

Как обычно, вначале породите правильную мотивацию. Получайте учение с мотивацией укротить свой ум, с мотивацией достичь состояния будды на благо всех живых существ. Учение, которое вы получите, это учение на тему того, каким образом медитировать на Ламрим, который является постепенным путем к просветлению. С такой здоровой мотивацией получайте учение. Я объяснил вам, каким образом все этапы духовного пути взаимосвязаны. Объяснил, каким образом более низшие учения становятся фундаментом для более высоких практик. В особенности в подробностях я объяснил вам, как медитировать на преданность Гуру, и сейчас мы подошли с вами к теме медитации на драгоценную человеческую жизнь.

Если мы не медитируем на драгоценную человеческую жизнь, если не размышляем на тему драгоценной человеческой жизни, то какой ущерб испытываем из-за этого? Каким образом мы будем себя обманывать в этом случае? В буддизме говорится, что другие люди нас обманывают, вводят в заблуждение не все время, а изредка. Они могут обмануть вас один раз или два раза, но не смогут обманывать все время. Вы себя обманываете все время. С безначальных времен и по сей день, мы обманываем сами себя, поэтому находимся в сансаре. Почему нашим проблемам нет конца? Потому что мы постоянно обманываем себя. Почему Будда зовется просветленным? Потому что он перестал обманывать сам себя.

Вам необходимо знать, каким образом мы обманываем сами себя, это очень важно. Иногда вы думаете, что вы допускаете ошибку в том случае, если кого-то ударите или скажете что-то плохое другому человеку. На самом деле существует очень много разных уровней ошибок. Есть такие ошибки, о которых вы не знаете, поэтому вы не развиваетесь. Даже если вы получаете учение, вы все равно не знаете, каковы ваши ошибки, и каким образом это учение связано с вашей жизнью. Если вы не связываете учение со своей жизнью, в этом случае учение остается для вас просто какой-то сказкой, историей. Ад, рай, если это не связано с вашей жизнью, то это воспринимается как какая-то мистическая история.

Для вас очень важно знать, каким образом все наставления связаны с вашей жизнью, и если вы их не знаете, то какой ущерб обретае из-за этого, и какие преимущества обретае в том случае, если знаете эти наставления. Если вы это поймете, то поймете также, что медитировать на драгоценную человеческую жизнь очень важно. Шантидева в «Руководстве к пути бодхисатвы» в тексте «Бодхичарьяаватара» говорит следующее: «Один человек живет на острове длительное время и ждет, когда за ним приплывет лодка. На этом сансарическом острове у него очень много проблем, он хотел бы пересечь океан сансары на лодке драгоценной человеческой жизни. Когда он находит эту лодку, если в этот момент он отвлекается на какие-то фрукты, которые находит в лесу или на то, что слушает музыку, загорает, купается, то в этом случае лодка уплывет, и это будет очень большая потеря. Это будет очень большая ошибка в его жизни».

Ошибка, которую вы допускаете, — это если вы не знаете темы драгоценной человеческой жизни. В этом случае у вас есть лодка драгоценной человеческой жизни, она уже приплыла к вам, но вы не цените ее. Вы отвлекаетесь на какое-то временное счастье, из-за которого можете упустить такой золотой шанс. Шантидева говорит, что снова и снова вы не будете обретать такой лодки драгоценной человеческой жизни, поэтому не обманывайте себя. Ошибка возникает в силу того, что мы не медитируем на драгоценную человеческую жизнь. Поэтому мы нечто мелкое расцениваем, как нечто очень серьезное, а по настоящему важные вещи мы не используем, как полагается. Поэтому нет конца нашим страданиям. Это очень важная дебютная ошибка, которую вы совершаете, вы не медитируете на драгоценную человеческую жизнь. В шахматной игре самое важное — это правильный дебют и точно также в духовной практике очень важно не приниматься сразу же за практику туммо или практику ясного света или иллюзорного тела. Очень важен правильный дебют, то есть

начать надо с медитации на драгоценную человеческую жизнь. Каждый день используйте для обретения долгосрочного блага в вашем будущем.

Далее, когда вы начинаете медитировать, осознавая восемнадцать характеристик драгоценной человеческой жизни, чем это помогает? У нас всех есть склонность не ценить то, что мы имеем. Мы все время думаем, что у других дела идут хорошо, а у меня просто ужасно, я неудачник, и это относится к лени самоуничтожения. Вы впадаете в две крайности: либо расцениваете себя как никчемного, ни на что не способного или впадаете в другую крайность, слишком преувеличивая свои качества. Это ненормальное состояние ума. Это создает в вашей жизни больше проблем. Поэтому очень важно развивать здоровое состояние ума посредством понимания реальности.

В особенности, когда вы думаете о том, что обладаете свободой от рождения в мире ада, то вы обдумываете, какова же ситуация в аду и понимаете, что ваша ситуация не очень плохая. Вы думаете, что можете родиться в аду, думаете, что это было бы по-настоящему ужасно, а моя текущая ситуация не настолько ужасна, вы приходите к такому выводу, сравнивая себя с ситуацией в аду. Вы чувствуете, что у вас есть такая свобода от рождения в мире ада и чувствуете, что из-за этого вам по-настоящему повезло. Одна из причин депрессий заключается в том, что мы все время смотрим наверх, никогда не смотрим вниз, поэтому все время думаем, что у нас ничего нет. Иногда на самом деле подумайте о тех людях, которые страдают больше, чем вы, тогда вы подумаете: нет-нет, моя ситуация не так уж плоха. Это придаст вам силы ума и у вас не будет депрессии.

Медитация на драгоценную человеческую жизнь не только помогает вам раскрыть свой ум, но также является своего рода антидепрессантом. В наши дни в Европе, Америке и в России люди очень много испытывают депрессий из-за нездорового образа мышления, это больной образ мышления, из-за него возникает депрессия. Это тоже болезнь. Если вы породите хотя бы немного здорового образа мышления, то вы не будете испытывать депрессию. Например, если говорить обо мне, то я не могу сказать, что мой ум полностью свободен от болезни омрачений, у меня есть много омрачений, но благодаря размышлению на тему драгоценной человеческой жизни у меня немного порождается здоровый образ мышления, поэтому я никогда не испытываю депрессий. Это я могу вам сказать. Некоторые люди не верят мне, что у меня не бывает депрессий. Я в свою очередь не знаю по-настоящему, что такое депрессия, потому что никогда не испытывал ее. Я думаю, что это, наверное, очень несчастливое состояние ума, но в действительности, не знаю, что такое депрессия.

Если вы немного примените такое противоядие и сделаете свой ум немного более здоровым, более счастливым, то в этом случае более высокие медитации станут для вас эффективными. Если в состоянии депрессии, в состоянии нездорового ума вы начнете выполнять высокие медитации, то это очень опасно, из-за этого вы можете сойти с ума.

Первая свобода, которой вы обладаете, это свобода от рождения в мире ада. Очень важно думать об этом. Для этого важно верить в то, что ад существует. Вы не видите ада, но при этом есть очень хороший, очень подлинный источник, опираясь на который вы можете поверить в то, что ад существует. Что касается вирусов, бактерий, то я не видел всех этих вещей. Если бы мне о них рассказал один или два человека с улицы, то я бы тоже в это не поверил. Но поскольку целая группа ученых исследует этот объект, длительное время изучают это, и у них нет никаких причин обманывать нас, когда они приходят к таким открытиям, хотя я не вижу этих вещей напрямую, тем не менее, я все равно верю в это. Я верю, я веду себя осторожно, чтобы в мой организм не попали опасные бактерии, и я не заболел. Если не верить, то все болезни придут.

Точно также необходимо поверить в ад не потому, что об этом говорит какой-то человек с улицы. Будда сказал об этом две с половиной тысячи лет назад, и многие великие ученые анализировали, медитировали на это, и они все на сто процентов правы. Через медитацию они это видели. Некоторые даже перемещались в ад и сами видели, как там страдают. Это доказано не только логически, есть опыт переживания. Поэтому есть очень хорошие основания верить в ад. Кроме этого у этих великих мастеров не было никаких причин обманывать нас, они были очень заняты, у них было очень много работы. Когда такие подлинные мастера, по-настоящему достоверные существа говорят о таких вещах, то есть достоверная причина верить в это. От этого вы обретаєте только преимущества, и никакого ущерба.

Как только вы начнете верить в то, что ад существует, вы начнете бояться причин ада. В следующей теме «карма» Будда говорит, что причина рождения в аду — это негативная карма. В этом случае вы уже будете бояться создавать такие причины, создавать негативную карму. Вы можете автоматически научиться перестать создавать негативную карму в том случае, если вы верите в то, что ад существует и понимаете, что причиной ада является негативная карма. Ад для вас никто не создает, вы создаете его для себя сами. Вы сами создаете причины ада, вы сами создаете причины рая, вы сами создаете причины состояния будды. Причина в ваших руках. Я хотел бы сказать, что все причины находятся в ваших руках и за вас причины никто другой не создаст. Это невозможно, никто другой не может создать за вас причины, вам самим необходимо создать причины.

Если говорить об условиях, которые помогают проявиться этим причинам, в этом смысле будды, бодхисаттвы, божества по-настоящему могут помочь вам. Поэтому очень важно принимать прибежище не только в Дхарме, но также в Будде и Сангхе. Принимая прибежище в Дхарме, вы начинаете создавать причины. Создавать причины вам необходимо самим. Когда вы принимаете прибежище в Дхарме, это не означает, что вы молитесь святым текстам в надежде на то, что они как-то защитят вас. Принимая прибежище в Дхарме, вы начинаете следовать тем советам, которые передавал Будда, это называется принятием прибежища в Дхарме. Это подобно принятию лекарства. Если вы не принимаете лекарства, то это никак не изменит вашу ситуацию. В этом случае также, если вы не следуете советам Будды, то это никак не изменит вашу жизнь.

Для буддийской практики нет необходимости сидеть в строгой позе. Живите в соответствии с советами, которые передал Будда и это будет практикой. Думайте таким образом, и вы почувствуете, что вам очень повезло, что вы не родились в аду. Вы подумаете: у меня есть эта свобода от рождения в мире ада.

Вторая свобода, которой вы обладаете, это свобода от рождения в мире голодных духов. Вам нужно понимать, что такой мир тоже существует. Вам нужно понимать, что голодные духи — это такие существа, которые обладают очень большим туловищем, при этом у них очень тонкая шея, большая голова и очень тонкие конечности. Они не могут передвигаться, как полагается, при этом они очень сильно страдают от голода, от жажды. Также кроме этого они очень страдают от жары, от холода. Такие существа тоже есть. Необязательно, чтобы система организма у существ ада и голодных духов была такая же, как наше тело. Тело может быть устроено по-другому. Мы смотрим только с человеческой точки зрения, поэтому мы не видим этих вещей. На нашей планете тоже есть духи, они живут в своих городах. При этом мы своими глазами не можем их увидеть, они живут в каком-то другом пространстве, в другом мире. Ученые, исследуя наши глаза, говорят о том, что своими глазами мы можем увидеть не все. Например, в отношении субстанции ученые тоже говорят о том, что есть определенные цвета, которые человеческий глаз может увидеть, а животные

не видят. Есть другой спектр цветов, который видят животные, а мы своими глазами увидеть не можем. Поэтому не обязательно, что если мы чего-то не видим, то этого не существует.

На сто процентов существует мир ада и голодных духов. Что касается устройства тела этих существ, то здесь в «Абхидхарме» нет очень подробных объяснений, поэтому трудно сказать — такое же это тело, как наше человеческое или какое-то другое, мне кажется, что оно должно быть несколько иным. Его Святейшество Далай-лама говорит, что вероятнее всего тело должно быть несколько другим, но подробных объяснений на этот счет в текстах не приводится. Потому что в буддизме основной упор делается на развитие ума. Очень детально рассматривается механизм ума, к материи это не относится. Есть грубое объяснение, но слишком детального объяснения нет. Если говорить о людях и животных, то структура наших тел очень похожа. Мы можем с ними взаимодействовать, можем видеть этих существ.

Голодные духи существуют на сто процентов. Если вы родитесь в таком мире, то вы будете очень сильно страдать от жары, от холода, также испытывать сильные страдания от жажды и голода. Подумайте, как же в этом случае вы смогли бы практиковать? Например, вы держите махаянские обеты и испытываете некоторые трудности вечером. Теперь представьте, если бы вы ничего не ели и не пили в течение ста лет, насколько бы это было тяжело! Когда вы принимаете махаянские обеты, вы в обед много едите, потом пьете сок, воду пьете, в этом нет ничего трудного. Когда нельзя пить, то это тяжело. Это на сто процентов существует и страдания там просто экстремальные. Когда вы думаете об этом, у вас возникает мысль, что вам очень повезло, что вы обладаете свободой от рождения в мире голодных духов. Вы думаете, что у вас не такая плохая ситуация, у вас есть свобода, и от этого ваш ум сразу будет счастлив, вы подумаете: «У меня есть восемнадцать характеристик драгоценной человеческой жизни. Чего мне еще нужно?» Тогда вы будете счастливы.

Третье положение — это свобода от рождения в мире животных. Вы можете увидеть, что представляет собой мир животных, в особенности по телеканалу «Дискавери». Чаще всего они пребывают в страхе, что кто-нибудь их съест. Они прислушиваются ко всем звукам, из-за малейшего шороха сразу же просыпаются, потому что все время находятся в страхе. У них также все время страх из-за мысли о том, что же я буду есть дальше, потому что они не могут создать себе пищу, все, что они могут, это только найти ее где-то. У них нет холодильника, нет паспорта, нет пенсии. Вы, русские, как вы можете думать, что вы в беде, что у вас кошмар? Кошмар — это когда вы умираете и на следующий день рождаетесь бараном. У барана нет паспорта, у него ничего нет, он не может разговаривать — вот это кошмар. Сейчас у вас нет никакого кошмара. Чуть-чуть рубль упал, и вы причитаете: какой кошмар, как дальше жить? Это потому, что вы не медитировали на драгоценную человеческую жизнь.

В настоящий момент, даже если цена за доллар вырастет до ста пятидесяти рублей, это совершенно не страшно. Страшно родиться животным. То, что поднимается вверх, неизбежно упадет вниз, ничего страшного, что доллар вырос. Все то, что падает вниз, должно подняться наверх. Таков закон. Потом, когда рубль пойдет вверх, не очень радуйтесь этому, потому что далее наступит следующий период спада. Мудрый человек это знает, и когда находится внизу, он не впадает в депрессию, а когда оказывается наверху, то не взлетает, он спокоен.

Когда вы думаете таким образом, то понимаете, что вы обладаете уникальной свободой от рождения в мире животных. Почему? Здесь подумайте с точки зрения теории вероятности. Теория вероятности — это не только научная теория. В буддизме эта теория также очень важна. Будда говорил: «То, кем вы были раньше, судите по тому, кем вы являетесь сейчас.

Кем вы будете в будущем, судите по тому, что вы делаете сейчас». Что вы сейчас делаете? Вы создаете больше негативной кармы и меньше позитивной. Если говорить о хранилище кармических отпечатков в вашем уме, то, возможно, в нем хранится восемьдесят процентов отпечатков для рождения в низших мирах и лишь двадцать процентов отпечатков для рождения в высших мирах. И это даже относится только к удачливым, счастливым, а не ко всем вам. Поэтому есть вероятность на восемьдесят или девяносто процентов родиться в низших мирах. Но при этом вы там не родились. У вас есть очень большая вероятность родиться там, но, тем не менее, вы там не родились и это большая удача. Вам повезло! Вы иногда думаете, что будущая жизнь — это где-то очень далеко. Но на самом деле следующая жизнь может наступить через один миг. Через один миг, как ваше сознание покинет это тело, наступит следующая жизнь. Наш ум такой — он боится, что завтра может наступить опасность. Будущая жизнь может наступить, но вы ее не боитесь, думаете, что она далеко. Будущая жизнь может наступить раньше, чем завтра. Поэтому вам не следует рассматривать следующую жизнь как нечто несерьезное, что это будет где-то очень далеко. Вам нужно относиться к ней так же, как, например, к проблеме, которая может у вас возникнуть уже завтра. Тогда вы будете очень осторожны. С таким образом мышления вы в своем уме придете к пониманию того, что обладаете свободой от рождения в мире животных. Вы почувствуете, что обладаете такой свободой от рождения в мире животных, и это ощущение свободы приведет вас в состояние покоя и умиротворения. Как хорошо, что у меня есть эта свобода!

Четвертое — свобода от рождения в мире богов. Здесь вы можете подумать: что же особенного в такой свободе от рождения в мире богов, ведь мир богов должен быть очень хорошим, счастливым? Вы можете подумать, что будете там счастливы: «У меня будет красивое тело, я буду туда-сюда летать по раю, я буду отдыхать». Это правда, вы там будете очень красивыми, все будет очень хорошо, но на короткое время. Затем, когда ваша карма иссякнет, вы падете в низшие миры. Это все равно, что вы, например, на свои последние деньги едете в пятизвездочный отель в Турцию, чтобы провести там неделю или один месяц. Вы вернетесь обратно, у вас ничего нет, работы нет, квартиры нет, наверное, придется спать на улице. Поэтому вы подумаете: «Нет, зачем мне тогда в этом месте отдыхать, я хочу надежную работу».

Мир богов — это не очень надежное место. Там вы истратите всю свою позитивную карму, и далее вас ждут страдания за страданиями. В дополнение к этому, когда вы испытываете крайние виды счастья, в этом случае вы тоже не способны практиковать Дхарму, это другая крайность. Переживая крайние страдания, вы не можете практиковать, и также испытывая крайнее счастье, вы не способны практиковать Дхарму. Вы полностью потеряетесь в этом временном счастье, не будете лечить себя от болезни омрачений, и далее в силу этого вновь и вновь будете возвращаться в сансаре.

Для тех людей, которые знают тему двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, медитация на драгоценную человеческую жизнь становится очень эффективной. Все эти темы для них взаимосвязаны. Вы думаете о том, как далее вы продолжаете возвращаться по схеме двенадцатизвенной цепи взаимозависимого возникновения, испытываете страдание за страданием, падаете в низшие миры и возвращаетесь в низших мирах. Обдумывайте то, как по схеме двенадцатизвенной цепи вы возвращаетесь только в низших мирах. Поэтому вам нужно подумать, что вам очень повезло, что вы не родились в мире богов. Вам нужно понимать, что здесь мы с вами говорим о мирских богах. У этих мирских богов ум не свободен от омрачений, но при этом проявилась какая-то позитивная карма, благодаря которой они переживают крайние виды счастья. Далее, когда эта карма заканчивается, они продолжают возвращаться в сансаре — это те, кто называются мирскими богами. Индра, Брахма, Шива — все это мирские боги, в которых индуисты

принимают прибежище. Это мирские боги. Поэтому, когда вы принимаете прибежище в Будде, то не можете принимать прибежище в таких существах, поскольку они сами не свободны от сансары. Если говорить о надмирских богах, то это Авалокитешвара, Тара, Манджушри, и они полностью свободны от омрачений. Это надмирские боги, в которых вы можете принимать прибежище.

Мы рассмотрели четыре вида нечеловеческих рождений. Теперь рассмотрим четыре пункта, которые относятся к человеческому рождению. Четыре свободы, характерные для человека. Первое — свобода от рождения в отдаленном от учения районе. Даже если вы родились человеком, но при этом оказались где-то в удаленном месте, где не можете послушать учение по Дхарме, в этом случае у вас нет такой свободы — от рождения в отдаленном от Дхармы районе.

Если говорить о Москве, в периоды до 1991-1992 годов, если вы родились в это время, вы также родились в отдаленном от Дхармы районе. В настоящий момент Москва не является таким удаленным местом. Дхарма постепенно обретает крепкий корень в Москве. Не просто Дхарма, а полное учение Будды постепенно укореняется в Москве. Что мы имеем в виду, когда говорим о том, что Дхарма обретает корень в Москве? Духовный Наставник присутствует в Москве, группа учеников получает полное учение по Дхарме (по всей сутре и тантре), и живет в соответствии с советами, которые излагаются в этих текстах, в результате в их умах происходит определенный прогресс. Именно это является укоренением буддизма в Москве. В противном случае, если мы просто говорим о строительстве красивых буддийских храмов в Москве, то это не является укоренением буддизма в Москве.

Вам нужно понимать, что мы говорим не обо всех жителях Москвы, а о тех, кто имеет шанс получать учение в Москве. Если говорить о вас, то тот, кто делает вашу жизнь драгоценной человеческой жизнью, это ваш Духовный Наставник. В первую очередь, если вы думаете о доброте, то думайте о доброте Учителя с пониманием того, что именно он превратил вашу обычную жизнь в драгоценную человеческую жизнь. В противном случае без него вы бы продолжали жить так же, как просто обычные люди в Москве. Вы думали бы только об этой жизни, думали бы только о деньгах, о славе, репутации, и, в конце концов, все для вас заканчивалось бы депрессией. Вы очень ясно можете это увидеть.

На основе этого вы понимаете, что обладаете свободой от рождения в отдаленном от учения регионе. Это очень важно для того, чтобы вы открыли свои глаза. Эта медитация откроет ваши глаза, тогда вы не будете обманывать сами себя. Что именно это открывает в вашем уме? Когда вы размышляете о драгоценной человеческой жизни, то исследуете лодку драгоценной человеческой жизни, которую вы обрели. Вы рассматриваете ее с той точки зрения, что она является надежной лодкой, на которой вы способны пересечь океан сансары.

Когда вы проводите такой анализ, ваши глаза не хотят отвлекаться ни на одну секунду. Вы будете смотреть за лодкой, чтобы ее не украли другие люди. Вы хотите забрать ее и пользоваться ею. Если вы не делаете анализ, вы знаете, что лодка драгоценна, но пока отправитесь собирать фрукты, потому что вы очень любите фрукты; вы пойдете немного позагорать, потому что хотите темное тело, вы решаете, что потом вы заберете лодку, но потом уже будет поздно. Когда вы придете обратно, лодки уже не будет. Тогда это заблуждение. Это худший способ, каким вы можете обмануть сами себя. Вам нужно понимать, что для вас самое худшее заблуждение, худший обман — когда в погоне за каким-то маленьким счастьем вы теряете очень большое счастье в будущем. Это самое худшее заблуждение. Когда ваши глаза откроются, вы будете рады не гнаться за таким временным счастьем. Вы будете очень рады использовать такой золотой шанс. Такой

золотой шанс выпадает один раз. Если вы решите: «Я не буду упускать это», — тогда вы умный человек.

Шантидева говорил: «Обладая драгоценной человеческой жизнью, не использовать ее, как полагается, и теряться во временном счастье, — нет человека более глупого, чем тот, кто поступает таким образом». Это настоящая глупость. Вы можете считать себя очень умными, но на самом деле в этом случае вы очень глупы. Например, если молодые люди пробуют наркотики, то это очень глупо. У них был золотой шанс учиться, построить карьеру. Они этого не делают, а вместо этого пропадают во временном счастье. Это очень глупо.

Если говорить о неиспользовании драгоценной человеческой жизни и устремлении к временному счастью, то это еще хуже. Почему? Например, если у вас есть шанс выстроить хорошую карьеру в этой жизни, а вы теряете этот шанс, обменяв его на какое-то временное счастье, в этом случае вы теряете хорошую карьеру в одной жизни. Если вы обладаете драгоценной человеческой жизнью, но при этом, устремляясь к временному счастью, не используете ее, в этом случае то, что вы теряете, это свою карьеру на длительный период из жизни в жизнь. Карьеру на период из жизни в жизнь вы упускаете из-за какого-то одного мирского счастья. Но если вы пожертвуете этим мелким временным счастьем, благодаря этому вы не только сами будете счастливы жизнь за жизнью, но также сможете обрести потенциал помогать очень многим живым существам.

Тогда вы скажете себе: «Я с радостью пожертвую счастьем этой своей жизни ради того, чтобы обрести долговременное счастье, как самому, так и помочь в этом многим другим людям». Когда вы будете медитировать на эту тему и придете к такому очень сильному выводу, к прочной убежденности, то после этого вы захотите отправиться в горы и медитировать там, как Миларепа. Если вы не медитируете сейчас, то у вас появится желание, что однажды вы хотели бы стать таким же, как Миларепа или лама Цонкапа и отправиться медитировать в горы. Эти люди полностью использовали свою драгоценную человеческую жизнь.

Кто использовал полностью свою драгоценную человеческую жизнь? Обернитесь на историю. Это были не Гитлер, не Мао Дзедун, не Билл Гейтс и не те люди, которые создали корпорацию Apple. Это такие люди, как Миларепа, как лама Цонкапа и многие великие мастера Индии — махасиддхи. Они сделали свою драгоценную человеческую жизнь полностью значимой. Они превратили свои тело, речь и ум в безупречные тело, речь и ум. Они обрели такое тело, которое стало бессмертным ваджрным телом. Они вышли за рамки рождений и смертей под контролем омрачений.

Когда вы обретае такой контроль, способность не рождаться под контролем омрачений, это называется освобождением. Такие люди — по-настоящему могущественные существа. Думайте таким образом и вы поймете, что вы обладаете свободой от рождения в удаленном от Дхармы районе. То, что я вам сейчас объясняю, это фундамент. Когда далее вы на основе этого учения будете медитировать на драгоценную человеческую жизнь, ваша медитация будет проходить очень эффективно. В момент медитации вам не нужно подробно обдумывать все те слова, которые я произносил, вспоминайте лишь самые важные положения. За всеми этими положениями будут стоять все те учения, которые я сейчас передаю вам. Они являются поддержкой основных положений, в которых вы развиваете убежденность.

Следующая свобода — это свобода от рождения неполноценным человеком. Здесь, даже если вы родились в месте, где существует учение, где есть Духовный Наставник, но при этом ваши органы чувств дефектные, травмированные, вы не можете видеть, как полагается,

не можете слышать, — в этом случае у вас нет такой свободы. Это тоже является препятствием к развитию вашего ума. Но с вами все не так. У вас есть не только свобода от рождения в удаленном от учения районе, но также есть тело с полностью функционирующими органами. В особенности молодым людям в этом отношении очень везет. У пожилых людей сейчас уже органы немного деградируют, тем не менее, вы все равно обладаете необходимыми органами для того, чтобы слушать учение, для того, чтобы читать книги. Поэтому в этот момент вам нужно почувствовать, что вам очень повезло, что вы обладаете такой свободой от рождения неполноценным человеком, шестой свободой.

Седьмая свобода — это свобода от приверженности к ложным взглядам. Даже если вы родились в том месте, где присутствует учение; если у вас есть полностью все органы, и они функционируют правильно, но при этом вы придерживаетесь ложных воззрений, то есть из-за своей узколюбости вы думаете, что не существует будущих жизней, нет закона кармы; если у вас нет полного понимания этих тем и из-за того, что нет понимания, вы просто отвергаете эти положения из-за такого очень узкого мышления, в этом случае вы придерживаетесь ложных взглядов. Если вы думаете, что в жизни самое важное — это деньги, а остальное все ерунда, то это ложные взгляды, это неправда. Например, если все, что вы имеете, это деньги, и у вас нет друзей, то, с кем же вы сможете поделиться своим счастьем? Если у вас очень много денег, но при этом очень больное тело, больной ум, что же вы сможете поделать с этими деньгами? За деньги вы не сможете обрести полностью здоровое тело. Невозможно купить здоровье тела, и здоровье ума невозможно купить. Тогда, как вы можете быть счастливы? Это факт. Такой образ мышления относится к ложным взглядам, потому что он противоречит достоверности. Поэтому вам очень повезло, что вы не придерживаетесь таких ложных воззрений, в противном случае вы бы не пришли сюда. Такова эта свобода. Удостоверьтесь в том, что вы не попадете в группу людей с ложными взглядами в будущем. Старайтесь избегать компании тех людей, которые приводят вас к таким ложным взглядам.

Восьмая свобода — это свобода от неприязни к Будде, даже если вы не придерживаетесь ложных взглядов. Бывает, что люди живут в Москве, рядом с центром, у них родители — буддисты, также у них нет ложных взглядов, но при этом у них нет интереса к учению Будды. Им интересно телевизор смотреть, отдыхать, гулять здесь и там, и хотя у них нет ложных взглядов, это тоже отсутствие свободы. Вы свободны от отсутствия интереса к учению Будды, потому что у вас есть интерес к учению Будды. Этот интерес поможет вам развиваться в своем уме. Такой интерес к учению Будды возникает лишь однажды в вашей жизни.

Шантидева приводил очень интересную аналогию. Темной ночью сверкает молния, она исчезает очень быстро; когда мерцает молния, за это короткое мгновение очень важно разглядеть реальность и обрести убежденность. Темная ночь — это сансара. Одно мгновение света молнии — это поворот нашего ума к Дхарме. Поворот ума к Дхарме или интерес к Дхарме подобен свету молнии, надолго он с нами не останется, в этот момент очень важно удержать его, как полагаются, и удостовериться, что этот свет молнии будет оставаться с вами навечно. Но если вы сами не будете создавать причины того, чтобы ваш интерес к Дхарме сохранился все дальше и дальше, то сам по себе этот интерес быстро вспыхнет и исчезнет. Поэтому поворот ума к Дхарме у живых существ подобен вспышке молнии, он очень быстро исчезает, и вам нужно прилагать усилия к тому, чтобы поддерживать этот интерес в течение длительного времени. Это означает держаться к Духовному Наставнику поближе, получать учение снова и снова, обдумывать его, и также общаться с друзьями по Дхарме, — это те причины, которые помогают вам сохранить интерес к учению, к Дхарме на длительное время.

В противном случае будет так, как случилось с некоторыми моими учениками. Когда я впервые сюда приехал двадцать лет назад, они пришли сюда на учение, получали его, но постепенно их интерес к учению угасал, становился все меньше и меньше, и потом этот интерес исчез подобно вспышке молнии. Если вы не будете осторожны, то и у вас этот интерес тоже быстро пропадет. Когда этот интерес пропадает, это означает, что драгоценная человеческая жизнь перестает быть драгоценной. Яркая драгоценная человеческая жизнь становится темной обычной человеческой жизнью. Когда это возникнет? В тот момент, когда вы потеряете интерес к Дхарме. Может быть, это произойдет из-за влияния каких-то негативных друзей или из-за своего собственного ошибочного образа мышления. Вы обретете ущерб из-за этого.

Породите в себе такую решимость: «Я сделаю так, что мой интерес к учению, к Дхарме будет сохраняться на длительное время. До тех пор, пока я не стану Буддой, мой ум не утратит этого интереса к Дхарме». Вам необходимо породить такой интерес, чтобы энтузиазм у вас проявлялся сам собой. Интерес для этого очень важен. Из-за интереса возникает энтузиазм. Интерес порождается, когда вы размышляете о преимуществах практики Дхармы. Вы проводите размышление о преимуществах, если имеете веру в Дхарму.

Если говорить о теме шаматхи, то там рассматривается вопрос лени. Говорится о существовании четырех противоядий от лени: это вера, вдохновение (интерес), энтузиазм и безмятежность. Это четыре противоядия от лени. Поэтому очень важно иметь веру в преимущества Дхармы. В особенности важна вера в силу ваших позитивных состояний ума. Ваши позитивные состояния ума являются очень могущественными, верьте в это. В конце только это сможет решить ваши проблемы. Ничто больше, а только ваши позитивные состояния ума в конце решат все ваши проблемы. Поэтому вы должны быть очень рады развивать позитивные состояния ума, это называется практикой Дхармы. Также вы должны быть рады уменьшать свои негативные состояния ума, которые являются вашими худшими врагами. Когда вы хотите развивать свои благие качества ума и уменьшать свои негативные состояния ума, когда у вас появляется такой интерес, в этом случае у вас имеется эта свобода от неприязни к Будде, которая означает неприятие учения Будды. Не просто неприязнь к Будде, а неприязнь к учению Будды. Нужно понимать этот момент. Здесь вам нужно почувствовать, что вы обладаете такими восемью свободами.

Далее медитируйте на десять благих условий. Благие условия — это те условия, которые благоприятствуют развитию вашего ума. Что касается восьми свобод, то это свободы от препятствий к развитию ума. У вас есть восемь свобод от препятствий к развитию вашего ума, поэтому вам обвинять некого. Если вы с рождения обрели драгоценную человеческую жизнь и не развиваете свой ум, то я спрашиваю у вас: в чем же ваша проблема, почему вы не развиваете свой ум? Почему вы не можете развивать свой ум? У вас нет оснований. Если вы баран, то вы говорите: «Геше-ла, извините, я баран, что вы говорите, я не понимаю». Я скажу: «Конечно, у тебя есть основания на извинения, потому что ты баран, у тебя нет свободы». «Я баран, я знаю только цену травы, я знаю, как есть траву и пить воду, остального я не знаю», — у барана маленький мозг, он не понимает многих мыслей. «Я не могу думать на два-три дня вперед. Только о сегодняшнем дне могу думать — где найти траву и воду, у меня больше нет способностей», — как я могу ругать вас, если вы баран? Я скажу: «Как жалко! У меня нет права вас ругать». Вы сейчас свободны от рождения бараном, свободны от мира ада, от мира голодных духов.

Или, даже если у вас человеческое рождение, но вы говорите: «Геше-ла, я родился в удаленном месте, где нет учения, никто не дает нам учения, поэтому как я могу

развиваться?» Или вы говорите: «Геше-ла, у меня нет глаз, у меня нет ушей, мне очень трудно медитировать», — я отвечаю: «Правильно». Также, если ваш ум не заинтересован Дхармой, мы говорим о восьмой свободе, если у вас нет интереса к учению Будды, то в этом случае у вас нет такой свободы. Для большинства из вас, если у вас интерес к Дхарме не очень сильный, то вы не обладаете такой драгоценной человеческой жизнью. В первую очередь вам нужно сделать так, чтобы ваша жизнь стала по-настоящему драгоценной человеческой жизнью. Может быть, вы можете сказать, что я не могу заниматься развитием ума, потому что не имею этой восьмой свободы. Можно сказать, что у многих людей нет этой восьмой свободы. Они говорят: «Я верю в учение Будды», — но здесь, в своем сердце у них нет интереса к учению Будды. Поэтому Далай-лама говорит, что в нашем мире по-настоящему мало настоящих буддистов, настоящих христиан, настоящих индуистов. Они не верят искренне, что бог все создал, если бы верили, то, как можно убивать друг друга? Ведь все люди — дети бога, все одинаковы. Если буддист будет искренне верить в закон кармы, то, как можно обманывать друг друга? Искренне верящих очень мало.

Поэтому вам нужно понимать, что драгоценная человеческая жизнь — очень большая редкость. Прямо сейчас во время получения учения, возможно, вы обладаете драгоценной человеческой жизнью. Не думайте, что вы все время обладаете драгоценной человеческой жизнью. Когда вы отсюда уйдете, когда вы потеряете интерес к учению, то, возможно, вы также утратите драгоценную человеческую жизнь, потому что одна из характеристик уже будет отсутствовать. Когда у вас возникает одно неверное воззрение в отношении Дхармы, вы также теряете одну из характеристик. Вы придерживаетесь ложных взглядов. Когда вы нарушаете преданность Гуру, в этом случае вы разламываете лодку своей драгоценной человеческой жизни. Это самая большая ошибка.

Итак, десять благих условий — это те десять условий, которые благоприятствуют развитию вашего ума. Если вы размышляете о восьми свободах и отмечаете, что у вас есть не все, то в этом случае старайтесь создать все восемь свобод. Тогда, если вы, обладая полной драгоценной человеческой жизнью, будете медитировать, то это все равно, что вы обладаете настоящей лодкой, безупречной, без изъянов, и если вы захотите двигаться на ней, то по-настоящему сможете поплыть на этой лодке. Если у вас нет всех восемнадцати характеристик, то ваша драгоценная человеческая жизнь как лодка, у которой в днище есть дырки. Далеко она не уплывет, она утонет. До начала медитации сделайте лодку драгоценной человеческой жизни. Медитация — это путешествие, и до начала путешествия сделайте свою лодку полноценной, безошибочной, потом вы со стопроцентной уверенностью сможете на ней поплыть. Поэтому необходимо закладывать стратегию постепенно, шаг за шагом.

Итак, десять благих условий. Первые пять благих условий с точки зрения вас самих — это то, что у вас есть с вашей стороны, это называется субъективные условия. Вторые пять — с точки зрения других или объективные условия. Это то, что мы имеем со стороны других людей. Таковы десять благих условий, которые являются благоприятными условиями для развития нашего ума.

Первое — рождение человеческим существом. Это первое благое условие. Для развития ума наш человеческий мозг является очень особенным. Человеческий мозг может проводить очень глубокий анализ, он может провести анализ и понять самые тонкие причины наших страданий. Также наш человеческий мозг может понять тонкую абсолютную природу феноменов, он способен понять механизм нашего ума, как он работает, и то, как развивать свой ум. Наш ум, наш мозг может понять полностью всю информацию. Если вы знаете, как работает наш ум, как он устроен, то вы сможете найти решение своим проблемам.

Каким образом ученые добиваются развития материи? Они всего этого добиваются на основе понимания того, как функционирует материя, как она функционирует на грубом уровне, на тонком уровне, как функционируют электроны, протоны, нейтроны. Они это знают, и на основе этого можно развивать материю. Точно также важно знать то, как работает наш ум. Почему он несчастлив, почему счастье быстро проходит, почему омрачения появляются в нашем уме; если знать, что это из-за того, что у нас в уме есть неведение, из-за того, что наш ум не понимает абсолютную истину, — благодаря этому, мы можем развивать свой ум. Благодаря наличию человеческого мозга, вы способны проводить анализ и понять все эти вещи. Далее, кроме этого для практики тантры очень важным является устройство нашего тела с особой системой каналов, капель, энергий, чакр. Если мы правильно практикуем, то в этом случае, используя наитончайший ум и наитончайшее энергетическое тело, с их помощью мы можем создать прямые причины Рупакаи и Дхармакаи Будды, то есть, используя ясный свет и иллюзорное тело. Без этого драгоценного человеческого тела невозможно создавать такие тонкие прямые причины Рупакаи и Дхармакаи Будды.

Если вы подумаете с более высокой точки зрения, то поймете, что вам очень повезло обладать таким человеческим телом. Шантидева говорит о том, что касается сущности нашего человеческого тела, то оно состоит из костей, плоти, кожи и так далее, поэтому оно не может быть объектом привязанности, это объект отвращения. Но с другой стороны, с точки зрения развития ума человеческий мозг и особая структура человеческого тела очень важны и очень благоприятны для развития нашего ума. Это не объект привязанности, но это очень хороший объект для развития ума. Поэтому вы не должны привязываться к человеческому телу, но вы должны ценить это человеческое тело. Ценить и привязываться — это разные вещи. Человеческое тело — это очень ценная вещь. Как вы поступаете? Вы не цените свое человеческое тело, а привязываетесь к нему, то есть поступаете противоположным образом. Нет ни единой причины привязываться к этому телу, но при этом есть причины ценить нашу драгоценную человеческую жизнь. Это было первое благоприятное условие.

Далее, второе условие — наличие всех органов. Второе условие — это не только то, что вы обладаете этим телом, не только то, что вы человек, но то, что вы обладаете полными безупречными органами. Мозг хорошо работает, глаза видят, уши слышат, нос чует запахи, язык чувствует вкус, внутри хорошо циркулирует вся энергия. У вас есть центральный канал, правый и левый каналы, все чакры — все это у вас есть. Это все является очень благоприятным условием для практики Дхармы и тантры в том числе. У вас есть основа для этого. Поэтому не истязайте свое тело. Если получив тантрическое посвящение, вы истязаете свое тело, тем самым вы истязаете пять дхьяни-будд. Если с гневом вы себя ударите, то это является истязанием своего тела. Вы не можете истязать свое тело. Вы не можете даже просто ударить свое тело, поскольку вам нужно видеть его как причину, как то, что в будущем станет пятью дхьяни-буддами. Вам без привязанности нужно уважать свои пять совокупностей.

Это очень важно, сначала начните уважать сами себя. Потом вы начнете уважать других. Уважайте свое тело. Когда вы уважаете свое тело, вы не станете курить, потому что это вредно. Когда вы курите, вы не уважаете свое тело, не уважаете свои легкие. Пить водку — это тоже неуважение. Не делать то, что вредит телу — это называется уважением. Таким образом, уважайте свое тело и не делайте того, что вредит вашему телу, поскольку ваше тело является очень драгоценным. Посмотрите: здесь без какой-либо привязанности вы развиваете большое уважение к своему телу. Благодаря уважению вы также начинаете заботиться о своем физическом здоровье. Сохранение правильной диеты — все это очень важно для своего драгоценного человеческого тела.

Все эти вещи объясняются в Винае, и нам их знать тоже очень важно: что вам следует кушать, а чего не следует, например, не ужинать — все это тоже очень важно. Это советы, которые давал Будда, и сейчас врачи говорят, что это очень правильно. Если вы хотите иметь здоровое тело, то ешьте хороший завтрак и обед, а на ужин ешьте чуть-чуть, немного. Будда сам говорил монахам, чтобы они не ужинали. Он давал эти советы монахам, но вам они тоже подходят. Сколько можете, также следуйте этим советам. Не говорите, что Будда сказал это монахам, а мы можем есть все, что угодно. Мы тоже, если хотим развивать тело, должны есть небольшой ужин, это оздоровит наше тело. То, что советовал Будда, это очень полезно.

Следующее благоприятное условие — это рождение в центре, там, где существует Дхарма. Вы не только обладаете всеми органами, вы также рождаетесь в том месте, где вы можете получать учение, можете обсуждать Дхарму. Поэтому наличие у вас в жизни Дхарма-центра является очень благоприятным условием для развития ума. Поэтому Дхарма-центр ламы Цонкапы, мы говорим не обо всех людях в Москве, а об определенной группе людей в Москве, этот Дхарма-центр делает их жизнь драгоценной человеческой жизнью. Благодаря этому Дхарма-центру вы обладаете благоприятным условием для развития своего ума. Поэтому этот центр важен не только для вас, но также и для большого количества людей, для будущего поколения. Поэтому вам необходимо делать что-то со своей стороны, чтобы помогать этому центру выживать. Для всех моих учеников я хотел бы сказать, что у вас у всех есть право использовать этот центр. Но одновременно с этим вам также нужно что-то делать для этого центра. Нужно брать на себя ответственность. Каждый человек должен взять на себя ответственность. Приезжать сюда, всем пользоваться, а потом не думать об этом, — это неблагодарность. Благодарные люди, когда пользуются чем-то, думают так: «Сколько раз я пользовался добротой этого центра, у меня есть ответственность, что я могу сделать для центра?» Чем нужно помочь центру? Нужна моральная поддержка, вы все должны быть готовы сделать что-то для центра, это тоже практика Дхармы. Чтобы этот центр принес много пользы людям в будущем. Сейчас вы понимаете, каким образом Дхарма-центр создает благоприятные условия и делает вашу жизнь драгоценной человеческой жизнью.

Следующее — не совершение пяти тяжелейших преступлений. Даже если у вас есть центр, даже если у вас есть интерес к учению и так далее, но при этом вы совершили пять тяжелейших преступлений, то вы не обладаете этим благоприятным условием для развития своего ума. Если говорить о термине «тяжелейшее преступление», то буквально это означает: пять преступлений неотложного воздаяния с точки зрения кармы. Что это означает? Если вы создаете какую-то из этих тяжелейших негативных карм, то она является кармой неотложного воздаяния. Почему? Потому, что она проявляется без какого-либо перерыва. Если вы создали такую карму, то невозможно, чтобы в момент смерти у вас проявилась какая-то другая карма, другой отпечаток. Обязательно проявится именно этот отпечаток.

Это тяжелейшая негативная карма убийства отца или матери, убийства архата, внесения раскола в Сангху, ранение Будды. Это то, что называется кармой, проявляющейся без перерыва, это означает, что без какого-либо перерыва именно эта карма проявляется в момент смерти. Не создавайте такой кармы. Вы не создавали ее. Поскольку вы не ранили Будду, вы не убили архата и не убивали отца или мать, не вносили раскола в Сангху, то вы не совершали этих пяти тяжелейших преступлений. В силу этого вы обладаете этим благоприятным условием для развития своего ума. Если вы создадите какое-то из этих тяжелейших преступлений, совершите его, то уже потеряете такое благоприятное условие.

Следующее — существование в этом мире Будды.

Наше время закончилось. Мы рассмотрели пять благоприятных условий с точки зрения вас самих и это тоже очень важная тема для размышления. Думайте на эту тему и чувствуйте, что в настоящий момент вам очень повезло, что вы обладаете по-настоящему золотым временем. Вам нужно понимать, что поворот вашего ума к Дхарме — это как свет молнии среди ночи. Поэтому постарайтесь сделать так, чтобы свет этой молнии не погас, молитесь об этом. Молитесь о том, чтобы свет этой молнии, ваш интерес, не погас, и также молитесь о том, чтобы причины вашего интереса становились все сильнее и сильнее, иначе они могут быстро исчезнуть. Если вы занимаетесь развитием ума, создавая очень хороший фундамент, то на сто процентов добьетесь прогресса.

Очень важно заботиться о своем теле, уважать свое тело, но без привязанности. До свидания!