

Я очень рад видеть вас здесь сегодня. После этой лекции мы с вами расстанемся на несколько месяцев. Потом встретимся вновь. Встречи и расставания – это природа жизни. Поэтому вы должны научиться жить после расставания. Когда вы вместе очень важно быть в гармонии, уважать друг друга. Но когда вы расстаётесь, не надо впадать в депрессию. Я дал вам много учений. Сегодня я хочу сжать все эти учения и дать вам наставления для практики. Иногда в России люди предполагают, что практика – это какое-то очень формальное занятие. Это неправильно. Вы можете заниматься как формальной, так и неформальной практикой. Но главное в вашей практике то, что вы должны становиться лучше, вы должны сделать из себя более хороших людей. Это самое главное.

Ваша практика должна быть основана на законе кармы. Всё, что мы делаем, направлено на обретение счастья, на то, чтобы стать счастливыми и избавиться от страданий. Но мы, человеческие существа, не знаем, что такое счастье. У нас очень убогое представление о счастье. Для нас счастье означает пить водку, курить, употреблять наркотики, если вы мужчина, то иметь много женщин, иметь много денег, носить много золотых украшений. Это очень убогое представление о счастье, убогое понимание того, что такое счастье. Но я не говорю, что это плохо, что это нехорошо. Некоторые из этих вещей приносят какую-то пользу, но некоторые приносят большой вред. Они подобны сладкой отраве.

Первое, что мы должны понять в этом вопросе – это то, что такое счастье. Мы должны составить хорошее представление об этом, потому что счастье – это то, что нам нужно. На самом высшем уровне эта теория гласит, что вы должны искать счастья для других, тогда счастье придёт и к вам. Но для начала вы должны понять, что такое счастье и как стать счастливым самому, а потом уже думать о том, как сделать счастливыми других. Итак, что такое счастье? Счастье – это состояние ума, полностью свободное от негативных мыслей, от депрессий и так далее, свободное от гнева, свободное от зависти, свободное от привязанности. Подобная чистота, подобное умиротворённое состояние ума и есть настоящее счастье. Когда вы испытаете на себе пребывание в таком состоянии ума, то вы сможете находиться в нём хоть 100, хоть 200 лет. В состоянии этой медитации, в состоянии этого медитативного сосредоточения вы будете чувствовать себя всё более и более счастливым. Это и называется счастьем, истинным счастьем.

Посмотрим теперь на всё остальные объекты, которые, по мнению людей, приносят счастье, например, еда. Если бы пища приносила бы вам истинное счастье, то чем больше бы вы ели, тем более счастливым вы бы себя ощущали. Но в действительности – чем больше вы едите, тем больше это доставляет вам страданий. О чём это говорит? О том, что пища не приносит истинного счастья. А что приносит пища? Она устраняет одно экстремальное страдание, но вместо этого приносит вам другое экстремальное страдание. Когда один объект приносит нам экстремальное страдание, а другой ослабляет его, в свою очередь, ввергая нас в экстремальное страдание противоположное первому, в промежутке между этими двумя страданиями у нас возникает некое затишье, и к тому объекту, который избавляет нас от первого экстремального страдания, мы привязываемся. Мы думаем, что этот объект и есть объект, приносящий счастье: «Я всегда должен быть неразлучен с этим объектом». Из-за этого возникает привязанность. Этот объект непостоянен. Каждое мгновение он меняется, как облако в небе. С самого начала своего существования этот объект находится в процессе своего разрушения. Но мы не пытаемся это понять.

Если мы это проанализируем, то мы это поймём. Но если мы этого не будем знать, то у нас возникнет некое наваждение. На устах у нас будет Дхарма, но на самом деле нас будут беспокоить мирские заботы. Мы будем привязываться ко всем объектам. Это указывает на плохое понимание Дхармы. Когда вы поймёте это, то в тот момент, когда вы уже вот-вот к

чему-то привяжетесь, вы себя остановите и скажете: «Как глупо привязываться. Не надо привязываться, потому что этот объект непостоянен».

Не беспокойтесь о том, что без привязанности вы не сможете получать удовольствие. Без привязанности вы сможете получать гораздо большее удовольствие. Использование какого-то объекта без привязанности подобно аккуратному слизыванию мёда с острия ножа. Использование объекта с привязанностью подобно неконтролируемому процессу слизывания этого мёда, когда вы режете себе язык. Нет ничего плохого в том, чтобы использовать различные объекты, но вы должны уметь их использовать. Я не говорю, что буддисты не должны иметь машины, не должны иметь дома, ничего подобного я не говорю. У вас может быть всё, но вы должны отличаться от других людей. Это мой совет

Это ваша практика. Если вы будете привязываться к разнообразным вещам, которые вас окружают, то вы будете подобны крысам, которые пытаются накопить больше зерна. Что делают крысы? Они собирают в своих норах зерно, а потом, в конце концов, умирают на куче этого зерна. В настоящее время в нашем мире очень много крыс с человеческим обликом. Они накапливают, накапливают, накапливают, и, в конце концов, умирают рядом со своим имуществом, в окружении своих вещей и не позволяют ни другим, ни себе пользоваться этим добром.

Второй совет по поводу того, какой должна быть вашей практики. Вы должны знать, что у счастья есть причины. Без причин счастье прийти к вам не может. Это невозможно. Если вы будете просто молиться о счастье, то счастливыми вы не станете, поэтому вы должны создать причину для счастья. Причиной счастья является положительная карма. А что такое положительная карма? Это те действия, которые приносят пользу другим, помогают другим. Это действия, благодаря которым, вы накапливаете заслуги. В ответ на помощь другим вы всегда будете получать позитивный результат. В прошлом ещё ни разу не бывало, чтобы в ответ на помощь другим, в ответ на какое-то хорошее действие, совершённое по отношению к другим, вы получали бы негативный результат. Это было невозможно в прошлом. Это невозможно в настоящем, и в будущем это тоже будет невозможно, потому что взаимоотношения между причиной и следствием являются особыми отношениями. Причина порождает аналогичный ей результат. Хорошая причина не может ни в коем случае породить плохой, негативный результат. Не беспокойтесь о будущем, просто создавайте хорошие причины. Будьте добрыми, делайте что-то хорошее для других. Когда в вас вот-вот породится гнев – сдержите его, стерпите. Терпение – это позитивная карма, это горькое лекарство. Вы должны понимать, что хотя это лекарство горькое, оно очень полезно для вас. Скажите себе: «Оно совершенно определённо принесёт мне в будущем хороший результат». То насколько быстро оно подействует, зависит от ситуации. Я не могу вам гарантировать, что это лекарство подействует сразу, но если вы посадите в землю зерно, то я могу гарантировать, что когда-нибудь оно даст ростки.

Причиной счастья является создание позитивной кармы. Ваша истинная практика Дхармы заключается в принятии горького лекарства. Это терпение, доброта. Это забота о других людях, честность, несовершенство десяти негативных карм. Если вы не можете воздерживаться от всех десяти, постарайтесь, по крайней мере, свести к минимуму их совершение к минимуму. Но даже если вы совершаете какое-то негативное действие, сразу же почувствуйте сожаление об этом. Очень важно жить чистой жизнью, потому что чистая жизнь очищает ваш ум, дарит вам чистое состояние ума. Если вы будете жить очень грязной жизнью, но при этом будете стараться достичь нирваны, то это будет совершенно нереально для вас. Так что ваше поведение имеет очень большое значение. Самое главное в вашей жизни – это чистота. Чистота жизни означает доброту. Это означает отсутствие слишком большого эгоизма, невозможно совсем избавиться от эго. И, кроме того, это честная жизнь.

Это всё и составляет хорошую стратегию. В этом случае к вам постепенно, мало-помалу придёт счастье. Практика Дхармы означает честность, доброту, означает закладывание фундамента, закладывание основ, означает соблюдение закона кармы. Так же как, если вы хотите быть здоровым, то для этого вам в первую очередь необходимо соблюдать хорошую диету.

Карма – это не какой-то закон, который придумал Будда, карма – это закон природы, который Будда просто открыл. Если проводить аналогию с диетой, то это не какая-то диета, выдуманная Буддой, это относится к законам природы. Какова бы не была причина, результат будет аналогичным, поэтому Будда и говорил о том, насколько важна диета для здоровья. Будда говорил, что лучшее лекарство – это хорошая диета. Она обеспечит здоровье вашему организму. Если вы уже заболели, то поздно лечиться этим методом. Но с самого начала поддерживать четыре элемента в равновесии можно с помощью хорошей правильной диеты. Если вы будете соблюдать диету, то ваше тело будет сильным и здоровым. Это создаёт не Бог. Ваше хорошее здоровье даёт вам не Бог – оно происходит от причины. Наше счастье также происходит от причин, от более глубоких причин, чем физическая диета.

Счастье проистекает от «хорошей диеты», а в чём заключается эта «диета»? Она заключается в создании, в накапливании позитивной кармы. Нет необходимости собирать, накапливать большое количество вещей вы должны всего лишь создавать причину. Чем животные отличаются от людей? Тем, что они не умеют созидать, они умеют лишь накапливать. Они копят, копят. Если они перестанут накапливать в норах еду, то они могут умереть с голоду. Люди немного умнее животных, они знают, как создавать, как творить, поэтому они выращивают разнообразные фрукты, производят разнообразную пищу. А когда у них что-то кончается, они возобновляют процесс созидания. Если вы умеете созидать, то вам можно не бояться, что когда-нибудь у вас кончится запас яблок. Точно так же, если вы знаете, как создавать карму, если вы умеете создавать причину счастья, то вам нечего бояться будущего. Вы будете знать, что сейчас вы создаёте причины, а когда-нибудь вы испытаете на себе их результат. Однако большая часть людей умеет создавать какие-то грубые вещи, но не умеет создавать то, что относится к причинно-следственной взаимосвязи на тонком уровне.

Иногда мне хочется излагать буддистское учение с точки зрения науки, мне хочется рассказывать о нём, как о науке об уме, а не как о какой-то догме. Если я буду излагать его просто как религию, то буддизм не поможет многим небуддистам. Они тут же перестанут меня слушать. Поскольку это учение – истинная наука, то для того, чтобы практиковать его, для того, чтобы создавать причины для своего счастья вам вовсе не надо быть буддистами. Если вы знаете, как создавать причины счастья, как создавать позитивную карму, знаете, в чём заключается десять позитивных карм, знаете, как создавать их, как создавать позитивную карму во время принятия пищи, во время сна, если вы также знаете, как создавать позитивную карму, когда вы смотрите телевизор, вы являетесь высокопрофессиональным практиком. Вы «профессиональный бизнесмен». Когда вы звоните кому-то по телефону, вы не просто тратите своё время, вы создаёте причину для появления денег. Когда вы отдыхаете, вы не просто отдыхаете, вы разрабатываете способ получения ещё больших доходов, потому что вы располагаете стратегией.

Ваша стратегия практики Дхармы должна быть основана на законе кармы. Карма означает взаимосвязь между причиной и следствием. Но сначала вы должны убедиться в том, что любая вещь, любой функциональный предмет происходит от каких-либо причин, что нет ни единого явления, ни единого предмета, которые существовали бы без причин. Также вы

должны убедиться в том, что результат аналогичен причине. Я уже объяснял вам это подробно раньше и сейчас не хочу останавливаться на этом.

Если вы не хотите страдать, не бегите от страданий. Вам не убежать от страданий. Когда вы встречаетесь со страданием, не закрывайте глаза, таким образом вы не сможете избавиться от страданий. Также не затыкайте себе уши, потому что таким способом вы также не убежите от страданий. Многие люди не выносят слова «смерть». При одном упоминании о смерти они тут же отказываются слушать: «О, не говорите об этом». Это детский способ решения этой проблемы. Когда дети сталкиваются с какими-то неприятностями, они зажмуриваются. Что делают мудрые люди? Мудрые люди очень внимательно разглядывают проблему. Они смотрят на неё с очень большого расстояния. Ещё до того как они столкнутся с этой проблемой, они видят её издали и готовятся к ней.

А что же делаем мы? Проблема буквально врезается в нас, а мы не хотим её видеть, не хотим признавать, что она есть, признавать, что мы с ней столкнулись. Не видим её и не слышим, не хотим видеть. Вы можете уже практически умирать и при этом всё равно утверждать, что вы не умираете: «Я не умру. Я очень крепкий». Некоторые люди бывают настолько больны, что всем уже очевидно, что им осталось не долго жить, но когда я разговариваю с этими людьми, то понимаю, что они пребывают в совершенной, полной уверенности в том, что не умирают, что они очень крепки и здоровы, что будут жить ещё долго. О чём они говорят? Они говорят: «Когда я вылечусь, я сделаю то-то и то-то, потом я сделаю то-то и то-то». Вот это и называется концепцией постоянства. Она обманывает вас всё время. Она обманывала вас в ваших прошлых жизнях, она обманывает вас и в этой. Поэтому никогда не живите с концепцией постоянства. Вы должны быть готовы ко всему. Если вы хотите знать правду, то я скажу вам: смерть может прийти в любой момент, это правда. Возможно, в следующий раз, когда я сюда приеду, некоторые из вас уже умрут, либо я умру. Это неизвестно. Но вы должны настроиться на следующее: «Если я умру, то ничего страшного, значит, у меня будет такой путь. Если я не умру, тоже хорошо». Это называется слова мудрого человека.

Если вы не хотите страдать, вам нужно избавиться от причины страдания. А причиной страдания является негативная карма. Если вы причиняете другим вред, то в ответ на ваш вред вы всегда получите вред. Поэтому никогда в жизни не причиняйте другим вреда. В прошлом, когда вы причиняли вред другим, в ответ на это вы получали только вред, только страдания. Когда кто-то что-то у вас украдёт, вместо того чтобы впасть в депрессию, скажите себе: «Поскольку он поступил со мной так, следовательно, в прошлом я у него что-то украл, а сейчас он просто забрал себе свою вещь, которую я украл у него первым». Будда сказал: «Всё что вы испытываете – счастье или страдание – всё это имеет под собой конкретные причины». То, что вы приходите сюда и слушаете моё учение, тоже имеет свою причину, и то, что вы после этого учения выходите на улицу, где очень холодно, у этого тоже есть причина. У всего есть причина.

Любое, даже малейшее страдание происходит от негативной кармы. В этом я уверен на сто процентов. Вы тоже должны верить в это. Но эта вера не имеет отношения к догме, эта вера основана на логике. Вы можете понять это не только с помощью логики, но и на собственном опыте. Скажите себе: «Не создавай негативную карму». Существует две причины несовершенства негативных действий, несовершенства негативной кармы. Первая причина имеет отношение к вам самим, а вторая причина имеет отношение к другим. С точки зрения себя самого, если я причиняю вред другим, то тем самым я косвенным образом причиняю вред себе, следовательно, я не должен вредить другим. Причина с точки зрения других, заключается в следующем: «Этот человек, это живое существо, которому я причиняю вред, является таким же живым существом, как и я, это живое существо точно так

же хочет счастья и не хочет страдать. Если кто-то причиняет боль мне, то мне это не нравится и точно так же это не нравится никакому живому существу. Как бы я себя чувствовал, если бы кто-то отнимал у меня жизнь? Каким же образом чувствует себя то живое существо, у которого отнимаю жизнь я? Поэтому я никогда не буду причинять вред другим». Первая причина основана на понимании кармы, а вторая причина основана на сострадании. Это очень важно знать. Это учение в очень сжатой форме, оно называется сущностным наставлением.

Если вы будете заниматься такой практикой, то это будет означать, что вы занимаетесь начальным уровнем практики. Что такое начальный уровень практики? Основная практика начального уровня – это накопление заслуг и уменьшение негативной кармы, очищение от негативной кармы. Эта практика основана на понимании закона кармы, на понимании непостоянства и смерти, знании о том, что существует жизнь после смерти. И таким образом вы создаёте причины для счастья в будущей жизни. Таков начальный уровень. Существует очень много причин обретения счастья в будущей жизни. Одна из этих причин – это принятие прибежища в Трёх Драгоценностях, поскольку мы не являемся независимыми. И раз мы не являемся независимыми, то в независимости от Трёх Драгоценностей очень трудно получить рождение в человеческом облике. Если мы подсчитаем все причины, которые успели заложить в своей жизни, то мы поймём, что на 90% – это причины для рождения в низших мирах и только 10% – в благоприятных мирах. Поэтому в такой ситуации практика принятия Прибежища является очень сильной, очень мощной практикой.

Будда, а также Тара и все божества очень хотят защитить вас. Со своей стороны они обладают потенциалом для того, чтобы защитить вас, но для этого вы должны обратиться к ним. Для того чтобы получить защиту, вам необходимы две причины. Наличие только одной из них не может дать вам защиту. Вы не можете сделать хлопок одной ладонью. Для этого нужны две ладони. Одним лишь крючком вы не можете зацепить чашку, поднять её вверх, у чашки должна быть дырочка, за которую бы мог зацепиться крючок. Можно сказать, что Будда, Дхарма и Сангха уже имеют в своём распоряжении крючок для того, чтобы защитить вас, но у вас должна быть вера. Вера подобна дырочке для крючка. Когда эти условия встречаются, они совершенно точно могут дать вам защиту. Поэтому очень важно полагаться на Три Драгоценности, очень важно иметь в них веру.

Я уже говорил вам, что ваша вера не должна быть слепой, она должна быть основана на ясном понимании. Я рассказывал, почему Будда является подходящим объектом для Прибежища. Проанализировав мои слова, вы поймёте, что он действительно подходящий объект. Для того чтобы принимать Прибежище вовсе не обязательно сидеть, сложив руки особым способом, и читать какие-то мантры. Истинное Прибежище – это наличие в сердце веры в Будду, Дхарму и Сангху. И затем уже в какой-то трудной ситуации, вместо того, чтобы говорить “мамочки”, говорите “Три Драгоценности”. И это также принятие прибежища. Это неформальная практика.

Второй уровень – это изменение образа мышления. Второй уровень, средний, промежуточный уровень практики подразумевает понимание того, что такое сансара и что такое нирвана. Это понимание природы сансары. В сансаре достичь полного счастья невозможно. Если я хочу полностью, целиком избавиться от своих страданий, я должен освободиться от сансары. Что такое сансара? Это наш ум, пребывающий под контролем омрачений. Именно он и называется сансарой. Наш ум, несвободный от болезней сансары, называется сансарой. А сансарические болезни называются омрачениями: гнев, привязанность, зависть и так далее. Необходимо понимать: «Пока ум не освободиться из-под контроля омрачений, я никогда не буду счастливым, поэтому я должен сделать всё, что в моих силах для того, чтобы освободиться. Если я не получу освобождения от омрачений,

то где бы я ни был, где бы я ни оказался, кем бы я ни стал, даже президентом Америки, я никогда не смогу решить свои проблемы. Поэтому моей основной целью не является стать президентом России или самым богатым человеком в России, не в этом моя цель». Также не должно быть целью удачное замужество, а мужчины не должны стремиться к тому, чтобы жениться на богатой и красивой женщине. Всё это не решит ваших проблем. Это не должно быть вашей абсолютной целью. Я не говорю, что это плохо, но это не должно быть вашей абсолютной целью, потому что это ничего не решит.

Даже если центр ламы Цонкапы разрастётся, станет очень большим, то даже это не решит нашу проблему. Ваш центр и люди, которые в нём работают, должны быть как матери для других, а не стремиться к тому, чтобы ваш центр был самым большим, самым популярным в России или оказывал наибольшее воздействие на других людей. Это глупо. Это сансара во имя Дхармы. Потому что в этом случае вы будете возвращаться в сансаре, но уже во имя Дхармы. Поэтому я хочу, чтобы те люди, которых интересует деятельность этого центра, которых интересует этот центр, относились к другим как матери, развивали в себе материнские чувства по отношению к другим людям, а не стремились к тому, чтобы этот центр стал очень большим. Никогда не пытайтесь обратить людей. Я против этого. Предоставляйте им информацию, но позволяйте им принимать решение самостоятельно. Не надо ходить по квартирам, стучать в двери и говорить людям: «Пожалуйста, станьте буддистами». Если они станут буддистами, какой вам от этого будет прок? Это старая болезнь всех религий, которая до этого посещала христианство, мусульманство, сейчас она просачивается и в буддизм. Я замечаю, что некоторые буддистские группы в этом мире занимаются подобными вещами. Я категорически против этого.

Затем попытайтесь понять, что такое нирвана. Как я вам уже говорил, настоящее счастье – это нирвана, это ум полностью свободный от омрачений. Когда ум полностью свободен от омрачений, нет ни единой причины, которая заставила бы вас страдать, испытывать несчастья, огорчения. В этом случае, вы станете полностью и совершенно независимыми. Вы действительно добьётесь независимости от ваших омрачений. Это настоящее счастье. Существо, которое этого добивается, называется победоносным, потому что в этом случае вы действительно победоносное существо, вы действительно герой. Все остальные герои занимаются только тем, что воюют с трупами. Даже если они и не убьют этого человека, он всё равно станет трупом, получается, что они воюют с трупами.

Настоящий герой это тот, кто побеждает свои омрачения. Если вы не убьёте это омрачение, если вы не устранили его, оно не уйдёт, оно будет продолжать влиять на вас. И поэтому тот, кто побеждает свои омрачения называется победоносным. Поэтому архаты, Будда всегда назывались победоносными. «Архат» означает «побеждающий врага», то есть побеждающий омрачения. В данном случае враг – это омрачения. Вот в чём должна заключаться ваша цель. На промежуточном уровне практики вы видите перед собой эту цель и ищите метод её достижения.

Используя три вида тренировки ума, вы достигаете архатства. Первая тренировка – это тренировка нравственности, вторая тренировка – это тренировка концентрации, или сосредоточения, то есть шаматха, третья – это тренировка мудрости. Многие люди проходили подобное обучение, тренировали себя подобным образом в течение множества жизней. Одна из причин, почему в России люди совершают ошибки, заключается в том, что в Россию слишком быстро пришла тантра. И это создало для вас препятствие.

Если бы в начале вы получали такие учения, как три вида обучения, три вида тренировки ума, практика шести Парамит, практиковали их и сталкивались с трудностями при практике, а через какое-то время кто-нибудь пришёл бы к вам и сказал, что существует метод, ускоряющий эти практики, с помощью которого вы сможете достичь результата этих

практик гораздо быстрее, то, если бы вы тогда открыли для себя тантру, ваша практика тантры проходила бы совершенно по-другому.

Практика тантры – это практика интеграции, практика объединения, потому что, практикуя тантру, вы объединяете в этой практике очень много других практик. В тантру также входят три вида тренировки ума. В неё входит как тренировка нравственности, так и тренировка сосредоточения, а также тренировка мудрости. Все эти три практики входят в практику тантры. В своей повседневной жизни постарайтесь понять, что такое сансара и нирвана, развивайте в себе всё более и более сильное желание достичь нирваны. Это и есть отречение. Отречение не означает побег от общества. Например, когда человек узнаёт, что у него туберкулёз, он понимает, что если не излечится от этой болезни, то даже когда у него не будет кашля, не будет температуры, этого будет недостаточно. То есть отсутствия симптомов туберкулёза для него будет недостаточно, потому что я всё равно болен. И снова всё будет идти по кругу. Это называется сансарой туберкулёза. Если вы не вылечитесь от туберкулёза, то у вас будут постоянные рецидивы кашля и температуры, ваше тело будет слабеть, вы будете быстро утомляться, и всё это будет идти по кругу. Иногда у вас будут такие периоды, когда вы будете чувствовать себя немножко сильнее, у вас будет пропадать кашель. Вы будете прыгать от радости и кричать, что вы очень счастливы, потому что вы уже не больны. «У меня сейчас нет ни кашля, ни температуры. Я свободен от болезни», – будете кричать вы. Будете петь, плясать, пить водку, а на следующий день у вас опять будет температура, и тогда вы будете озабочены новой проблемой.

Когда мы наблюдаем за подобными людьми, нам кажется, что они ведут себя очень глупо, и мы чувствуем сострадание к ним. Точно так же Будды и арьи испытывают сострадание к нам. Мы подобны сансарическим туберкулёзникам. Все мы больны этой болезнью. Когда у вас на время прекращаются симптомы, вы надеваете галстук, хороший костюм и говорите: «Как я счастлив!», – прыгаете и пьёте водку. В это время Будды и бодхисатвы испытывают к вам особенное, глубочайшее сострадание. Потому что когда вы стоите на земле, вам некуда падать, а когда вы взлетаете, то падать вам очень больно. Будды знают, что вы упадёте и очень сильно ушибётесь, поэтому в эти моменты испытывают к вам ещё большее сострадание. Понимание этого и называется практикой Дхармы. Вам совершенно не обязательно носить на шее чётки. Мне не нравится, когда носят странные большие чётки. Если чётки маленькие, то это ещё ладно. Большие чётки не спасут вас от сансары, вы только испугаете этим других людей.

Думайте именно в этом ключе. Вам нужно изменить свой образ мышления. Это и есть практика Дхармы. Чем больше вы будете получать учений, чем больше вы будете думать об этом, тем больше будет ваша убежденность. Вы превратитесь в туберкулёзника, который действительно хорошо разбирается в своей болезни. Вас перестанет пугать кашель, перестанет пугать температура, но вы будете день и ночь думать о том, как бы избавиться от этой болезни. Люди, которые не знают, что такое туберкулёз очень боятся симптомов, очень боятся кашля, очень боятся высокой температуры. Когда они кашляют, они очень этого пугаются. Но когда температура и кашель пропадают, они ничего не боятся, то есть того, чего следует бояться, они совершенно не боятся. Это очень глупые люди.

Точно также люди в сансаре очень глупы. Они боятся не самой болезни. Они боятся симптомов сансары, некой боли. Поскольку вы болеете самой настоящей болезнью, рано или поздно у вас естественно возникнут эти болезненные ощущения. А что такое симптомы сансары? Это страдания от рождения, это восемь типов страдания, шесть типов страдания, три вида страдания. Всё это симптомы сансарической болезни. Страдание от разлуки с желаемым объектом, страдание от неполучения желаемого объекта – все это симптомы сансарической болезни.

Если вы не хотите болеть, устраните причины болезни – омрачения, которые находятся не где-то вовне, а внутри вас. Когда вы начнёте думать, что пока ваш ум находится под властью омрачений, вы никогда не будете счастливы, у вас появляется очень сильное желание выяснить, каким образом можно достичь этого состояния, свободного от всех омрачений. Вы будете всё время испытывать одно единственное желание – освободиться от омрачений. И в этот момент, если ваш Духовный Наставник даст вам учение о том, как освободиться от омрачений, то для вас это будет драгоценнейшим из всех нектаров. Если для того, чтобы получить этот нектар, вам надо будет три года идти пешком, как в древние времена люди пешком шли из Бурятии в Тибет и это занимало у них где-то около трёх лет, вы будете счастливы проделать этот путь пешком. И тогда вы будете действительно подходящим сосудом для Дхармы, настоящим духовным практиком.

В противном случае, вы будете одним из тех, кто во имя Дхармы возвращается в сансаре, присоединяется к одной школе, становится буддистом, потом присоединяется к какой-то другой школе. Вы будете говорить: «Я – Гелугпа», «Я – Кагьюпа», «Я – Нингмапа». После чего вы начнёте говорить: «Наша школа самая лучшая. Все другие школы плохие», – и будете выгораживать свою школу, пытаться укрепить её в глазах других.