, Высшему Защитнику – Драгоценной Дхарме, Высшему проводнику – Драгоценной Сангхе, Вам, Три Драгоценности, я делаю подношение». Выучите это наизусть. Мастера Кадампы, куда бы они ни шли, если видели красивую гору с цветами, подносили ее Трем Драгоценностям. У вас мало добродетелей, вам необходимо их накапливать, поэтому, чтобы вы ни увидели прекрасного, тоже подносите это Трем Драгоценностям.

После подобного размышления о доброте Учителя ваш ум будет сильно тронут уважением к нему и верой в него. Развив эти чувства, пребывайте в таком состоянии, концентрируясь однонаправлено. Если вы будете поступать подобным образом длительное время, то эти чувства станут порождаться в вас спонтанно.

Что касается опоры на Духовного Наставника, то здесь рассматриваются два момента: вверение себя Учителю физически и умственно. О физическом вверении говорится в «Пятидесяти строфах», написанных Ашвагхошей. Помимо того, что вы должны иметь уважение внутри, вы также должны следить и за телом. Поэтому не следует сидеть перед Гуру в неуважительной позе и вытягивать ноги в его сторону. Получайте учение, предварительно сняв головной убор. Не сидите выше Духовного Наставника. Не идите впереди него, всегда будьте немного позади и не наступайте на его тень, тогда вы будете создавать правильные причины с точки зрения взаимозависимости.

Все имеет взаимозависимые причины. Наш мир никто не создавал: какова причина – таков и результат. Поэтому, какое бы действие вы ни совершили, оно приведет к определенному результату. Вот вам пример. Однажды Миларепа поднес Марпе бронзовую чашу, издававшую красивейший звук. Подношение было сделано с чистой мотивацией, но чаша

была пустой. В силу взаимозависимости, благодаря прекрасному звуку чаши Миларепа стал очень популярен, но поскольку чаша была пуста, ему всю жизнь не хватало еды. Поэтому, если вы подносите Учителю чашу, она должна быть наполненной.

Все эти вещи важны, поэтому вам следует о них знать. Подобно мудрому ребенку, который всегда консультируется с отцом, что ему делать, а что – нет, вы должны прислушиваться к советам вашего Духовного Наставника. Пока вы не достигнете определенного уровня реализаций, вам может казаться, что вы принимаете верное решение, но на самом деле оно будет неправильным. Если Гуру близок к вам, очень важно посоветоваться с ним. Даже если вы хотите сделать ретрит, спросите – пришло ли для вас время его проводить. В противном случае вы можете сидеть и думать, что находитесь в ретрите, а на самом деле вообще ничего не будете делать.

Далее. Подобно большегрузной лодке берите на себя ответственность за своего Учителя. Аналогично собаке считайте себя самым низшим учеником перед его лицом. Всегда считайте себя слугой Духовного Наставника. Мне это вовсе не нужно, я говорю это для вашей пользы. «Быть слугой» не означает, что вы всегда должны находиться рядом с Учителем. Визуализируйте в уме, что вы – слуга. Иногда я тоже так поступаю. У меня нет возможности служить Далай-ламе физически – все ученики не могут этого делать, но в уме я каждый день служу ему. Я представляю, что прибираюсь в комнате Его Святейшества, мою ему ноги и вытираю их. Затем я визуализирую, как помогаю Далай-ламе принять ванну в особом бассейне, отираю его тело и предлагаю самые лучшие одежды. Потом я делаю простирания и получаю благословение. Далай-ламе это не мешает, а мне приносит пользу.

Просто визуализируя, что служите своему Учителю, вы накапливаете добродетели от прислуживания миллионам будд. Не думайте, что это простая визуализация, на самом деле она очень мощная. Но делать ее нужно после порождения сильной веры и уважения, только тогда будет польза. В противном случае она останется просто визуализацией. Без трех основ пути тантра – лишь детские визуализации, а представления: «Я – божество. Я делаю подношения всем божествам, я себе делаю подношение», – детская игра. Так вы просто возвращаете эго. Когда же подобные визуализации совмещены с тремя основами пути, тогда они становятся мощной практикой. Для этого необходимо развить сильную бодхичитту и заботиться о других больше, чем о себе: «Да стану я буддой как можно скорее, чтобы помогать живым существам. Для этого я принимаю результат на путь, чтобы реализовать свой потенциал как можно быстрее». Если вы понимаете пустоту, тогда для вас сансара и нирвана будут одного вкуса.

С подобными мыслями заканчивайте свою сессию, то есть вспоминайте о том, что надо физически послужить Духовному Наставнику, делайте визуализации и затем читайте Посвящение Заслуг. После сессии следите, чтобы то чувство, которое вы породили во время нее, не угасло полностью, поддерживайте его. Если вы медитируете на преданность Гуру, то читайте истории жизни Миларепы, Тилопы, Наропы.

Во время ретрита старайтесь держаться на некотором расстоянии от объектов, порождающих в вас омрачения. Потому что, если такие объекты попадают в несвободный от омрачений ум, то омрачений становится больше. Поэтому в промежутках между сессиями, во время ретрита не слушайте слишком много известий о том, что говорят люди, что происходит в мире, что делают ваши друзья. Если вы будете слушать все эти новости, то во время сессии вместо преданности Учителю будете развивать зависть. Даже если вы что-то услышите, не размышляйте над этим долго. И не разговаривайте с людьми – во время ретрита держитесь от них строго на расстоянии.

В постсессионный период помните, что делаете ретрит. Не позволяйте вашему уму пересечь границы позитивного мышления. Следите за своими телом, речью и умом. Какая бы негативная мысль ни возникла, сразу же скажите себе: «Нет, не стоит так поступать. Ты делаешь ретрит». Если вы будете правильно вести себя во время сессии и после нее, то есть так, как я вам объяснил, то день за днем ваши реализации будут возрастать. По возможности старайтесь сделать свой постсессионный период таким, как говорил Миларепа: «Что бы я ни увидел перед собой, для меня это учение. Если я вижу смену сезонов и падение сухих листьев, для меня это учение о непостоянстве. Когда я вижу смерть богатого человека, мне это напоминает о бессмысленности мирского богатства». То есть, что бы вы ни увидели, для вас это должно стать примером для духовного развития, тогда вы добьетесь успеха.

Далее. Заголовок «Как тренировать свой ум после вверения себя Духовному Наставнику» объясняется в двух частях: вдохновение ученика на извлечение смысла из драгоценной человеческой жизни и непосредственно извлечение смысла из драгоценной человеческой жизни. Первая часть содержит два раздела: детальное и краткое объяснение драгоценной человеческой жизни. Детальное объяснение состоит из трех пунктов: распознавание драгоценной человеческой жизни, значимость драгоценной человеческой жизни и редкость драгоценной человеческой жизни.

Пункт первый «Распознавание драгоценной человеческой жизни». Какое неверное представление есть у вас в настоящий момент? Вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, но вам кажется, что она – обычная. Некоторые даже считают, что эта жизнь бесполезна, и из-за этого совершают самоубийства. Большинство из вас думает: «Что в моей жизни особенного? Ничего. Она не драгоценна». Если ваша жизнь однажды станет протекать впустую, у вас не возникнет чувство, что вы теряете время. Наоборот, вы скажете: «Хочу убить время». Это совершенно неправильное представление.

Если бы вам дали станок для печатания долларов, и вы пропустили бы один день, то есть ничего бы не напечатали, то в конце этого дня осознали бы, что являетесь глупцом, потому что впустую потратили время. Вы сразу бы поняли, что получили нечто особенное, золотой шанс. А в отношении драгоценной человеческой жизни у вас таких мыслей не возникает, хотя она аналогична станку для печатания долларов, только кармических. Значимость мантры «ОМ МАНИ ПАДМЕ ХУМ» больше, чем сто долларов. Прочитать мантру – это одна секунда. Представьте только, сколько мантр можно прочесть за день. Но вы почему-то этого не делаете. Животное, даже если захочет, не сможет читать мантры.

Из-за неверного представления вы, во-первых, тратите свою драгоценную человеческую жизнь впустую, а во-вторых, неправильно ее используете, то есть обманываете людей, создаете множество негативной кармы. Миларепа говорил, что драгоценная человеческая жизнь невероятно ценна. Когда я вижу человека, создающего негативную карму, я задумываюсь, какой же смысл ему обладать драгоценной человеческой жизнью, если для него она становится машиной для создания негативной кармы. В таком случае ему лучше бы быть оленем. Тогда бы он пил воду, ел траву и спал, и у него было бы меньше негативной кармы.

Хочу сказать, что Ламрим – это общее учение, просто объяснение. Но сейчас вы получаете комментарий опыта для вашего собственного опыта. Поэтому, когда я даю эти объяснения, я, тем самым, ставлю диагноз вашей болезни, а вы должны распознать ее в себе. Когда вы изучали тему преданности Учителю, я вам уже указал на одну вашу болезнь. Она заключается в том, что в уме вы решили, что Учитель – не Будда. Сомнение – тоже болезнь, но не такая опасная. От болезней нужно избавляться. Что касается преданности Учителю, то здесь вам необходимо убраться две вещи: неуважение к Гуру и вывод, что он – не Будда.

После того как вы пройдете пять стадий, Духовный Наставник и Будда сольются для вас воедино.

Теперь о том, что вы должны устранить, когда медитируете на драгоценную человеческую жизнь. Глубоко внутри вы полагаете, что ваша человеческая жизнь вовсе не особенная. Во-первых, ваш ум не понимает, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь. Во-вторых, вы не видите, насколько она значима. Аналогично глупцу, который не знает ценности станка для печатания долларов и считает, что это просто металлическая коробка, стоящая посреди комнаты и мешающая ему ходить, вы не понимаете того, что обладаете драгоценной человеческой жизнью. В-третьих, вы не осознаете, насколько редка ваша жизнь: «Практика Дхармы – это хорошо, но в этой жизни я слишком занят, у меня нет времени. Жизнь за жизнью у меня может быть много драгоценных человеческих жизней, поэтому я могу заняться практикой в одной из них». Это все равно что найти слиток золота и выбросить его, решив: «Он слишком тяжелый, я не буду его брать, лучше найду такой рядом с моим домом». Но рядом с домом ничего нет.

Эти три болезни – яд, не дающий вам извлечь смысл из вашей жизни. Они делают вас ленивыми. Вам необходимо распознать их в себе и избавиться от них. Это ваша цель – запомните ее и держите глубоко внутри своего ума. Неведение происходит из неправильного понимания ситуации. Подобное представление называется недостоверным сознанием. В нем, как говорил Дигнага, коренятся лень и другие негативные состояния. Чтобы избавиться от нераспознавания драгоценности человеческой жизни, необходимо принимать противоядие, каковым является определение драгоценной человеческой жизни. Ваша драгоценная человеческая жизнь имеет восемь свобод и десять благих условий, которых нет в жизнях других живых существ. Размышляя над этим, однажды вы придете к выводу: «Да, действительно, моя жизнь особенная». Медитируя на драгоценную человеческую жизнь, вы ощутите большое счастье. Вас переполнит такое же чувство радости, как бедняка, нашедшего клад у себя в огороде. Добивайтесь такого ощущения, и у вас возникнет желание использовать жизнь на пользу себе и другим.

Теперь поговорим о том, как нужно медитировать на драгоценную человеческую жизнь. Сначала визуализируйте Поле Заслуг на основе текста «Лама Чопа» и сделайте подношение. Затем обратитесь с просьбой к Ламе Лобсангу Тубвангу Дордже Чангу: «В своих предыдущих жизнях я много раз получал драгоценную человеческую жизнь, но из-за нераспознавания терял ее впустую. Если я и сейчас ее не распознаю и не пойму ее ценность, то снова потрачу ее зря. Пожалуйста, Лама Лобсанг Тубванг Дордже Чанг, благословите меня, чтобы я смог распознать драгоценную человеческую жизнь и осознать ее ценность и редкость».

Визуализируйте, как из его сердца сначала исходит белый свет и нектар и очищает вас от всей негативной кармы, мешающей реализовать драгоценную человеческую жизнь. Затем исходит желтый свет и нектар и благословляет вас на реализацию драгоценной человеческой жизни. Даже если вы не будете делать ретрит, в повседневной жизни вместо того чтобы думать о том, кто и что сказал, визуализируйте Поле Заслуг. Если вы ленивы, то можете это делать лежа, совсем необязательно сидеть в строгой позе. Далее визуализируйте благословение. После этого анализируйте драгоценную человеческую жизнь, которую имеете. Вначале вы не очень хорошо помните все положения, поэтому читайте Ламрим снова и снова. Это нужно не для того чтобы найти в нем нечто новое, а чтобы понять его глубже и выучить наизусть.

Я хочу, чтобы вы поняли следующее. Живые существа склонны считать, что человек всегда будет человеком, а животное – животным. В действительности, иногда люди рождаются

животными, а животные – людьми. В сансаре возможно рождение в шести мирах. Считается, что основное местонахождение всех живых существ – это низшие миры. Самый худший – мир ада. Вы провели в нем множество жизней и, если не будете осторожны, опять там окажетесь. Мир голодных духов немного лучше, затем идет мир животных. Чаще всего вы рождаетесь в этих трех мирах. Поэтому то, что сейчас вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, аналогично тому, как если бы вы были в командировке. Верите вы в это или нет, но это так. Правда – всегда горькая, но зато полезная. Ложь – всегда сладкая, но вредная. Мир людей лучше, чем мир животных. За ним идет мир асуров, полубогов. У них сильна зависть, и они постоянно сражаются с богами. И наконец, мир мирских богов. Мир асуров лучше, чем мир людей, а мир мирских богов лучше мира асуров.

В человеческом мире существует драгоценная человеческая жизнь, но не все люди ею обладают. Драгоценная человеческая жизнь выше жизни асура и даже мирского бога. Это самое лучшее, что может быть в сансаре. Существа, живущие в мире богов, молятся, чтобы обрести не просто человеческую, а драгоценную человеческую жизнь. Это та уникальная вещь, которой вы обладаете. Я говорю это не для того, чтобы вас осчастливить. Это правда, и вы должны ее знать, как и любую другую правду. Чтобы правильно тренировать свое тело, вы должны знать его сильные и слабые места. Но это нужно не для того чтобы себя порадовать. Вам надо понимать, что у вас есть плохого в теле, в противном случае во время тренировки вам будет очень тяжело. Точно так же и с вашим умом. Чтобы правильно его тренировать, вы должны обладать полной информацией о нем, иначе все это будет детской игрой.

Далее. Как вы можете определить драгоценную человеческую жизнь? У вас есть восемь свобод. Сначала рассмотрим четыре свободы, не связанные с миром людей. Первая – свобода от рождения в мире ада. Размышляйте так: «В прошлом я родился в аду. В то время у меня не было свободы, чтобы практиковать Дхарму. В будущем, возможно, через год или два, я обрету там новое рождение. Где же тогда будет моя свобода практиковать Дхарму? Поэтому в настоящий момент мне повезло – у меня есть свобода от рождения в мире ада. В прошлом у меня не было такой возможности и в будущем ее может не быть. Из бесчисленного количества живых существ только несколько обладают драгоценной человеческой жизнью». Такое определение вашей драгоценной человеческой жизни немного раскроет ваш ум.

Вторая – свобода от рождения в мире голодных духов. Думайте: «В мире голодных духов я постоянно буду думать только о пище. У меня не будет свободы, чтобы получать учение и реализовывать свой потенциал. Там место моей постоянной прописки. В любое время я могу там родиться вновь, и тогда будет слишком поздно. Правда – то, что говорил Будда: сейчас у меня есть свобода от рождения в мире голодных духов. Я нахожусь в командировке драгоценной человеческой жизни – на острове сокровищ. Поэтому в настоящий момент у меня есть свобода подбирать любые драгоценности, а просто есть и спать – это невероятная потеря времени».

Думайте так – мыслите здраво. Пока вам не обязательно медитировать, сидя в строгой позе. Просто размышляйте. Ваш ум любит думать, но делать это надо правильно. Представляйте, что Поле Заслуг благословляет вас, а потом начинайте обдумывать эти положения. Иногда вы можете думать и о мирских делах. Но постоянно размышлять о том, как бы разбогатеть, как бы кого обмануть, как бы польстить начальнику, о том, кто о вас что говорит, – глупо и бесполезно.

Далее. Третья свобода. Сейчас у вас есть свобода от рождения в мире животных. Если бы вы, скажем, родились бараном, то ни слова бы не поняли из моего учения, даже если бы

слушали его пять часов подряд. Вы бы только подумали: «Глупый тибетский лама, что он делает? Лучше бы дал мне травы». Для вас в этот момент трава была бы ценнее, чем Дхарма, потому что у вас не было бы способности ума, необходимой для ее понимания. Но сейчас у вас есть человеческая жизнь и особый мозг. Он может искать причины ваших страданий, и не только прямые, но и косвенные, тонкие причины. У вас есть такой мозг, который анализирует и осознает, что мешает вашей жизни. Этой помехой является болезнь омрачений. У вас есть способности не только понять это, но и убрать.

Животное этого сделать не может – оно не способно даже избавиться от физической боли. Человек же знает, что, когда болит тело, нужно проанализировать причины и выяснить, какой именно вирус мешает. Устранив этот вирус, он может избавиться от болезни. Точно так же человеческий ум знает, какие есть болезни ума, и как с ними бороться. Поразмышляйте над этим и скажите себе: «Сейчас у меня есть драгоценная человеческая жизнь и свобода от рождения в мире животных. Если я получу следующее рождение в мире животных, думать об этом будет уже слишком поздно». Это может произойти через несколько лет, а может и завтра. Если вы сейчас не поймете, какой драгоценной человеческой жизнью обладаете, то после рождения в мире животных думать об этом будет уже бесполезно, вы только станете еще более несчастны.

Четвертая – свобода от рождения в мире мирских богов. Существа там испытывают невероятное временное счастье. Они даже не задумываются о Дхарме, а потому не могут ее и практиковать. Там вы растратите всю свою позитивную карму, и затем упадете в низшие миры, где слишком велики страдания, поэтому там тоже невозможно практиковать Дхарму. Расскажу такую историю. У одного принца был Учитель, которому он был настолько предан, что, встречая его, даже будучи верхом на слоне, сразу же спрыгивал и делал простирания. После смерти принц-ученик переродился в мире богов. Его Духовный Наставник, движимый желанием помочь ученику, тоже туда отправился. Ученик был в компании богов и богинь, когда увидел вдалеке своего Гуру. Но он не сделал никаких простираний перед Учителем, а только помахал ему рукой и сказал: «Встретимся позже».

Время в мире богов проходит очень быстро – как один миг, а потом наступает смерть. Счастье в мире богов подобно счастью, которое вы испытываете во сне. Затем на протяжении многих кальп существам придется пребывать в аду, потому что в мире богов они ничего не делают со своим умом, а только тратят хорошую карму. Это похоже на то, как некоторые люди на последние деньги едут в Европу, живут там как короли, а когда деньги заканчиваются, становятся банкротами. Мирские боги – это объект сострадания. Поэтому вы должны сказать себе: «Попасть в такую ситуацию тоже опасно. Я буду полностью под влиянием галлюцинаций – не буду лечить свой нездоровый ум, думая, что он абсолютно здоров. Сейчас у меня есть действительно прекрасная свобода от рождения в мире мирских богов. Совершенно точно у меня есть все эти четыре свободы».

Теперь рассмотрим четыре свободы, связанные с миром людей. Первая – свобода от рождения в удаленном месте. Если вы будете рождены в месте, удаленном от Дхармы, то даже если обретете человеческую жизнь, она не будет драгоценной. Например, родившись в джунглях Африки, вы будете носить набедренную повязку и с самого рождения думать о том, как убивать животных. Если вы будете их убивать, окружающие станут считать вас храбрым, а если не будете убивать, о вас скажут, что вы – глупый и вообще не человек. Такая человеческая жизнь не является драгоценной. Поэтому скажите себе: «Сейчас у меня есть свобода от рождения в таком месте, где я не смог бы услышать ни слова Дхармы и понять значимость любви и сострадания».

Вторая – свобода от неполноценного тела. Даже если вы родитесь в месте, где есть Дхарма (рядом с храмом или там, где Духовный Наставник дает учение), но у вас будут отсутствовать какие-то органы, тогда это не будет свободой. Например, если у вас не будет глаз или ушей, это помешает вам получать Дхарму. Поэтому скажите себе: «Сейчас мне повезло, что у меня нет таких дефектов. У меня есть свобода от неполноценного тела».

Третья – свобода от неверных воззрений. Даже если вы родитесь с полноценным телом в месте, где есть Дхарма, но у вас будет неверное воззрение (как у некоторых тибетцев или бурят, не верящих в Дхарму и будущие жизни), то вы не будете обладать драгоценной человеческой жизнью. Поэтому скажите себе: «Мне так повезло, что у меня нет этих неверных взглядов».

Все это – невероятно редкие вещи. Просто родиться человеком – уже сложно. Родиться в месте, где есть Дхарма, – еще сложнее. Родиться в таком месте с совершенными органами – невероятно трудно. Это правда. А не иметь при этом ложных взглядов и с юных лет верить в Дхарму – совсем уж редкость. У вас все это есть. Это ваши хорошие качества. Не думайте, что вы безнадежны. В нашем мире такие качества сейчас редки. Если я проанализирую с точки зрения духовности, и скажу вам правду, то между вами и любым президентом будет огромная разница. По сравнению с вами они находятся внизу – не имеют драгоценной человеческой жизни, у них нет такого количества свобод, каким обладаете вы. Ваша жизнь сейчас – выше жизни Буша и Путина. «Буш» и «Путин» – это просто слова, ничего особенного в них нет, через несколько лет они исчезнут. Вы же в настоящий момент, действительно, – особенные. Но если вы не будете осторожны, то потеряете то, что имеете. Вам нужно правильно ценить те хорошие вещи, которые у вас есть, а все свои негативные стороны вы должны понять и устранить.

Четвертая – свобода от нерасположенности к Дхарме. Даже если у вас нет ложных взглядов, ваше тело полноценно, вы родились там, где есть Дхарма, но ваш ум не расположен к ней, тогда вы не имеете этой свободы. Могу сказать, что у многих из вас этой свободы нет. Свобода от нерасположенности к Дхарме – это когда ваш ум вдохновлен Дхармой, когда он имеет свободу от незаинтересованности в ней, Будде и его учении.

Некоторые рождаются людьми с совершенными органами там, где есть Дхарма, они не имеют ложных взглядов, верят в существование будущей жизни, но посвящают все свое время только мирским делам, считая, что очищение ума – не столь важно. Для некоторых из них самое главное – богатство, и ничего другого им не надо. Другие стремятся к власти, думая, что она принесет им счастье. Третьи заботятся только о своем статусе в мирском или духовном сообществе. Отталкивая окружающих, они пытаются «сесть повыше» – обрести более высокий статус, полагая, что это сделает их счастливыми.

Такие люди – объекты сострадания, потому что в их сердце нет Дхармы. Даже если они носят монашеские одежды, то не являются практиками Дхармы. У них нет драгоценной человеческой жизни, их ум не расположен к Дхарме. Они просто носят одежду Дхармы для временного счастья. Поэтому скажите себе: «Мне очень повезло, что благодаря доброте моего Духовного Наставника эта моя человеческая жизнь из глупой превратилась в драгоценную». Вы не обретаєте драгоценную человеческую жизнь при рождении. Вам дается просто человеческая жизнь, которая ниже мира асуров, но немного лучше, чем жизнь животных. Ваш Учитель делает вашу жизнь драгоценной – дарит вам восемь свобод. Он вдохновляет вас практиковать Дхарму. А как только у вас появляется вдохновение к Дхарме, ваша человеческая жизнь становится драгоценной.

Вопрос. Как можно доказать, что Будда существует?

Ответ Геше-ла. Будды и Будда Шакьямуни приходят – это ясно. Как доказать, что есть чистая вода? Грязи нет в природе воды, поэтому можно получить чистую воду. Если бы грязь была в природе воды, невозможно было бы получить абсолютно чистую воду. То же самое и с умом. Омрачения не являются его природой. Значит, можно освободить от них ум и получить ясное состояние ума, которое и называется «будда».