

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте Учение с мотивацией не только укротить свой ум, но и с мотивацией достичь состояния Будды на благо всех живых существ. В вашей жизни главная цель - это счастье всех живых существ. Это самая высокая цель. С пониманием того, что все живые существа были очень дорогими для вас существами. И нет ни одного живого существа, про которого вы могли бы сказать, что это существо не жертвовало своей жизнью ради моего счастья. И не только один раз, но бесчисленное количество раз они жертвовали своим счастьем ради нашего. Просто в настоящий момент они этого не распознают, но, в действительности, они очень близкие, очень добрые живые существа. И с вашей стороны вы также жертвовали своей жизнью ради их счастья, они очень близки вам. Они были вашими дорогими детьми, и вы все время заботились об их счастье. Все время думали об их счастье.

Сейчас пришло время, вы об этом забыли, теперь вы любите какую-то одну категорию людей и не любите других. Иногда, наоборот, ненавидите. Это очень большое заблуждение. Поэтому думайте таким образом, что нужно работать ради блага всех живых существ. Нужно работать, чтобы избавить всех живых существ от страданий. Возможно это или нет? На 100% это возможно. Но на это уйдет очень много времени. Большие проекты требуют больше времени, а это самый большой проект в вашей жизни, поэтому потребуется очень много времени. Но на 100% однажды он даст результат. Поэтому почувствуйте, пусть я достигну состояния Будды на благо всех живых существ. Такой должна быть ваша мотивация, никогда не оставляйте вашу мотивацию. Когда вы принимаете обет Бодхичитты, то вы обещаете, что вы никогда не откажетесь от достижения состояния Будды на благо всех живых существ. Для этого вам нужно каждый день напоминать себе о таком вашем вдохновении. Сейчас, во время Учения, я напоминаю вам о таком устремлении и также в повседневной жизни, когда вы делаете практику, напоминайте себе об этом устремлении. И это самое лучшее устремление, которого у вас не было в предыдущих жизнях. И когда с таким устремлением вы получаете Учение, это становится практикой Махаяны. В начале самая лучшее махаянская практика - это получение Учения с такой мотивацией. В начале - это одна из самых мощных практик. В начале самой мощной практикой является не медитация, а в начале самая мощная - это практика получения полного Учения с такой мотивацией от подлинного мастера, и вы также подготавливайте себя как подлинного ученика.

Что касается получения Учения, то, как говорится в Ламрине, вам необходимо знать 10 необходимых качеств Духовного Наставника, какими качествами должен обладать Ученик. Исследуйте, имеет ли Духовный Наставник все эти качества, но как минимум 5 качеств у него должны быть. Также исследуйте качества ученика, являетесь ли вы подходящим учеником. Если нет, старайтесь сделать себя подходящим учеником. Одно из самых важных качеств ученика - это непредвзятый ум. Вы должны быть готовы исследовать, искать истину, должны быть непредвзятыми. Ум должен быть открытым. Ум не должен быть зацеплен за какую-то одну доктрину, должен быть непредвзятым.

Далее, доброта, нелживость, и вера в Дхарму - одно из самых важных качеств. Эти качества ученика, которые объясняются в Ламрине. Если у вас нет каких-то этих качеств, то старайтесь развить их. Такая подготовка шаг за шагом очень важна.

Вначале вам нужно сделать себя подходящим сосудом, хорошим учеником. Если встречаются вместе квалифицированный Духовный Наставник и квалифицированный ученик, то состояние Будды достичь не очень трудно. Это очень важно.

Сначала нам нужно сделать упор на слушании Учения, и поэтому очень важно знать, как правильно слушать Учение. Как упоминается в Ламрине, со свободой от трех изъянов

сосуда и с шестью осознаниями получайте Учение. У меня сейчас нет времени, чтобы подробно это объяснять, помните все эти моменты, правильно получайте Учение и в повседневной жизни, когда бы вы ни слушали Учение, старайтесь слушать Учение правильно, со свободой от трех изъянов сосуда и с шестью осознаниями. Сейчас получайте Учение с шестью осознаниями, и Учение станет для вас очень полезным. Я сейчас не объясняю эту тему, это ваше домашняя работа. Если вы не знаете, каковы шесть осознаний, то пообщайтесь на эту тему со своими друзьями и постарайтесь узнать о них. Также, если вы не знаете, каковы три изъяна сосуда, то тоже спросите об этом своих друзей, обсудите эту тему.

Благодаря моему Духовному Наставнику я готовил себя как подходящего ученика и слушал Учение со свободой от трех изъянов сосуда и с шестью осознаниями. Я не перепрыгивал сразу же к практике Махамудры или Дзогчен. Мне Учитель говорил о том, что впервые очередь нужно сделать упор на получении Учения, и поэтому я изучал, каковы качества Духовного Наставника, каковы качества ученика, каковы три изъяна сосуда и шесть осознаний. Я старался получать Учение в чистый сосуд ума. И благодаря этому те небольшие знания, которые я получил у своего Духовного Наставника, стали для меня очень полезными, и, когда я делюсь ими с другими, то они и им приносят пользу. И для вас тоже самое. И тогда, какие бы знания вы бы ни получили, они будут полезны в вашей повседневной жизни. Такие знания никогда не усилят ваше высокомерие ума, наоборот, они будут делать вас скромными, потому что вы получаете их в чистый сосуд ума. Итак, это очень важные наставление, которые излагаются в Ламриме. Я уже объяснял их на Байкале и сейчас повторять не буду.

Теперь, что касается того Учения, которое вы здесь получите, это «37 практик Бодхисаттвы». Подумайте, что те наставления, которые вы сегодня получите, если они практичны для вас, то вы сразу станете принимать их на практике. Если они более высокого уровня, то, что для вас в настоящее время недостижимо, думайте: «Я буду готовить фундамент, чтобы обязательно выполнить эту практику». Как больной человек получает лекарство не для того чтобы продемонстрировать его другим людям, а для того, чтобы принимать его и сделать свое тело здоровым. С такой мотивацией получайте Учение. Также с большой радостью в уме. Думайте: «Сегодня моя жизнь стала значимой благодаря встрече с драгоценной Дхармой. Если бы я не встретился с драгоценной Дхармой, то моя жизнь не отличалась бы от жизни животного». Просто искать пищу, на это способны даже животные. «Благодаря встрече с драгоценной Дхармой, я могу сделать свой ум здоровым. Не только это, я также постараюсь достичь состояния Будды на благо всех живых существ». И с таким радостным состоянием ума получайте Учение.

Теперь, чтобы достичь состояния Будды Тхомпе Зангпо говорил, как мы рассматривали вчера, что достижение состояния Будды, то, что является источником счастья для всех живых существ, возникает из очень глубоких причин. Без знаний о том, как создаются все необходимые причины, вы не сможете создать всех необходимых причин. Поэтому он объяснил этот текст в «37 практиках Бодхисаттвы» в сжатой форме.

Теперь, из 37 практик Бодхисаттвы,

-1-

Обретя драгоценную жизнь человека-
Редкий корабль свободы и удачи,
Слушай, думай и медитируй
Непоколебимо и днем, и ночью

Для освобождения себя и других
Из океана циклического существования.
Это практика Бодхисаттвы.

Как я объяснял вам вчера, из 37 практик Бодхисаттвы, некоторые практики предназначены для развития Бодхичитты, которая у вас еще не порождена. Далее, некоторые другие практики предназначены для того чтобы та Бодхичитта, которую вы породили, не пришла в упадок. Некоторые другие практики специально предназначены для того, чтобы та Бодхичитта, которая у вас не пришла в упадок, развивалась все дальше и дальше. Эти три - самые главные три практики Махаяны. Поэтому, если вас кто-то спрашивает, какой практикой вы занимаетесь, то не отвечайте, что выполняете такую или такую практику, не говорите, что я практик Тантры, Махамудры или Догчена или Ямантаки, скажите: «У меня нет Бодхичитты, и я выполняю такие практики, которые при отсутствии Бодхичитты, помогают развить ее». Для вас это самый важный акцент.

И одна из этих практик, это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Без медитации о драгоценной человеческой жизни вы не сможете развить энтузиазм. Благодаря получению Учения по Четырем Благородным Истинам или получению общего Учения, вы приходите к пониманию, что смысл вашей жизни в обретении здорового состояния ума или достижении состояния Будды, т.е. вы начинаете осознавать смысл своей жизни. Просто думать, что в этом состоит смысл вашей жизни или что это ваша цель недостаточно, вам нужно что-то делать для этого. Вначале делается так, чтобы такое ваше устремление стало спонтанным. И это называется Бодхичиттой. Когда такое желание-достичь состояния Будды на благо всех живых существ - у вас в уме порождается спонтанно, то это означает, что вы развили Бодхичитту, которой у вас не было. Это нелегко. И когда вы развиваете такое спонтанное состояние ума, такую Бодхичитту, вы становитесь святым человеком, становитесь объектом уважения для всех Будд и всех людей. И если вы развиваете такую Бодхичитту, она становится у вас спонтанной, то она сама приведет вас к накоплению высоких заслуг, она сама очистит много вашей негативной кармы. И вы станете источником счастья для всех живых существ. И станете сыном или дочерью благородной семьи. Станете таким полным джентльменом.

Однажды Махатму Ганди пригласили на британский прием. Он пришел туда, одевшись в простую одежду. И один британский офицер спросил у него: «Почему вы пришли сюда, одевшись так? Вы разумный человек, вам следовало прийти сюда, как джентльмену». И Махатма Ганди ответил на это: «Может быть, в Великобритании одежда делает джентльменами, но в Индии одежда не делает людей джентльменами, а образ мышления делает людей джентльменами». Нужно сказать, что до тех пор, пока вы не породили заботу о других больше, чем о себе, вы не являетесь господином или госпожой. А если вы думаете, что я важнее, чем остальные, то в этом случае, вы не господин и не госпожа. С того момента, как вы начинаете заботиться о других также как о себе, вы становитесь наполовину господином или госпожой. Я наполовину господин. Поэтому, если бы я носил галстук, я носил бы половину галстука. Когда бы я породил полную Бодхичитту, я бы одел целый галстук.

Поэтому обрести такое состояние ума, заботу о других больше, чем о себе, нелегко, это очень трудно. Благодаря обретению такого состояния ума, заботы о других больше, чем о себе, вы переходите к спонтанному достижению состояния Будды ради блага всех живых существ, это называется Бодхичиттой. Когда с эгоистичным состоянием ума вы думаете: «Пусть я стану Буддой», это не Бодхичитта. Это очень легко. Так бывает часто в России, что как только люди услышат такое буддийское учение, у них сразу же возникает желание стать Буддой, не просто стать Буддой, а быстро, за один год. *Геше Ла говорит по-русски: «За один*

год Буддой стать нелегко. Заботу о других больше, чем о себе, сначала нужно. Потом выбора нет. Вы говорите: «Пусть сначала все живые существа станут Буддами, я последний». Вот такая забота. Потом вы думаете, что это реально невозможно. Реально нужно сначала вам стать Буддой, ради блага других. Как мама, когда у нее ребенок болеет, она говорит, что сначала пусть дети будут здоровыми, а потом я. Но врач ей говорит, что сначала тебе нужно быть здоровой, чтобы помочь своим детям. В самолете тоже рассказывают, что сначала маску нужно себе одеть, а потом ребенку. Это очень мудрые слова. Когда какая-то экстренная ситуация возникает, мама в первую очередь о детях заботится из-за паники. Но это немудро. Поэтому, чтобы помочь всем живым существам, нужно стать Буддой. Здесь очень тонкие вещи есть». Тогда вы говорите, что здесь нет выбора, пусть я стану Буддой ради блага всех живых существ. «Это Бодхисаттвы, сначала пусть все живые существа станут Буддами, сами они не хотели, они хотели последними стать Буддами. Но реально они так не смогут помочь, поэтому у них выбора нет. Они говорят, что не будут в Чистой Земле отдыхать, они сразу же придут и будут помогать всем живым существам. Не как в нью-эйджевских учениях, что после того, как достигнешь состояния Будды, буду отдыхать. Здесь даже запаха Махаяны нет. Это позор для буддизма». Поэтому без заботы о других больше, чем о себе, если вы хотите очень быстро достичь состояния Будды, то это может быть очень опасно.

Поэтому для такой практики, для развития Бодхичитты, в особенности для порождения заботы о других больше, чем о себе, необходим очень хороший фундамент. Вначале основной упор нужно сделать на порождении заботы о других больше, чем о себе, не думайте сразу же о достижении состояния Будды, думайте об этом в конце. *В конце у вас выбора не будет. Потом вы говорите: «Пусть я стану Буддой». Сначала много об этом не думайте, сначала упор делайте на заботу о других больше, чем о себе.* Итак, это сущностное наставление, которое я получал от своего Духовного Наставника, они очень полезны для меня, я также передаю их вам. Что касается такого великого существа, который заботится о других больше, чем о себе, речь идет об огромном сердце, на санскрите это звучит «махасаттва», «великое существо, великое сердце». Почему? Потому что речь идет о заботе о других больше, чем о себе. Это тот, кто зовется «великое существо». Для того, чтобы породить такое состояние ума, нужна очень хорошая основа. И первая основа - это медитация на драгоценную человеческую жизнь. Посредством медитации на драгоценную человеческую жизнь, развитие энтузиазма - это первая практика Бодхисаттвы.

Если говорить об энтузиазме, то энтузиазм к чему вам необходимо развить? Энтузиазм к слушанию, размышлению и медитации, к этим трем практикам. С какой целью? Тхогме Зангпо говорит, с какой целью необходимо породить энтузиазм к слушанию, размышлению и медитации. Для освобождения себя и всех живых существ от страданий.

Итак, это краткий комментарий к этой шлоке, и сейчас я вам дам развернутый комментарий. Каким образом порождается энтузиазм? Энтузиазм возникает благодаря пониманию определенных фактов вашей жизни. Драгоценная человеческая жизнь - это один из очень важных фактов в вашей жизни. И думать о драгоценной человеческой жизни очень важно. Почему у многих людей в Европе, в России возникает депрессия? Потому, что то настоящее богатство, которым они обладают, они не ценят. *Они не понимают настоящего богатства, драгоценной человеческой жизни, которая у них есть.* Что касается второстепенного богатства, которого у них нет, из-за него у них возникает депрессия. *У меня этого нет, того нет, как дальше жить буду. Хуже, чем собака. У собаки паспорта нет, пенсии нет, спокойно на улице спит. Человек дома сидит, и говорит, что у меня этого нет, того нет, сейчас кризис, что дальше будет, что кушать буду. В доме куча одежды есть, туфли есть, холодильник есть, еда есть, но волнение есть, из-за этого депрессия. Это неправильный образ мышления.*

Поэтому очень важно мыслить позитивно. Такой образ мышления называется пессимистичный. Вам же нужен оптимистичный образ мышления. Тогда у вас никогда не будет депрессии. В повседневной жизни немного медитируйте на Драгоценную человеческую жизнь, это очень оптимистичный взгляд на вашу жизнь. Для этого не нужно сидеть в строгой позе для медитации, просто в повседневной жизни немного подумайте о драгоценной человеческой жизни. А чтобы думать об этой теме, вам необходимо послушать Учение по теме Драгоценной человеческой жизни. И чем больше вы получаете подробный Учений по теме Драгоценной человеческой жизни, тем более богатым материалом в повседневной жизни вы будете обладать для развития позитивного взгляда на свою жизнь. *Мой пример. Я три года был в горах Дарамсалы. Там холодильника нет, батареи нет, горячей воды нет, электричества нет, пенсии нет, паспорта нет. Но ни капли жалости нет. Если бы у меня не было драгоценной человеческой жизни, я бы попал в депрессию. Утром я думал о драгоценной человеческой жизни, потом такое счастливое состояние. И окружающие меня друзья также были очень счастливы, потому что думали о Драгоценной человеческой жизни. Мастера Кадампы говорили: «По мере того, как вы все более и более эффективно медитируете на Драгоценную человеческую жизнь, то вы будете становиться похожими на бедняка, который нашел сокровище у себя дома. Вот насколько он радуется, вот настолько будете радоваться и вы». Он будет очень рад, будет очень активен, будет стараться извлечь это сокровище, которое находится у него дома, и будет делать это очень тихо и заботливо. У него на другие дела времени не будет. Что там сосед делает, ему неинтересно, у него нет времени. Поэтому он будет занят развитием своих внутренних качеств.*

Если вы медитируете на Драгоценную человеческую жизнь, но ваш ум не становится радостным, а остается депрессия, то это означает, что вы не знаете, как более эффективно размышлять или медитировать на Драгоценную человеческую жизнь. И поэтому очень важно получать подробное Учение о том, как медитировать на Драгоценную человеческую жизнь. И очень важно знать, каким образом сначала вы от извращенного сознания переходите к сомнению, от сомнения к предположению, от предположения вы переходите к убежденности, и как убежденность приводит вас либо к прямому познанию, либо к спонтанному чувству. Это процесс прогресса вашей медитации. Что касается перехода от убежденности к прямому познанию или спонтанному чувству, то без Шаматхи это невозможно. До этого уровня вы можете прогрессировать, не имея Шаматхи, но дальше, чтобы ваша убежденность перешла в спонтанное чувство либо, если речь идет о познании, то чтобы это познание стало у вас прямым, без Шаматхи такое обрести невозможно. Медитируйте на Драгоценную человеческую жизнь и старайтесь достичь уровня убежденности. Вы можете это сделать, не имея Шаматхи. Старайтесь в повседневной жизни. И когда без Шаматхи вы достигнете такого уровня, то ваш ум будет невероятно счастлив, в нем будет очень высокий уровень энтузиазма.

Далее, когда с помощью Шаматхи, вы достигнете спонтанной реализации Драгоценной человеческой жизни, тогда у вас вообще не останется лени. Ваши действия тела, речь и ума будут совершаться также легко, как хлопчатобумажная ткань развивается на ветру, очень легкая ткань. Спонтанно. Вы также будете совершать позитивные действия. Без всяких трудностей, с очень радостным состоянием ума, вы с удовольствием будете заниматься позитивной деятельностью. Если вы достигнете такой стратегии, то тогда любая духовная практика: слушание, размышления, медитация, - будет протекать у вас спонтанно, с удовольствием. Если день и ночь вы будете практиковать, вы будете только лишь получать удовольствие от этого, и не будете уставать. И в этом случае вы выстроили очень важную стратегию, тогда вы быстро станете Буддой.

Итак, вам необходимы подробные наставления о Драгоценной человеческой жизни найдите в Ламримае, как медитировать на эту тему. Что касается Ламрима, то существует множество разных Ламримов. Говорится о 18 главных наставлений по Ламриму, среди них 8 Великих Ламримом. Вашей основой для обучения должен быть Ламрим «Ченмо», это наш коренной Ламрим. Это как главная основа, а все остальные комментарии к Ламриму также подключайте к этому, как дополнительное, и тогда медитация будет проходить очень эффективно.

Один йогин медитировал, размышлял о страданиях низших миров, чтобы породить спонтанное Прибежище. Но у него никак не порождалось спонтанное Прибежище. И как-то однажды он нашел новый комментарий к Ламриму V Далай-ламы, «Ламрим Сершунма». В этом Ламримае также давался комментарий о том, как медитировать на страдания низших миров, но при этом там было одно сущностное наставление, дополнительный комментарий, в котором говорилось, что когда вы думаете о страданиях низших миров, представьте, как вы сами страдаете там, то, что вы умерли и переродились в низших мирах. Не так, что вы думаете, что есть такие низшие миры, где существа страдают, для вас это не будет эффективно. Вы думаете таким образом, что вдруг внезапно сегодня ночью вы умрете, у вас есть большое количество отпечатков негативной кармы, если какой-то из них проявится, и вы родитесь в аду, завтра наутро из-за проявления одной из негативных карм, вы можете оказаться в аду, и вероятность этого очень высокая. *Это математический анализ, вы все его знаете. У нас в уме сколько есть отпечатков негативной кармы, это очень большая вероятность. Когда есть большая вероятность, вы должны готовиться. Поэтому думайте, что вероятность большая, вдруг так получится, потом подумайте о страданиях ада, ваше тело с огнем сливается воедино.* Думайте о том, как кто-то измывается над вашим телом, причиняет вам боль, тогда вы не сможете стерпеть это. И тогда у вас породится сильный страх перед рождением в низших мирах. Это одна из главных причин Прибежища. В буддизме говорится, что не все страхи хороши, но при этом есть определенные позитивные страхи, которых у вас нет, но которые должны быть у вас. *Поэтому не думайте, что страх - это плохо. Есть позитивный страх, полезный страх иметь вам нужно. Например, когда вы что-то съели нехорошее, вам врач говорит, что у вас образовалась язва в желудке, скоро будет рак, поэтому нужно быть осторожным. Чуть-чуть пугает. Это хороший страх. Из-за этого, что попало кушать не будете. Поэтому врач строго говорит. Пока не поздно. Когда поздно, когда рак уже последней степени, врач ничего не говорит, он разрешает кушать, что хочешь.* Потому что в этом случае у врача нет метода, каким образом помочь пациенту, уже слишком поздно. И поэтому Его Святейшество Далай-лама говорит: «Когда Будда говорит о Благородной истине страдания, то очень подробно раскрывает тему страдания, он рассказывает о страданиях в Адах, страданиях шести миров, в дополнении к этому о всепроникающем страдании. Почему? Потому что у Будды есть противоядие от этих страданий, поэтому он рассматривает все эти страдания очень подробно. Если бы у Будды не было противоядия, то зачем было бы расстраивать людей?» И Его святейшество Далай-лама говорит о том, что поскольку у Будды есть противоядие от всех видов страданий, даже от всепроникающего страдания, поэтому в Четырех Благородных Истинах в первую очередь речь идет о страданиях, очень подробно рассматриваются страдания.

Итак, это один пример. Пример того, как в разных комментариях к Ламриму вы можете найти разные сущностные наставления, то, чего нет в одном Ламримае, вы сможете найти в другом. Но что касается такого основного Ламрима, это должен быть «Ламрим Ченмо», Великий Ламрим. Это как фундамент, а все остальные комментарии к Ламриму вы дополняете к фундаменту, делаете его более обширным.

Теперь, чтобы медитировать на Драгоценную человеческую жизнь, очень важны три момента:

Распознавание Драгоценной человеческой жизни. Мы не распознаем нашу Драгоценную человеческую жизнь.

Значимость Драгоценной человеческой жизни. Этого мы не знаем. Поэтому мы используем свою драгоценную человеческую жизнь на очень узкие цели. Это, как я рассказывал вам вчера, мы сводим цель нашей драгоценной человеческой жизни у тому, чтобы собрать бананы, продать, накопить деньги, а потом просто отдыхать и кушать бананы. Но это не цель нашей драгоценной человеческой жизни. Цель Драгоценной человеческой жизни не в том, что стать просто популярным человеком. Каким бы популярным вы ни стали, это просто слова. Миларепа говорил: «Гром, каким бы громким он не был, это просто пустой звук. Радуга, какой красивой она не была, исчезает очень быстро». Поэтому гнаться за радугой, на самом деле, не смысл драгоценной человеческой жизни. Таким образом, старайтесь понять значимость драгоценной человеческой жизни. Речь идет о кратковременном и долговременном смысле.

Редкость вашей драгоценной человеческой жизни.

Размышление о восьми свободах и десяти благих условиях приводят вас к распознаванию вашей драгоценной человеческой жизни и пониманию определения. Это очень важно. Драгоценная человеческая жизнь обладает восемью свободами и десятью благими условиями, это то, что есть не у всех живых существ. Думать об этом очень важно. В Ламрима очень подробно объясняется, как думать о каждой из этих тем, сейчас у меня нет времени, чтобы объяснять это. Далее, также о значимости думайте в краткосрочном и долгосрочном отношении. Это тоже очень важно. Используйте вашу Драгоценную человеческую жизнь для достижения как временных, так и долговременных целей.

Временная цель не в том, чтобы накопить богатство, обрести побольше имущества. Временная цель - это в будущем снова обрести драгоценную человеческую жизнь, потому что смерть - это не конец жизни, это начало новой жизни. Если у вас нет какого-то уровня убежденности, что есть жизнь после смерти, то такая цель не появится в вашем уме. Ваша цель будет сводиться к тому, чтобы заработать побольше денег и отдыхать. *Потом, как собака, дом, полный мяса, двери закрыты, никого в дом не пускать. Это неправильно.*

В буддизме 2500 лет назад было логически доказано, что существует жизнь после смерти. У этого доказательства есть много сильных положений. Даже в наши дни группа ученых из Великобритании обнаружила свидетельства того, что есть жизнь после смерти. Это произошло недавно. А как они обнаружили это? Группа ученых проводила исследования, причем неоднократно, они повторялись много раз. И так они обнаружили, что есть жизнь после смерти. Как они это сделали? Эти ученые работали вместе с докторами, с хирургами, которые проводили операции, и были случаи, когда во время смерти у пациента останавливалось сердце, и переставал функционировать мозг. В этот момент мозг был полностью мертв. С научной точки зрения, невозможно, чтобы в этот момент у человека была память. Но затем, когда люди возвращались к жизни, то они могли во всех подробностях вспомнить, что происходило во время операции. *Сначала это был шок. Потому что это было невозможно. Но человек, который делал операции, говорил тоже самое, что он делал, что в такое-то время нож упал. Это не совпадение. Он все ясно видел 3-4 минуты, кто что делал. Так рассказывал не один человек, а много людей. Поэтому они говорят, что это доказательство, потому что мозг полностью не работал, невозможно это было помнить и знать. После смерти сознание видит свое тело, что с ним делают.*

Если после таких логических обоснований, после таких буддийских логических обоснований, и после обнаружения научных свидетельств того, что есть жизнь после смерти, если вы до сих пор не верите в это, то вы глупый. Поэтому очень важно верить в то,

что есть жизнь после смерти, это очень важно, и для вас от этого одни лишь преимущества. Тогда вы сможете думать и о временных, и долгосрочных целях вашей драгоценной человеческой жизни. Если вы не верите в существование жизни после смерти, то тогда эти темы, как значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения кратковременных целей, и значимость драгоценной человеческой жизни с точки зрения долговременных целей, для вас это будет просто пустыми словами. *Когда я думаю об этих двух положениях, у меня из глаз идут слезы.* Благодаря этой Драгоценной человеческой жизни я могу пересечь океан сансары и достичь состояния Будды. Для меня Драгоценная человеческая жизнь подобна лодке, и здесь Тхогме Зангпо объясняет, что Драгоценная человеческая жизнь подобна лодке, очень значима, с помощью которой вы можете пересечь океан сансары. Такова аналогия.

Когда вы обретаеете сильную убежденность в этих двух положениях, здесь нужно сказать, что эта тема, значимость драгоценной человеческой жизни, важнее, чем определение драгоценной человеческой жизни. Если вы просто знаете, что обладаете 8 свободами, 10 благами условиями, но при этом не понимаете значимости этого, то вы просто скажете: «Ну, хорошо, что у меня есть эти качества». Если вы не знаете функцию этого объекта, то он не будет иметь пользы. Поэтому третье положение - это редкость драгоценной человеческой жизни. *Если вам один человек даст самый лучший компьютер в мире, но скажет, что через три дня его заберет, вы каждый день даже на 5 минут не расслабляетесь. Вы не хотите тратить эту драгоценную человеческую жизнь. Иногда вы говорите: «Мне скучно, время так долго идет». Это тупой ум. Потому что вы не знаете драгоценной человеческой жизни. Каждый миг ее становится все меньше и меньше, вы должны работать очень активно.* Если вы медитируете на Драгоценную человеческую жизнь, у вас никогда не будет времени на депрессию. *Утром, когда глаза открываете, говорите себе, что у вас есть драгоценная человеческая жизнь, как это хорошо. Я еще живой. Если денег нет, какая разница, главное, что я живой, одежда есть, крыша над головой есть, еда есть. Мало денег, мало еды, для здоровья это даже лучше.* Это антикризисный образ мышления.

По всему миру идет кризис, поэтому очень важно размышлять о драгоценной человеческой жизни, это лучшая антикризисная мера. Тогда даже просто со стаканом чая и куском хлеба вы будете очень счастливы. *У меня сильных беспокойств нет, что там в мире происходит. Рубль падает - кошмар. Это не кошмар, вот если потерять драгоценную человеческую жизнь, вот это будет кошмар.*

Медитировать на редкость драгоценной человеческой жизни также очень важно, чтобы вы не говорили: «Я оставлю это на потом». Вы говорите: «Потом, потом, потом», а потом вы умираете. И так впустую потеряли драгоценную человеческую жизнь. Однажды одного тибетского мастера попросили написать автобиографию. Он подумал: «Что же мне написать? Я не хотел бы этого делать». Его очень просили. Он сказал: «Хорошо, я напишу, но в виде одной шлоки, у меня нет времени, чтобы писать слишком много». Его попросили, что даже если это всего одна школа, напишите. И что он написал? «Говоря: не знаю как практиковать Дхарму, прошло 20 лет». *Ему было 60 лет. Он сказал, что 20 лет он говорил, что не знает, как заниматься практикой. 20 лет прошло.* «Следующие 20 лет прошли, когда я говорил, что буду практиковать потом». *Буду практиковать потом. Прошло еще 20 лет.* «Последние 20 лет я говорил: «Слишком поздно». Он сказал: «Такова бессмысленная история моей жизни». *Мне очень понравились его слова. На самом деле он так не делал, он нам показывал нашу ситуацию. Когда Его Святейшество что-то говорит, чего он не делает, это он нас показывает. Это наше зеркало. 20 лет вы говорите, что не знаете практики, потом 20 лет вы чуть-чуть знаете, как заниматься, но говорите, что потом будете заниматься, что сейчас у вас другие дела есть. Дети, внуки... Мужа нужно найти сначала, потом детей нужно на ноги поставить. Потом, когда дети выросли, уже поздно*

становится. Глаза плохо видят, голова болит, спина болит. Наверное, в следующей жизни. Вы говорите: «Наверное, в следующей жизни я буду практиковать Дхарму и достигну состояния Будды». Триджанг Ринпоче говорил о том, что многие люди думают о том, что сейчас драгоценную человеческую жизнь использовать уже слишком поздно, в следующий раз я обрету ее снова и буду медитировать. Многие думают так. Это похоже на то, что человек идет по дороге и натывается на кусок золота. Потом говорит: «Сейчас я не буду забирать, мне далеко нести. Потом, ближе к городу, если я еще найду, то заберу». Одинаково. Когда вы говорите, что сейчас вы не можете забирать золото. Потом вы больше никогда не найдете. Сейчас у вас есть драгоценная человеческая жизнь, вы говорите, что сейчас времени нет, дел много, потом, когда я еще найду драгоценную человеческую жизнь, буду заниматься. Но это невозможно. Т.е вы думаете, что возможно то, вероятность чего очень низкая. Поэтому очень важно развить такой энтузиазм, что с этого момента я буду использовать свою драгоценную человеческую жизнь, даже если мне 80 лет.

Как я использую свою драгоценную человеческую жизнь? В соответствии с наставлениями, данными Буддой, нужно приступить к практике слушания, размышления и медитации. Эти три практики по развитию ума должны сочетаться вместе. Если вы только слушаете или читаете тексты, делаете упор только на накоплении информации, и при этом не размышляете и не медитируете, то это предвзятая практика. Она сделает вас высокомерными. Вы начнете говорить: «Я знаю этот текст, я знаю тот текст», превратитесь в судью, который будет говорить, что этот лама знает больше, этот лама знает меньше. *Не судите других лам, не судите другие школы. Это неправильно.* Это предвзятая практика.

Если вы думаете, что медитация самое главное, и сразу переходите к медитации, то это тоже предвзятая практика. Поэтому определенная группа людей впадает в крайности одного лишь накопления информации, и становятся высокомерными. Другая группа людей сразу же хочет начать медитировать и стать особенными, сверхъестественными людьми. *Я - йогин, мне учиться не нужно.* Некоторые мастера говорят, что необязательно слушать Учение, не обязательно изучать теорию, можно просто медитировать. *Это неправильно. Если сначала не учись водить машину, а сразу садитесь за руль и выезжаете в город, вы не знаете правил, обязательно будет авария. Медитация еще сложнее, чем машина. Поэтому говорить, что теории не нужно, что можно сразу приступать к медитации, это детские слова, это неправильный совет.* Это совет, противоречащий словам Будды. Зачем же тогда Будда передал 84 000 томов Учений, если можно просто медитировать. *Можно тогда просто закрыть глаза, ни о чем не думать. Но это не медитация. Тогда вы каждую ночь по 8 часов отличной медитацией занимаетесь. Где реализации тогда? Это не медитация.* Тхогме Занпо говорит, что день и ночь, чтобы сделать свою жизнь значимой, непрерывно практикуйте слушание, размышление и медитацию. Здесь, когда говорится о слушании, речь идет и о слушании Учения, и о чтении книг. Это одна категория. Какие тексты вам следует читать? Подлинные тексты. И так же читайте те тексты, которые рекомендует ваш Духовный Наставник, иначе, если вы будете читать другие тексты, даже если это подлинные тексты, они не будут для вас значимыми. Поэтому вначале основной упор делайте на получении Учения напрямую от вашего Духовного Наставника, также читайте книги, которые рекомендует Духовный Наставник.

Второй этап. Тот богатый материал, который вы набрали в процессе слушания Учения, в процессе чтения книг, обдумывайте, постарайтесь почувствовать вкус этого Учения. *Нужно обдумывать каждое Учение, чтобы почувствовать вкус. Когда вы почувствуете вкус, у вас произойдут изменения внутри. Это маленькая реализация, у вас глаза чуть-чуть открываются. Раньше ваш ум чуть-чуть менялся, когда вы слушали Учение. Эти изменения нестабильны. Потому что, если другой человек с другой стороны будет что-то говорить, вы тоже будете его слушать. Вы, как бумага, туда-сюда летать будете.* Поэтому вам

необходимо со своей стороны также исследовать Учение, анализировать, порождать определенный уровень убежденности. И в этом случае вы превратитесь в золото, и уже не будете бумагой, которую несет ветер. Поэтому обдумывать то Учение, которое вы получили, и породить все более сильную убежденность очень важно.

Далее, сравните свой примитивный образ мышления с теми советами, которые давал Будда. Проверьте, что из этого более эффективно решает проблемы. *Когда у нас есть старый компьютер, и Будда дает нам самый лучший компьютер, посмотрите, какой лучший. Сравниваете и старый компьютер выбрасываете. Говорите: «Теперь у меня есть Apple, который Будда подарил».* Поэтому Учение по Дхарме должно стать инструментом для того, чтобы использовать его в повседневной жизни для решения проблем и обретения счастья. В чем состоит ваша ошибка? Вы получаете Учение, открываете ящик Дхармы, все эти 37 практик Бодхисаттвы кладете внутрь, затем закрываете этот ящик и навешиваете два замка, боясь, что кто-то украдет это. В повседневной жизни вы не используете этот ящик. В повседневной жизни вы используете другой, мирской, ящик. Утром, когда вы просыпаетесь, вы открываете ящик Дхармы и говорите: «Пусть все живые существа будут счастливы», и закрываете его. Это неправильно. В вашем уме не должно существовать двух ящиков, должен быть только один ящик. Все ваши примитивные методы решения проблем и обретения счастья, это ваши инструменты. Замените эти инструменты - на инструменты для решения проблем и обретения счастья. Это то, что возникает благодаря размышлению и медитации. Слушая Учение, вы получаете инструмент. Благодаря размышлению вы заменяете старые инструменты, говорите, что они примитивные, выбрасываете их и меняете на новые. *Но у вас все равно есть старые привычки, вы их не выбрасываете все сразу. Потихоньку вы меняете старые примитивные инструменты на новые. Сразу все поменять невозможно. Пока вы молодые образ мышления поменять нетрудно, после 45 лет становится очень трудно. Сколько ни говори, толку не будет. Посмотрите на своих бабушек. Сколько у них много всего старого, вы каждый раз говорите: «Это выбросить!» А они вам отвечают: «А вдруг пригодится»? Очень трудно менять свой образ мышления.* Поэтому размышления и медитация очень важны для того, чтобы изменить свой старый образ мышления, свой старый способ решения проблем. И это первая практика Бодхисаттвы.

Все равно я давал Учение очень сжато.

Теперь, следующее:

«В землях, где вырос, вздымаются волны
Привязанности к родне и друзьям,
А ненависть к недругам
Сжигает тебя, как огонь.
В темноте заблуждений ты забываешь,
Что принять, а что отринуть.
Оставить отчий дом-
Это практика Бодхисаттвы.

В отношении этого Васубандху говорил: «Для тех, кто не отбросил омрачения, и тот, кто не обладает противоядием от омрачений, что для них является самым эффективным способом практики Дхармы? Для них самым важным является держаться на расстоянии от шести условий, усиливающих омрачения». И это очень важная стратегия для укрощения ума. Поэтому Тхогме Зангпо говорит, что пребывание на Родине - очень благоприятное условие

для проявления омрачений. Там, на Родине, где вы живете, у вас уже есть сформировавшиеся категории друзей, врагов, есть враги отца или отца вашего отца. *Это враг, он убил моего прадедушку. Враги, друзья...* Что является основой для предубеждений. Предубеждения - один из источников омрачений. Это то, что возникает в силу таких условий. Поэтому Тхогме Зангпо говорит, что по отношению к друзьям привязанность течет, как вода, по отношению к врагам гнев вспыхивает, как огонь, и в вашем уме будет отсутствовать мудрость, которая правильно будет анализировать, что верно, а что неверно. Таким образом, вы будете создавать больше причин страданий для себя и для других. Поэтому Тхогме Зангпо говорит, что покинуть Родину - это практика Бодхисаттвы. Здесь, что касается шести условий для проявления омрачений, то сначала старайтесь устранить пять, а что касается шестого, покинуть Родину, это уже самое последнее. Если вы сразу же покинете Родину, отправитесь в горы, без подготовки это будет неправильная стратегия. Некоторые люди думают, что стоит сразу отправиться в горы и какое-то время пожить в горах, можно сразу же стать святым человеком, но это неправильно. Кхедруб Ринпоче говорил, что если вы себя не подготовите, как полагается, в простом пребывании в горах не будет ничего особенного, поскольку олени всю свою жизнь живут в горах. *Тогда у оленей должны быть высокие реализации. Родились в горах, прожили всю жизнь в горах, умерли в горах. Они должны стать йогинами. Но это не так.* То, что вы просто пребываете в горах, не является критерием того, что вы станете йогиним. Поэтому вам нужно полностью подготовиться, не отправляйтесь сразу в горы. Покинуть Родину - очень важно, но при этом вам нужно знать правильное время. Это очень важное буддийское наставление, в котором говорится, что правильное время очень важно. *Сейчас очень много экономистов так говорит, что важно в правильное время все делать. Политики тоже так говорят, что в правильное время нужно действовать, тогда будет эффективно. Буддизм давно это говорит.*

Выбор правильного времени - очень важен. Поэтому в буддизме нет догм, и все зависит от времени и от обстоятельств. В буддизме не говорится, что если вы буддист, то обязательно должны каждую пятницу или каждое воскресенье ходить в церковь. Там говорится, что вы должны быть добрыми, не должны вредить другим. *Там таких правил нет.* Каждый день вам нужно посещать свой внутренний храм. Это буддийское наставление. Ваш внутренний храм - это позитивный образ мышления. Каждый день вам нужно посещать этот внутренний храм позитивных состояний ума, порождать позитивные состояния ума, тогда все божества будут пребывать в ваше тело.

Итак, вам необходимо знать, каковы шесть условий, устраняющих омрачения. Шестое из них - это покинуть Родину.

ПОСВЯЩЕНИЕ ЗАСЛУГ.