

Я рад видеть вас здесь, на новосибирском зимнем ретрите. Как обычно вначале важно породить правильную мотивацию. Ретрит не означает, что нужно обязательно читать мантры. Ретрит на тибетском языке звучит «цям» и переводится как «граница», при этом различают границы внешние и внутренние. Существует большое количество видов ретритов. Иногда монахи делают ретрит по пецам, то есть читают и заучивают различные тексты. Бывают ретриты по начитыванию определенного количества мантр, ретриты по времени. Поэтому не думайте, что ретрит – это чтение мантр в помещении закрытыми окнами и дверями. Здесь проходит двухдневный ретрит, курс по праджняпарамите. Эти два дня ваш ум в основном должен думать о глубинной мудрости, о праджняпарамите, постарайтесь не выходить за рамки позитивного состояния ума. Это и будет ретрит.

Я вам расскажу историю про Пятого Далай-ламу и его друга великого йогина Пабо Рабджама. Однажды Пятый Далай-лама сказал ему, что хочет сделать ретрит. Пабо Рабджам спросил: «Зачем тебе ретрит? Ты заботаешься о тибетском народе, это и есть твой ретрит. Даже если ты начнешь ретрит, ты не сможешь его закончить, потому что у тебя много обязанностей». Пятый Далай-лама на это ответил, что сделает хороший ретрит. Пабо Рабджам усмехнулся: «Хорошо, посмотрим на твой ретрит».

Пятый Далай-лама начал ретрит и в середине его посмотрел вверх и увидел, что ларе, висящий над его головой, прогрызла крыса. Он подумал, что должен как-нибудь сходить на рынок, купить ткань и зашить прореху. В тот же момент Пабо Рабджам подошел к двери Далай-ламы, однако помощники не впустили его, сказав, что Далай-лама в ретрите, и его нельзя беспокоить. Пабо Рабджам ответил им: «О каком ретрите вы говорите? Я видел его на рынке, делающим покупки». Тогда помощник зашел к Далай-ламе и передал слова Пабо Рабджама. Далай-лама засмеялся и разрешил его впустить. Он сказал Пабо Рабджаму: «Ты прав, теперь я не позволю своему уму блуждать где-либо».

Спустя некоторое время Пятый Далай-лама посмотрел во время сессии на пол, увидел на нем грязь и подумал, что должен после сессии его помыть. Тут же пришел Пабо Рабджам и сказал помощникам, что хочет видеть Далай-ламу. Ему снова ответили, что Далай-лама в ретрите. Однако Пабо Рабджам возразил, сказав, что Далай-лама занимается уборкой по дому. Помощники зашли к Далай-ламе, передали слова Пабо Рабджама, и Далай-лама велел пропустить его. Далай-лама сказал Пабо Рабджаму: «Ты опять прав, но теперь я не позволю своему уму отклоняться». Пятый Далай-лама был Буддой в человеческом теле, его ум никогда не блуждал, но в облике обычного человека он демонстрировал нам, что, несмотря на то, что у нас может быть большой энтузиазм, наш ум может блуждать.

За время длительного ретрита Пятый Далай-лама продемонстрировал, что его ум дважды вышел за рамки позитивного мышления. Проверьте, сколько раз ваш ум во время одной сессии выйдет за эти рамки. Из этой истории вы должны понять, что ваш ретрит слабый. Поэтому в эти два дня важно не иметь мирских забот. Думайте только о духовном, не позволяйте своему уму выходить за рамки позитивного мышления. Эти два дня занимайте самое низшее положение: уважайте других больше чем себя. Если вы с кем-то беседуете, то обсуждайте философию, теорию пустоты или другие тексты по Ламриму.

Ваши мысли и слова должны быть Дхармой. Не выходите за рамки дхармического образа мышления. Это здоровый образ мышления, потому что основан на истине. Если у вас здоровый образ мышления, тогда и вы, и окружающие вас будете счастливы. В буддийской философии говорится, что у обывателей нездоровое мышление, потому что оно основано на ложных видимостях и заключениях. В основном эти люди видят только себя и своих родственников, свои и их счастья и страдания и не замечают других людей. Некоторые еще более эгоистичны, они не видят даже своих родственников, а полностью поглощены только

собой и ради собственного счастья готовы пожертвовать счастьем большинства и даже убить других существ. Такие люди – это источники страдания для этого мира, для себя и для других.

На эти два дня откройте свои глаза и постарайтесь видеть не только себя, но и всех других живых существ, их счастье и страдание. Думайте о них, о том насколько им не хватает счастья. Когда вы видите не только свои страдания, но и страдания других, у вас сразу же порождаются любовь и сострадание. Тогда, даже если вы своему уму скажете, чтобы он не порождал любовь, она в нем будет возникать спонтанно. Большинство людей думают только о собственных страданиях и проблемах. Из-за этого у них возникает депрессия и паника. Потому вам необходимо понимать, что если вы чувствуете депрессию, значит у вас серьезная болезнь «эго». Лучший способ излечить депрессию – это, думая о страданиях других, породить в своем уме сострадание. С такой мотивацией и образом мышления получайте учение и постарайтесь провести эти два дня.

Теперь о нашем курсе. В этот раз я решил передать учение по випашьяне. Випашьяна – это не только буддийское философское учение высокого уровня, но и учение о том, как медитировать на абсолютную природу себя и феноменов. Випашьяна по-тибетски звучит «лхатонг» и означает «высшее видение». Так как у нас нет высшего видения, в наших умах есть неведение, из-за которого мы вращаемся в сансаре. Лхатонг – это высшее видение, являющееся союзом шаматхи и випашьяны. Если что-то является лхатонгом (випашьяной), то оно должно быть союзом шаматхи и випашьяны. Без шаматхи невозможно достичь лхатонга (випашьяны). Развивать випашьяну необходимо в следующей последовательности: сначала вы развиваете шаматху, а затем на ее основе – випашьяну. Поэтому медитация на ясный свет, Махамудра и Дзогчен – это тоже випашьяна.

Различают Махамудру шаматхи и Махамудру лхатонга (випашьяны). Существуют четыре йоги Махамудры. Первая — йога однонаправленного, Махамудра шаматхи. Здесь объясняется особая техника, с помощью которой можно использовать наитончайший ум и породить однонаправленную концентрацию. В этой йоге однонаправленного все наставления по развитию шаматхи должны быть включены. В Махамудре уникально то, что используется особая техника по использованию наитончайшего ума.

Что касается лхатонга: при познании абсолютной природы феноменов проводится такой же анализ, как и в сутре. Сутра и тантра не отличаются в воззрении, оно у них одно – воззрение Мадхьямики Прасангики: устранение наитончайшего объекта отрицания и познание абсолютной природы феноменов. То есть разница состоит не в объекте, а в субъекте: в Махамудре пустоту познает наитончайший ум, а в сутре – грубый ум. Поэтому, если кто-то говорит, что воззрение тантры выше воззрения сутры, это абсурд, значит, этот человек не знает философии.

Вам нужно понимать, что не существует нингмапинского, кагьюпинского или гелугпинского воззрения Мадхьямики Прасангики. Это одно воззрение, основанное на учении Нагарджуны и Чандракирти. Если считать иначе, то так может появиться, например, российская Мадхьямика Прасангика или даже новосибирская, омская, тувинская и бурятская. Подобные заблуждения разрушат учение Будды. Все четыре тибетские буддийские школы были основаны настоящими мастерами, и все они изначально имели чистое воззрение Мадхьямики Прасангики. Однако в дальнейшем последователи не сохраняли учение должным образом, и из-за этого оно начало приходить в упадок. Об этом говорил и Лама Цонкапа Кхедрупу Ринпоче. Тоже сказал и Сакья-пандита о школе Кагью.

В любой школе, если чистое воззрение не сохраняется, оно придет в упадок. Если один или два мастера в школе говорят что-то неправильное, это не означает, что вся школа неверная. Поэтому никогда не говорите, что школы Нингма или Кагью – неправильные. Вы можете сказать, что интерпретация какого-то наставника неверная, если она противоречит учениям Нагарджуны и Чандракирти. Тексты этих учений не исчезли, они существуют на тибетском языке, Поэтому легко установить подлинность учения того или иного наставника, заглянув в первоисточники. Таким образом, абсурдно говорить, что воззрения Махамудры и Дзогчен превосходят Мадхьямику Прасангику.

Некоторые наставники неправильно интерпретируют и говорят, что в школе Мадхьямики Прасангики речь идет о пустоте от себя, а воззрение Махамудры и Дзогчен – это пустота от другого, то есть более высокое воззрение. Это нонсенс. Когда в Махамудре и Дзогчене речь идет о пустоте от другого, это не значит, что говорится об абсолютной природе феноменов. В действительности в пустоте от другого нет какого-то особенного смысла. Что означает пустота от другого? Например, дом, пустой от людей, – это пустота от другого. Если стол пуст от чашки, он все-равно есть, и сколько бы вы не говорили о пустоте от другого, привязанность к столу не исчезает.

Пустота от себя гораздо глубже. В ней говорится об объектной основе. Например, стол пуст от самобытия. Если сказать, что стол не существует, это будет нигилизм. Если сказать, что стол пуст от чашки, это ничего не изменит в столе. Наше неверное восприятие стола не исчезает, то есть пустота от другого не устраняет неведения. В чем состоит наше неведение в отношении стола? В том, что стол является нам самосущим. Поэтому говорится, что объектная основа «стол» пуста от самобытия. Это пустота от себя, то есть стол не существует таким, каким является нам. Он пуст от самобытия, но не является несуществующим. Несуществующий стол и объектная основа – стол, пустой от самобытия – это совершенно разные понятия.

Чтобы осознать, что такое стол, пустой от самобытия, в первую очередь необходимо уяснить, что такое самобытие. Сделать это нелегко: легко сказать, но сложно в уме обрести картину. С неправильным пониманием объекта отрицания вы не сможете усвоить отрицание объекта. Например, не имея достаточных знаний о том, что представляет собой вирус СПИДа, вы не сможете сказать, есть он или нет в той или иной крови. Отсутствие вируса СПИДа в крови – это феномен. Он существует. Его можно познать с помощью анализа. В буддийской философии говорится: то, что является объектом достоверного познания – это феномен. В наше время ученые затрудняются дать определение феномена. Они не понимают такой категории как сознание, потому что знают только материю и основной упор делают на утверждениях.

Существуют феномены утверждения и феномены отрицания, они познаются достоверным сознанием. Феномены утверждения, такие как чашка, являются вам, и вы их познаете без отрицания, напрямую. В отношении феноменов отрицания вы говорите, что объект не существует в каком-то месте, и таким образом познаете его. Например, отсутствие рогов на моей голове – это феномен: если бы это не был феномен, то на голове были бы рога.

В буддийской философии говорится, что феноменов отрицания больше, чем утверждения. Если вы понимаете, что такое феномены отрицания и утверждения, то в будущем это вам поможет при познании пустоты. Будда говорил: «Приходил Татхагата или нет, пустота была всегда». Пустота не зависит от Будды или Татхагаты, потому что Будда не создавал ее. Пустота – это абсолютная природа феноменов. Она существует всегда. Будда просто открыл это. Буддийский подход схож с научным, он также состоит в открытии природной истины: в буддизме нет догм, в нем проводится анализ и поиск истины в отношении феноменов.

Перейдем к випашьяне. лхатонг (випашьяну, высшее видение) я вам объясню на основе текста Ламы Цонкапы «Средний Ламрим». Вам повезло, что вы получаете комментарий к тексту, написанному напрямую самим Ламой Цонкапой, тибетским мастером, о котором Будда давал прямые пророчества. Будда также предсказывал приход индийских мастеров Нагарджуны и Асанги, но не потому что они обладали высочайшими реализациями. В Индии было много махасидхов, достигавших состояния будды за одну жизнь. Будда напрямую пророчествовал о приходе Нагарджуны и Асанги, потому что они проделали большую работу по возрождению буддизма: один возродил учение по обширному методу, другой – по глубинной мудрости. В буддизме Махаяны эти учения являются самыми главными, потому что это как два крыла, с помощью которых можно перелететь океан сансары и достичь состояния будды.

Будда предсказывал, что через пятьсот лет после его ухода появится человек по имени Нагарджуна, который в совершенстве раскроет конечное воззрение Будды. Таким образом, Нагарджуна – это тот, кто возродил школу Мадхьямики, имеющую самое важное воззрение для развития глубочайшей мудрости. О приходе Асанги Будда также давал пророчество, потому что Асанга возродил учение по обширному методу. Все учение по обширному методу и бодхичитте необходимо отслеживать к Асанге, от Асанги к Будде Майтрее, а от Будды Майтреи к Будде Шакьямуни. Все глубинное воззрение нужно отслеживать к Ламе Цонкапе, от Ламы Цонкапы к Нагарджуне, от Нагарджуны к Манджушри, от Манджушри к Будде Шакьямуни.

Теперь я расскажу, почему Будда предсказывал приход Ламы Цонкапы в Тибет. Однажды во время учения Будда посмотрел на Манджушри и сказал: «Манджушри, в будущем ты родишься в стране снегов, в Тибете, с именем Цонкапа. Ты возродишь во всей чистоте мое учение и будешь распространять его на север, потому что в будущем полный буддизм обретет корень в Тибете». Буддизм, распространенный в Таиланде, Китае, Японии или на Шри-Ланке, не является, полным. Поэтому, если буддийский мастер из Таиланда, например, будет общаться с мастером дзен из Японии, они не найдут ничего общего: один будет говорить о нравственности, о четырех благородных истинах, а другой – о неконцептуальной медитации. Если же тибетский буддизм обсуждать с практикующими в Японии, то помимо общих тем в тибетском буддизме найдутся еще более подробные объяснения, чем даются в дзэне.

Много лет назад Его Святейшество Далай-лама давал учение в Таиланде, где думали, что Его Святейшество, являясь последователем Махаяны, ничего не сможет рассказать о четырех благородных истинах. Когда же Его Святейшество начал глубже объяснять четыре благородные истины, все были шокированы. Они сказали, что Его Святейшество Далай-лама – не тибетский, а таиландский буддист. В действительности нет тибетского или таиландского буддизма, все учение происходит от Будды Шакьямуни и прошло через Нагарджуну и Асангу. В низших школах Хинаяны – Вайбхашике и Саутрантике – воззрение основано на учениях Васубандху.

Таким образом, одна из причин, по которой Будда давал пророчество о приходе Ламы Цонкапы в Тибет, состоит в том, что там сохранен полный буддизм и полностью все учение по сутре и тантре. Лама Цонкапа должен был возродить буддизм, так, чтобы сутра и тантра были систематично и полностью объяснены, чтобы между ними не было противоречий. Это очень большой вклад в возрождение буддизма. В действительности Будда в пророчестве говорил о своем приходе в Тибет под именем Цонкапы, потому что Манджушри – это аспект мудрости самого Будды. Он не отделим от Будды Шакьямуни.

Вам повезло, что вы получаете комментарий, написанный лично Ламой Цонкапой. Коренные тексты, Кагьюр — слова Будды, будут сложны для вас, потому что они давались для людей, живших давным-давно, у которых были другие склонности и отпечатки. Если вы прочитаете несколько страниц этих текстов, вам они покажутся бессмысленными. Поэтому Будда Шакьямуни в облике Ламы Цонкапы явился в Тибете и объяснил учение таким образом, чтобы нам его можно было понять. Будда Шакьямуни всегда в трудные для Тибета времена являлся в облике Духовного Наставника, чтобы помочь. Вначале, для того, чтобы заложить основу буддизма, Будда Шакьямуни явился в облике гуру Падмасамбхавы. В середине, когда учение пришло в упадок, он пришел в облике Атиши и возродил учение. Далее, когда учение снова пришло в упадок, Будда Шакьямуни появился в облике Ламы Цонкапы и опять возродил учение.

В коренных текстах упоминается Лама Тиме Пенден, что означает «духовный наставник трех миров», им и является сам Будда Шакьямуни. Вот пророчество из этих текстов: «Для возрождения буддизма в Тибете в будущем, в первую очередь я приду в облике гуру Падмасамбхавы, далее – в облике Атиши, затем – в облике Ламы Цонкапы. Каждый раз, когда в Тибете будут наступать трудные времена, я буду приходить в облике духовного лидера и приносить благо». О ком здесь говорится? В наше время буддизм переживает трудные времена в Тибете, и Его Святейшество Далай-лама все время поддерживает буддизм. Поэтому Его Святейшество Далай-лама, Лама Цонкапа, Атиша и гуру Падмасамбхава – это одно существо, Будда Шакьямуни. Это как один актер надевает различные костюмы.

В этом тексте, написанном Ламой Цонкапой, лхатонг (випашьяна) объясняется в четырех заголовках. Здесь учение дается так, как это делается в монастырях. Учитель передает заголовки и подзаголовки, поэтому у учеников складывается полное представление. В противном случае, если вы понемногу узнаете об отречении, бодхичитте, пустоте, Шести йогах Наропы, Махамудре и Дзогчене, то в конце у вас не будет чего-то одного, что вы знали бы хорошо, из-за этого у вас будут возникать противоречия и появится привязанность к какому-то одному учению.

В некоторых практиках Тхеравады главным является нравственная дисциплина, а все остальное необязательно. Такое происходило и в Тибете до прихода Ламы Цонкапы. Существовало множество заблуждений, и не было гармонии. Последователи всех школ утверждали, что только их учение самое подлинное, потому что его дает их духовный наставник. Лама Цонкапа опровергал такой критерий определения подлинности учения, ведь в этом случае любое учение будет достоверным, потому что его дает тот или иной духовный наставник. Лама Цонкапа говорил, что подлинным учением является то, которое восходит к коренным текстам. В частности, воззрения Мадхьямики Прасангики необходимо отслеживать к текстам, написанным Чандракирти, они до сих пор существуют. Когда Лама Цонкапа писал комментарий на текст Чандракирти «Мадхьямика-аватара», он основывался на коренном тексте. Таким образом, монастырская образовательная система, где учения передаются в виде заголовков и подзаголовков, очень важна.

В прошлые времена, когда монахи вели диспут, они занимались аналитической медитацией. Так как монахи диспутировали в течение долгого времени, они становились профессионалами в практике аналитической медитации. Есть история об одном монгольском мастере, который хорошо знал буддийскую философию и основную часть времени не медитировал формально, а вел диспуты и обдумывал учение, то есть выполнял аналитическую медитацию. Однажды, вернувшись домой после диспута и вставив ключ в дверной замок, он вспомнил положение диспута и начал его анализировать. Так он

спонтанно вошел в состояние аналитической медитации, стоя у двери. Когда он вышел из этого состояния, было уже утро. Это называется настоящей медитацией.

В наше время люди пытаются медитировать, сидя в напряжении, но у них ничего не получается. Между тем медитация должна начинаться спонтанно. Необязательно сидеть в строгой позе, просто думайте и анализируйте, и время пройдет быстро. Это будет означать, что вы эффективно выполняете аналитическую медитацию. Так, каждый раз, анализируя какую-либо тему Ламрима, вы выполняете аналитическую медитацию.

Переходим к четырем заголовкам. Лхатонг (випашьяна) как ствол дерева, из которого исходят четыре главные ветви, а из них – другие. Випашьяна существует для обретения мудрости, познающей пустоту, являющейся противоядием от корня сансары – неведения. Цель лхатонга (випашьяны) – это укрощение ума. Любое учение Будды сводится к этому, в частности, тантра. С помощью наитончайшего ума ум укрощается более эффективно. Учение, не укрощающее ум, не является учением Будды. Поэтому в коренных текстах Будда говорил: «Несовершение негативных действий, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума — это полное учение Будды». Эти строки включают в себя полное учение буддизма, в них говорится о полном укрощении ума.

Когда ваш ум укрощен не полностью, но в нем устранены все омрачения, называется состоянием архата. Путь Хинаяны ведет к укрощению ума, но не к полному. Путь Махаяны – это полное укрощение ума, так как устраняются не только омрачения, но и отпечатки, оставленные ими. Если вы понимаете, что все учение предназначено для укрощения ума, то видите, как каждое его положение приводит к этому. В теории пустоты, например, говорится о неделимых частицах, и эта теория, если посмотреть на все взаимосвязи, сводится к укрощению ума. В науке, так же как и в буддизме, открыли несуществование неделимых частиц, но, если вы посмотрите на научную теорию, то увидите, что она никак не связана с укрощением ума. Если спросить ученого, в чем ценность этого знания, как это связано с нашей жизнью, на это не будет ответа. Ученые лишь скажут, что это научный факт.

Итак, четыре заголовка. Первый — это объяснение благоприятных условий для развития випашьяны. Второй – анализ випашьяны и существующих в ней подразделов. Третий – как медитировать на випашьяну. Четвертый — как с помощью медитации достичь випашьяны. Эти заголовки, объясняют випашьяну, которая на тибетском языке звучит «лхатонг».

Иногда важно сохранять такие термины на тибетском языке и санскрите, чтобы в будущем люди понимали, о чем идет речь. Если вы скажете «высшее видение», это легко спутать с множеством других вещей, потому что можно всячески интерпретировать, и интерпретация не всегда будет иметь смысл. Здесь, когда говорится о высшем видении, речь идет о понимании абсолютной природы феноменов. В середине, при объяснении теории пустоты, я буду сохранять тибетские термины, такие как: кунтаг, шенванг, йондуп. Позже я объясню их значение. Если вы переведете их на русский язык, они не будут иметь смысла, как и понятия «электрон», «протон», «нейтрон», если перевести их на тибетский язык. Поэтому сохраняйте термины именно в этом виде и тогда будете понимать их точнее. Мне нравится подход ученых, в какой бы стране не шла речь о чем-то в науке, сохраняется исходная терминология, а комментарии даются на нужном языке.

Мой духовный наставник Геше Вангчен написал научную работу на тибетском языке, но базовые термины оставил без перевода. Посмотрев на его изложение, я увидел, что он знает практически все научные теории. Он так описал знания о нейтроне, протоне, электроны, что у него понять их гораздо проще, чем в книгах на английском языке. В двух страницах

объяснена основная информация о частицах. Теории большого взрыва, эволюции нашего мира также изложены на двух страницах. Он дал подробные объяснения в отношении работы мозга, то чем занимаются нейробиологи.

Практически все научные теории он собрал в одной маленькой книге по буддийской философии и сделал сравнительный анализ. Если в будущем такой текст можно будет перевести на русский язык, это будет хорошо, потому что в нем отражено то, каким образом буддийский мастер видит научные теории. В прошлом году в Бодхгае Его Святейшество Далай-лама публично сказал, что это хороший текст, и он очень рад, что в настоящее время современные геше пишут труды о науке и буддийской философии. Я был спонсором издания этого текста и попросил раздать его бесплатно людям, чем порадовал Геше Вангчена.

Переходим к первому заголовку. Благоприятные условия развития випашьяны (лхатонга) объясняются в двух частях: общие и особые условия. Это означает, что без развития благоприятных условий и обретения правильного понимания воззрения Мадхьямики, в особенности высшей философии – Мадхьямики Прасангики, невозможно развить випашьяну. В противном случае, какой бы медитацией вы ни занимались – на сутру, на тантру, Махамудру и Дзогчен – это будет пустой медитацией. Существует три общих благоприятных условия. Первое – опора на подлинного мастера. Второе – получение от него учения. Третье – правильный анализ полученного учения.

Опора на подлинного мастера. Здесь речь идет о поиске духовного наставника, без которого невозможно развить випашьяну и шаматху. В настоящий момент в сансаре мы не только не имеем шаматхи, мы не можем даже сосредоточиться на одном объекте на пару минут, – мы подобны слепым. В отношении мудрости, не говоря уже о познании абсолютной природы феноменов, мы даже не понимаем грубого непостоянства. Даже, когда бараны стоят в очереди к мяснику, и мясник убивает первого барана, остальные думают, что скоро придет и их очередь.

Мы, люди, подобно баранам, стоим в очереди к смерти. Умирают наши друзья, родные, но мы не думаем, что находимся в этой очереди. Это грубое непостоянство, о котором мы не задумываемся, а понять его могут даже бараны. Это происходит не потому, что у нас нет интеллекта, а потому что мы полностью потерялись в одной маленькой жизни и сосредоточились только на том, чтобы выжить в этом мире.

Мы говорим, что нам нужны деньги, собственность и тому подобное. Наш ум полностью переполнен мыслями о том, что только деньги являются источником нашего счастья. Мы как абсолютно слепые люди. Деньги, собственность, власть – это второстепенные факторы. Главный фактор нашей жизни – это состояние ума. Если он будет здоровым, полностью укрощенным, все изменится просто феноменально, но мы об этом не думаем. Если мы будем думать и анализировать, то сможем это открыть.

Если такой слепой хочет идти по пути, важно, чтобы его вел зрячий человек, потому что слепой не может вести слепого. Хотя у меня нет глаза мудрости, полагаясь на путь, указанный Ламой Цонкапой, я не являюсь полностью слепым и лучше вас знаю направление. Поэтому опора на подлинного мастера важна.

Получайте учение не раз и не два, а постоянно. Тогда у вас появится понимание. Не просто слушайте учение, чтобы сразу забыть его, а размышляйте над ним снова и снова. Когда у вас есть свободное время, вместо разговоров о пустяках быта, думайте о философском учении. Что делают другие люди, вас не должно интересовать. Думать о философском воззрении –

это настоящее счастье. Когда я посещаю Индию и встречаю там своих друзей, геше, даже когда мы вместе обедаем, мы говорим о философских темах, и от этого счастливы. У нас нет деления на буддистов и небуддистов, концепций о школах Гелуг, Кагью, Нингма, мы просто обсуждаем философию Мадхьямики Прасангики, как люди, которые открывают универсальные знания.

Также и вы не привязывайтесь ни к одной тибетской школе, корень у них один. Это мой для вас совет. Не привязывайтесь к буддизму. Постарайтесь сделать свой ум здоровым, тогда, даже не считая себя буддийским практиком, вы будете таковым являться. Если вы принимаете и соблюдаете обет не вредить другим, то даже не называя себя буддистом, но полагаясь на Будду, Дхарму и Сангху, вы являетесь настоящим буддистом.