

Пожалуйста, настройтесь на правильную мотивацию. Сегодня последняя лекция. Все учения, которые излагались с прошлого года и по сей день, предназначены для практического их осуществления. Если вас интересует духовный вопрос, то главное здесь – это воспитание ума. Если вас интересует искусство, например, живопись, то главное – это натренировать руку. Чем больше вы будете тренировать пальцы в живописании, тем лучше по мере вашей тренировки будет качество вашей живописи. Тогда можно сказать, что имело смысл изучать живопись. Точно так же в духовных вопросах. Если вы интересуетесь духовными вопросами, то главное, что следует делать, – это воспитать свой ум. Ум следует воспитывать постольку, поскольку он – главная причина того, что мы испытываем радость и страдание. И это основа всякого образования, целью которого служит уничтожение всякого страдания и принесения радости. Духовная наука говорит о том, что современное образование пытается преобразовать внешний мир с тем, чтобы создать благоприятные условия для нашего радостного бытия. А духовная наука говорит о том, что это также важно, но важнее воспитать ум, поскольку он является причиной счастья. И всякая религия, будь то буддизм, христианство, ислам и т.д., нацелены на то, чтобы посредством воспитания ума привести человека к постоянному счастью, не к временной радости, а к неизменному счастью.

И я советую вам подходить к этому вопросу как человек. И можно рассмотреть все религии и взять из них то, что может принести вам радость и использовать это во благо. Поэтому следует изучать религии, пытаться их понять и использовать их для своего духовного развития. Я не говорю, что всем нужно так поступать, но некоторым такой способ поведения будет полезен. С другой стороны, есть люди, которым лучше придерживаться одного пути. Сначала надо исследовать различные возможности, и, если человек видит, что ему подходит буддизм, то ему следует следовать одним путем. Есть много методов в рамках одной религии, ведущих по пути.

Первый подход годится для людей с достаточно высоким умственным уровнем, для тех, кто может самостоятельно исследовать все пути и выбрать то, что им подходит. А у людей второго типа может возникнуть смущение, они запутаются в различных теориях. Это разговор на общие темы. Это мой душевный совет всем вам.

Возвращаемся к учению. Мы закончили разговор о том, как создавать в себе абсолютную бодхичитту. А сегодня речь пойдет о том, как преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Это учение очень важно в настоящее время, поскольку, если не будете его знать, то вы не сможете успешно заниматься духовным деланием. Существует много препятствий духовным упражнениям. Например, если вы хотите заниматься религиозными упражнениями, то вам придется столкнуться с такими препятствиями, как материальное обеспечение, еда, проблема обеспечения своей семьи и так далее. Также могут одолевать болезни. Это все препятствия для духовной практики. Также много неблагоприятных обстоятельств вокруг вас. Например, если вы будете упражняться в сострадании, терпимости, будете очень добры к людям, то многие из них могут воспользоваться вами. Поначалу вы будете себя убеждать себя, что должны быть добрым, терпеливым, но когда два или три человека воспользуются вашим настроением и причинят вам вред, вы можете впасть в другую крайность – в гнев. Вы можете стать более безжалостным, чем до занятий духовной практикой.

И потому важно то учение, о котором сегодня идет речь. Если вы обладаете этим учением, даже неблагоприятные условия будут способствовать вашему духовному росту. Каждый предмет имеет две стороны: хорошую и плохую. Например, сауна. С одной стороны она плоха: очень горяча. Положительная сторона в том, что она излечивает некоторые болезни и дает вам общее здоровье. Если какой-то человек совершил неблагоприятный поступок, и вы его накажите тем, что заставите сидеть в сауне, то через десять минут он скажет, что умирает. Но та же сауна будет приносить удовольствие человеку, который знает о ее пользе. Вы этому человеку скажете: «Обычно я взимаю плату десять долларов за эту сауну, но так как ты мой друг, то я позволю тебе быть там за пять долларов, но не больше

тридцати минут» – и он войдет туда. Если через тридцать минут вы постучите в дверь, чтобы его оттуда выгнать, он начнет жаловаться, что он там пробыл всего десять минут. О чем это свидетельствует? О том, что каждый предмет имеет две стороны. Один человек получает от сауны удовольствие, а другой страдает, поскольку первый смотрит на нее с негативной, а второй – с положительной стороны. Поэтому наше сознание играет большую роль в таких делах. При правильном умонастроении всегда можно получать удовольствие. Но с неправильным умонастроением не получится испытывать радость никогда. Даже если вы станете миллионером, но у вас не будет правильного умонастроения, вы не будете счастливы. Даже если дом вокруг вас будет роскошным, вы также не будете испытывать радость, поскольку ум не будет доволен тем, что есть, всегда в неправильном настроении.

Неправильное умонастроение приводит к постоянным жалобам о том, что чего-то всегда не хватает. Такой ум всегда начинает выискивать предметы, которыми обладают другие люди, начинает завидовать и никогда не бывает счастлив. На основе этого примера вы сами проанализируйте вопрос о роли ума в наличии счастья или страдания. Древние мастера говорили, что материальная сторона хороша, но недостаточна для счастья, ум играет большую роль. И если ум в правильном умонастроении, то всегда человек будет счастлив. Даже если вы будете жить высоко в горах и будете абсолютно бедны, у вас не будет никакого имущества, но в правильном умонастроении вы будете счастливы.

Великий йогин Миларепа жил высоко в горах, не имел абсолютно никакого имущества и говорил: «Когда люди видят, как я живу, они думают, что я несчастлив. Но я – счастливейший человек в мире, поскольку знаю, как наслаждаться жизнью». Все учения, которые давались до сих пор и даются вам сегодня, составляют сокровище, обладая которым, вы всегда можете быть счастливы. Таким образом, у вас появляется огромный материал для медитации. И тогда медитация не будет для вас представлять трудность, и вы никогда не упадете. Некоторые мои друзья рассказывали, что если иметь небольшие познания в Дхарме, то очень трудно жить высоко в горах, в какой-то момент скатываешься. Все это учение предназначено для ваших личных упражнений.

Сейчас будет рассказано о том, как неблагоприятные условия превращать в путь духовности. Есть два типа превращения неблагоприятных условий в духовный путь. Первый способ осуществляется с помощью принятия верного умонастроения. А второй – посредством подготовительных упражнений.

Сейчас рассмотрим первый подход. В рамках этого подхода есть два разных уровня. Первый – преобразование неблагоприятных условий в духовный путь посредством метода. А второй – посредством мудрости.

Поговорим о методе. Сначала я поясню. Например, вы заболели. Встречаете на своем пути такое страдание, как болезнь. В прошлом году, например, мне пришлось быть в больнице. И я тогда вам говорил, что, когда я был в больнице, у меня не было никаких проблем, я всегда был доволен. Не потому что я ощущаю себя высоким или очень развитым, а потому что милостью своего Учителя я получил учение, позволяющее мне смотреть на вещи правильным образом. Я нахожу это учение очень практичным, применимым в повседневной жизни. Может быть, не все об этом слышали, я расскажу вам о своих впечатлениях в больнице. Все время, пока я там находился, я смеялся и улыбался своим друзьям. Один из моих друзей спросил: «Почему ты все время смеешься и улыбаешься, ведь пребывание в больнице – очень печальное событие, как тюрьма». А я сказал, что совсем не так больница плоха. Здесь люди заботятся о вашем здоровье. И врачи, и медсестры заботятся о вас, и, если вы хотите есть, то еда всегда готова, не нужно готовить самому. И спальное помещение там есть. И много друзей, с которыми можно читать книги, разговаривать и веселиться. Это очень хорошее место для проведения досуга. В других местах нужно платить деньги за развлечения, но эти развлечения не дают вам здоровья. И с этим мои собеседники согласились.

Как я говорил раньше: сауна имеет две стороны – хорошую и плохую. И также больница имеет две стороны – приятную и неприятную. Неприятная состоит в том, что вас все время

подвергают уколам, нужно соблюдать режим. И если вы посмотрите на пребывание в больнице с этой точки зрения, это выглядит как тюрьма. Иногда там дурной запах. Но если вы посмотрите с другой стороны, то есть повод радоваться. Чтобы научиться преобразовывать неприятное в благое, первое, что нужно делать, – научиться смотреть на каждый предмет с двух сторон. Не смотрите на предмет лишь с одной стороны. На самом деле особенно рассматривать дурную сторону не нужно, потому что мы очень искусны в том, чтобы разбирать дурные стороны, и это первое, что мы видим. Даже ошибки других людей мы сразу же замечаем автоматически. Но положительные стороны гораздо труднее замечать. Поэтому обретите навык видеть каждый предмет с хорошей стороны. Когда вы увидите благую сторону, вы сможете пользоваться этим предметом с этой хорошей стороны. И даже страдания имеют положительные стороны. Легко понять, что и в больнице есть много хорошего – с этим почти все согласятся. Но очень мало кто согласится, что в страдании есть польза.

Сейчас я объясню, что же хорошего есть в страдании. Я не говорю, что само по себе страдание – абсолютное благо. Но у него есть благая сторона, и, если вы страдаете, вы можете использовать страдание себе во благо. Но на самом деле ваша цель состоит в том, чтобы избавиться от всего страдания. Буддийская доктрина говорит, что приносить себе мучение, истязать тело не полезно. Но если вы подвержены страданию, поглядите на него с благой стороны и используйте его ради духовного развития. Может возникнуть ошибочное понимание в этом вопросе, поэтому я подробно поясню, что само по себе страдание не является благом.

Поговорим о хорошей стороне страдания.

Первое: страдание уменьшает вашу гордость. Это одна благая черта. Если вы не страдаете и у вас есть все, что вы желаете, вы становитесь гордым и с презрением относитесь к другим. Страдание уменьшит вашу гордость.

Также страдание поможет вам воспитать в себе отречение. У некоторых людей очень серьезные заболевания. Если бы не было боли, и человек не страдал, он не стал бы принимать лекарство и лечиться вообще. Но боль побуждает человека идти к врачу, принимать лекарство, чтобы избавиться от болезни. И если бы у человека нет сильных страданий, а лишь небольшие боли, то очень серьезная болезнь может привести его к еще большим страданиям, даже к смерти. Но именно благодаря страданию он решается принимать лекарство. Он начинает следить за своим здоровьем, за диетой и т.д. У меня одно время болел желудок. И доктор посоветовал мне не есть некоторые виды пищи. Но когда боли не было, я все равно продолжал есть эту пищу. Когда же боль усилилась, я решил больше такую пищу не есть. И это оказалось полезно.

Снова вернемся к духовным вопросам. Пока пребываете в сансаре, вы всегда подвержены страданиям. Если страдание не проявляется, то вы лишь обманываетесь на этот счет, считая, что его нет. И вы используете жизнь в человеческом теле для того, что применимо лишь в этой жизни и не рассчитано на дальнейшие ваши жизни.

Некоторые люди, имеющие некоторые познания в Дхарме, говорят, что страдания производятся кармой, которая в свою очередь производится омрачениями: гневом и т.д. Пока я не устраню эту болезнь сознания, страдания будут продолжаться. Мои нынешние страдания напоминают мне о том, что нужно очистить свою отрицательную карму. Это страдание служит напоминанием.

Еще один довод в пользу страдания – то, что вы становитесь чувствительным к страданиям других. Таким образом, ваши мучения позволяют вам быстрее развить сострадание. Один наставник школы Кадампа говорил: «Не радуйтесь временному счастью, а радуйтесь временному страданию». Временное счастье лишь еще более проявит клеши, а временное страдание поможет вам избавиться от всех клеш. Оно подобно метле, которое устраняет всю отрицательную карму. Временные страдания напомнят вам о том, как мучаются другие живые существа и у вас появится к ним сострадание. Таким образом, временные страдания

есть проявление вашего Духовного Наставника. Радуйтесь, когда они возникают. Это очень важное наставление.

Когда вы встречаетесь с трудностями, такими как бедность, болезнь и т.д., не смотрите на проблему с плохой стороны. Не говорите себе: «Я один такой несчастный, страдаю, а все остальные очень счастливы». Это неправильное отношение. Всегда, когда у нас трудности, нам кажется, что все другие счастливы, и только мы страдаем. Вы сравниваете свою проблему с небольшими трудностями других людей или с удовольствиями других. И тогда ваша проблема разрастается в ваших глазах. Если на фоне этой проблемы вы заболеваете и вам не хватает денег, то та проблема еще больше возрастает в ваших глазах. А если еще ваши дети начинают вести себя неподобающим образом, ваша проблема увеличивается еще больше. С таким умонастроением можно сойти с ума, потому что вам кажется, что все мировые проблемы сосредоточились вокруг вас. Если в таком состоянии кто-то попытается вам рассказать о Дхарме, то вы не захотите его слушать, поскольку будете заняты своим страданием.

В этот момент вы не захотите ни любви, ни сострадания, будете думать только о том, как решить эти временные проблемы: достать деньги и тому подобное. Так происходит потому, что вы не знаете этого учения, как совладать с проблемой. Большой частью мы просто убегаем от трудностей. Трудности подобны тени: если вы от нее бежите, она следует за вами. Никогда не убегайте от проблем. Смотрите на нее, посмотрите на ее положительную сторону. Не сравнивайте эту проблему с меньшими проблемами других людей или с их радостями. Напротив, сравните вашу проблему с еще большими трудностями других. И тогда ваша проблема покажется вам незначительной. Если и другая проблема вас настигнет, скажите: «У меня две небольшие проблемы». Если третья придет, скажите: «У меня три маленькие проблемы».

Два человека имеют три одинаковых проблемы, но один человек будет жаловаться, ему будет казаться, что хуже положения, чем у него, быть не может, и почти сходит с ума. А другой человек скажет: «У меня всего лишь три небольшие проблемы», поскольку сравнивает их с еще большими проблемами других. Буддийская философия говорит, что нет великой проблемы самой по себе. Она велика постольку, поскольку вы ее сравниваете с маленькой. Поэтому будьте разумны и сравните свою проблему с большей. И тогда ваша проблема сама собой станет маленькой. Это наставление включается в список наставлений, которое я вам раздам. Когда вы будете читать это наставление, имейте в виду, это в сжатой форме учение, которое здесь излагается, о том, как преобразовывать дурные обстоятельства в духовный путь. Если у вас не возникло более глубокое понимание по сравнению с видением того, кто не слышал этих учений, значит, ваши знания поверхностны. Такое отношение поможет вам не рассматривать свою проблему как слишком большую.

Здесь основным методом преобразования неблагоприятных обстоятельств в духовный путь является метод любви и сострадания. Когда вы сами страдаете, у вас есть какая-то трудность, неприятность, вы сравниваете свою проблему с еще большей проблемой других людей, понимаете, как страдают они, и у вас возникают по отношению к ним любовь и сострадание. Вы поймете, что есть много людей, никогда не слышавших о Дхарме, и, когда у них трудности, они даже не знают, как к ним подступиться. Поскольку они не знают правильного решения своей проблемы, они считают, что лучший способ от нее избавиться – это убить кого-то, что-то украсть или сделать что-то предосудительное. А это еще больше усугубляет их проблему. Они пытаются решить свои проблемы гневом или насилием. «Эти люди в прошлых жизнях были моими матерями, а сейчас у них нет даже Наставника, который дал бы им совет. В данный момент они страдают и создают еще больше причин для страдания в будущих жизнях». Когда вы будете страдать, вы должны говорить себе: «А я, напротив, очень удачлив, мне повезло. Милостью моего Учителя я знаю, как совладать с проблемой и что нужно делать, чтобы преобразовать ее в духовный путь. Моя проблема

помогает мне развить в себе любовь и сострадание к другим. Также моя проблема помогает мне достичь большего отречения».

Начинайте ощущать сострадание, к людям, которые мучаются вокруг, и говорите: «Сегодня, когда я страдаю, пусть всё страдание других людей перейдет на меня, а они будут счастливы. Пусть мое страдание будет ненапрасным, а они все пусть освободятся полностью». Если вы верите в ад (определенно можно сказать, что ад есть) и верите, что страдания существ там нестерпимы, они испытывают ужасные муки, вы пытаетесь почувствовать сильное сострадание к этим людям. Именно в то время, когда вы сами страдаете, всегда думайте о страданиях других людей.

Если вы, испытывая мучение, ложитесь на постель, подумайте в этот момент о страданиях других людей, существ в аду, бесплотных духов и животных. Поймите, что животным негде спать. Они постоянно подвергаются опасности, их кто-то может съесть. И когда вы об этом подумаете, начинайте вдыхать в виде черного дыма страдания других существ. Представляйте, что оно входит в ваши ноздри. В виде черного сгустка в своем сердце вы представляете свое себялюбие. Это себялюбие является причиной страдания всех существ, и, в частности, вашего. Из-за себялюбия вы причиняете вред другим существам, и оно для вас также является причиной дурной кармы, которая в свою очередь порождает страдание. Когда вы вдыхаете, то черный дым, олицетворяющий страдание всех существ, встречается с черной каплей, олицетворяющей себялюбие, они взаимоуничтожаются.

И затем вы думаете о своих благих качествах, о той добродетели, которой вы обладаете, о доброте и так далее – и все это вы отдаете живым существам и исполняете все их желания. Например, страдающим в аду вы уменьшаете жар и даете им прохладу, превращаете в нектар их существование. Вы предоставляете пищу голодным духам и т.д. Кто в чем нуждается, то вы, соответственно, отдаете на выдохе. Затем вы повторяете этот цикл: с состраданием вы вдыхаете и с любовью выдыхаете. Здесь есть глубокий смысл. Сострадание означает: «Да избавятся все существа от страданий». Так что вы не только говорите, а принимаете на себя все страдание существ. Любовь означает: «Да будут счастливы все существа». Вы всю свою добродетель, все свои духовные заслуги отдаете другим во имя их счастья. И так вы повторяете это действие.

Таким образом, время в больнице течет очень быстро, и ваш ум будет пребывать в мире, вы будете очень счастливы. Это не очень трудно осуществить. Это практически осуществимо и не столь трудно, как упражнения тантры. Это упражнение следует делать, когда вы испытываете боль и болеете. И особенно оно полезно, когда вы будете умирать. Когда будете испытывать муки, следует выполнять это упражнение, тогда ваше сознание не будет возбуждаться болью. Тогда, если вы будете выполнять практику пхова, вы добьетесь результата. Но без этого упражнения, как только наступает боль, вы будете забывать о практике пхова.

Далай-лама говорит, что упражнения в Дхарме должны становиться еще прочнее, когда наступают трудности. А для многих людей с наступлением трудностей практика Дхармы отлетает и тогда ему приходится снова бежать за познанием Дхармы. Это неправильный подход. Напротив, когда у вас возникают проблемы, ваше знание Дхармы должно больше укрепляться. Не будьте узколобым при встрече с трудностями. У людей вообще есть дурная склонность: когда наступает трудность, появляется проблема, кругозор сужается. Мы не смотрим на эту проблему вообще с разных сторон, а смотрим на нее с близкого расстояния, впритык – и она кажется нам огромной. На собственном примере вы можете убедиться, что, когда вам трудно, вам кажется, что у всех других проблемы незначительны и они только радуются жизни. Это неправильное отношение.

Относительно богатства и материального благополучия точно так же мы сравниваем наше благосостояние с благосостоянием более богатых. Из-за этого мы остаемся в бедности. Поэтому нужно сменить такое отношение. Если у вас проблема, ее нужно сравнивать с еще большей проблемой. А ваше богатство очень важно сравнивать с меньшим достатком.

Очень важно это умонастроение. Не нужно о нем забывать. Думаю, что оно вам поможет в жизни: всегда у вас будет меньше проблем, вы будете довольны и всегда богаты.

Сегодня мы говорили о том, как преобразовывать неблагоприятные обстоятельства в духовный путь посредством метода – любви, сострадания и отречения. Если вы, когда страдаете, будете выполнять дыхательную практику принятия на себя страданий других, то вы будете только больше радоваться и ваше счастье будет возрастать. Ваше страдание, преобразуемое таким образом, позволит вам очиститься от дурной кармы и обрести огромные духовные заслуги.

Есть один рассказ из сутры. Одна женщина умерла и переродилась в аду. Хотя она обладала любовью и состраданием, но в прошлом она натворила много зла, и карма у нее была смешанная. И поскольку проявилась какая-то дурная карма, она родилась в аду, но не в самом низшем уровне ада. Там была очередь перед колесом острых кинжалов, проходя под которым существа испытывали огромное мучение. И она почувствовала сострадание к тем, кто мучается от этого колеса. Скоро дошла и до нее очередь, и это колесо стало крутиться у нее над головой. Она почувствовала боль и тогда поняла, сколь сильно страдали люди перед ней. И многие страдали еще больше, чем она. И всем, кто стоял перед ней и после нее: одним придется пострадать, другие уже пострадали. Когда она стала испытывать страдание, она подумала: «Пусть все их страдание перейдет на меня, пусть я перестрадаю за них». Испытывая сильное сострадание, она приняла на себя страдания всех существ.

Как только у нее появилось такое сильное сострадание, это колесо, которое причиняло муки, сломалось. В следующий момент она переродилась в мире богов. Так произошло вследствие великого сострадания. Сострадание подобно огню, испепеляющему дурную карму и создающему огромное количество благой кармы. Сам Будда говорил: «Когда есть ментальное сознание, то сознание слуха, зрения и все остальные виды первичного сознания появляются сами собой. Мы в прошлый раз говорили о том, что каждому органу чувств соответствует свой тип сознания. Когда есть ментальное сознание, то все остальные виды сознания являются сами собой. Когда есть корень, то ствол, листья и ветви являются естественным образом. Когда есть любовь и сострадание, то все духовные совершенства сами собой проявятся. Отсюда моё наставление: любовь и сострадание – самое главное в вашей жизни. Если они у вас есть, то в конце концов у вас будет всё. Это также включено в список наставлений.

Задавайте, пожалуйста, вопросы.

Вопрос: Способствует ли преобразованию ума практика поста?

Ответ: Есть много практик, связанных с постом. В крия-тантре есть практика, связанная с Авалокитешварой, она заключается в однодневном посте, при котором не употребляется ни вода, ни пища. И это упражнение позволяет породить большее сострадание. Но я не знаю, насколько всякий пост годится для духовного развития.

Вопрос: [Когда Иисус был распят на кресте, ему очень трудно было бы сравнить свою проблему с еще большей проблемой. Есть ли способ преобразовать трудности в путь без этого сравнения? Некий средний путь – без сравнения с большей или меньшей проблемой]

Ответ: Да, есть средний путь. В следующий раз будет говориться о том, как неблагоприятные условия обращать в духовный путь посредством мудрости. Есть еще один метод, я о нем расскажу, когда вернусь из Индии, наверное, в апреле.

Когда я сказал: сравнивайте, я не говорю, что каждый раз нужно сравнивать свою проблему с еще большей проблемой. Только тогда сравнивайте, когда считаете, что ваша проблема огромна. Когда у вас очень большая трудность, тогда сравниваете ее с еще большей трудностью у кого-то другого. Тогда она не покажется вам столь трудной. Конечно, если у вас будет серьезная проблема, а вы решите, что это вообще не проблема, вы подвергаете себя опасности. Если вы не будете предпринимать никаких действий и просто будете пренебрегать этой проблемой, это опасно. Важно получить подробное учение на этот счет. Даже относительно преобразования неблагоприятных условий в путь

следует иметь полное учение. Это хороший вопрос. Если вы не знаете всех подробностей, то вы любую свою трудность будете сравнивать с большей трудностью других и говорить, что вы всегда счастливы. Но на самом деле это не счастье. Основная цель этого упражнения состоит в том, чтобы не сосредоточивать все муки на себе самом. Но все равно нужно внимательно отнестись к своей проблеме и посмотреть на ее причину. Мудрый человек осторожно обходится даже с небольшим источником огня. Но если разумный человек увидит небольшой пожар, он не будет испытывать страдания и не впадет в уныние, он пойдет и потушит.

Точно так же, если у вас небольшая какая-то трудность, следует найти ее причины и устранить. Проблемы возникают из причины. Если вы занимаетесь бизнесом, то проблемы возникают, когда вы неправильно поступаете. Ваши болезни возникают от неправильной диеты, от того, что вы не принимаете лекарства, поэтому пойдите к врачу и принимайте надлежащие лекарства. Нужно соблюдать равновесие. Когда некоторые люди становятся духовными, они считают, что духовная составляющая покрывает всю их жизнь, и пренебрегают другой частью. Это неправильный подход. Некоторые тибетцы, когда заболевают, говорят, что это их карма, и не хотят идти в больницу. Это неправильное отношение. Они не понимают, что такое карма. Карма – это закон причин и следствий. Если есть причина и есть условие, то эта причина порождает страдание. Если условия нет, то причина не порождает страдания. Произрастание страдания зависит от условия. Я имею причину испытать страдание от огня, но если я приставлю палец к раскаленному железу, мне будет больно, поскольку есть условие. Причина есть всегда, а условие создается тем, что я подношу палец к раскаленному железу. Если я не отдерну свой палец, я скажу что это моя карма, поэтому я страдаю. Поэтому нужно отдернуть палец от раскаленного предмета, убрать это условие.

Точно так же ваша болезнь является следствием кармы. Но если вы устраните условия тем, что примете лекарства, то боль пройдет. Принятие лекарства устраняет условие, которое служит проявлению болезни. Поэтому очень важно ясно понимать действие кармы. Если вы правильно практикуете Дхарму, то вы будете делать это каждый день, но люди вокруг этого не будут замечать. Когда вы больны, вы упражняетесь в Дхарме. Когда вы на вечеринке развлекаетесь, вы также осуществляете Дхарму. Каждый момент времени вы упражняетесь в Дхарме, и тогда вы достигнете успеха.

Аналогия этому: продолжительный огонь приводит к закипанию воды. Но огонь, произведенный бумагой, не доводит воду до кипения – он кончается, и вода остается холодной. Затем еще какой-то учитель приезжает, чему-то вас учит, вы удаляетесь в отшельники, занимаетесь временно какими-то упражнениями – и это подобно следующей бумаге, которая загорается. Так вода никогда не закипит. Постарайтесь понять учение и потом его последовательно выполнять для начала хотя бы на десять процентов. Я всегда говорю, что вначале не нужно выполнять упражнение Дхармы на сто процентов. Если бы вы могли постоянно это делать, это было бы очень хорошо, но вы не сможете. Поэтому начинайте с десяти процентов, потом с пятнадцати, перейдете к двадцати и т.д. Тогда вы будете разумны, у вас будет практичный подход. Правильный путь состоит в том, что нужно не внешние признаки менять, а внутренние. А внешнее поведение должно оставаться прежним.

Я сам шел этим путем. Когда учился в университете, я уже занимался духовными практиками, но все вокруг считали меня современным, очень модно одетым. Но я менялся внутри. У меня не было четок на шее. И у меня не было никаких трудностей с преобразованием состояний ума. Поскольку я ленив, я вначале прилагал усилия только на десять процентов, и постепенно увеличивал. И вам советую делать так же. Если вы найдете полезным этот совет, попытайтесь претворить его в жизнь. Для некоторых людей он может быть бесполезным, тогда просто выбросьте его.

Сегодня последнее занятие, я говорю вам «До свидания». Моя просьба к вам – будьте добрыми. Если вы чувствуете, что мое учение вам чем-нибудь полезно, если чувствуете,

что я добр по отношению к вам, то мне от вас лично для себя ничего нужно. Но самый лучший способ, которым вы мне можете отплатить, – когда вы встретите человека, у которого есть трудности, попытайтесь ему помочь. В тот момент вспомните меня и представьте, что, оказывая ему помощь, вы тем самым благодарите меня. Вы как бы подносите мне дар, оказывая помощь этому страдающему. Это я говорю вам от души, а не для формы.

Сейчас, пожалуйста, посвятите заслугу успеху в вашей практике и также тому, чтобы вы могли создать в своем сознании прочную бодхичитту и понимание пустоты. Это два крыла, на которых вы полетите из океана сансары в землю Будды. Эти два очень важны.