

Как обычно, пожалуйста, настройтесь на правильное побуждение. Сейчас будет продолжено изложение доктрины.

Мое пребывание в Москве не будет очень длительным. 20 апреля я уезжаю в Санкт - Петербург. Затем я вернусь в Москву на несколько дней, потом уеду в Калмыкию. Потом в Бурятию, Туву и это путешествие продлится некоторое время. Точной даты возвращения в Москву пока нет. Возможно, это будет в июле. Его Святейшество Далай-лама едет в Монголию в июле, поэтому я буду занят вместе с ним, но это пока не точно определено. Поэтому во время моего пребывания в Москве вам следует пользоваться мною разумно. И главное – пытаться осуществлять на практике то учение, которое я вам излагаю. Не пытайтесь себя сделать буддистом или же предаваться духовным фантазиям. Самое лучшее – оставаться человеком. Будучи человеком, нужно стараться усвоить благие качества, сообщаемые нам разными традициями. Самое главное в этой жизни – стать приятным, хорошим человеком. Также вам следует знать, как совладать с определенными трудностями в вашей жизни. Будучи человеком, ищите знания, которые покажут вам, как жить правильно и в чем смысл жизни. Это очень важно.

И если вы ничего, кроме вышеуказанного, не будете делать, вы на самом деле будете осуществлять религию, будь то христианство, буддизм или индуизм, поскольку истинный смысл всякой религии один. Каждая религия стремится к тому, чтобы ее последователи обладали всеми благими качествами и были лишены всех негативных качеств, и таким образом стремится принести мир на землю. В этом и состоит истинная религия, но она подверглась разложению. Поскольку люди эгоистичны, они становятся фанатиками в рамках какой-либо религии, и тогда возникают неприятности. Поэтому к людям, которые вас поучают, надо относиться с осторожностью. Если этот человек фанатичен и эгоистичен, его нужно опасаться. Не говорите, что он мой гуру и все, что он говорит, абсолютно истинно. Иногда гуру-йога очень полезна, но часто гуру-йога используется очень корыстными людьми с тем, чтобы промывать мозги своим последователям.

Поэтому я вам советую не принимать в качестве своего Духовного Наставника всякого гуру. Сначала послушайте его как друг, внимательно изучите его намерения и рассмотрите, насколько глубока его мудрость. Глубину его мудрости вы сможете познать, лишь прослушав много прочитанных им лекций. Если среди всех этих лекций вы обнаружите противоречие, это будет означать, что мудрость его неглубока. Это также показывает, что имеются лжеучения, вкрапленные в его учение. Такое учение не будет вам полезно. Если человек не знает дороги, как он может направить вас на путь? Духовный Наставник – это тот, кто указывает вам путь. Чтобы указать его вам, сначала он сам должен его знать.

Первое качество Духовного Наставника – это сострадание и забота о других больше, чем о себе. Учение истинного Наставника направлено на благо других, а не на создание собственной репутации. Второе качество – хорошее знание Дхармы. Это вы сами должны оценить, насколько хорошо он знает Дхарму. Ошибкой будет с вашей стороны, если вы примите в качестве своего духовного наставника человека, которого вам советуют другие, на основании каких-то его сверхъестественных действий и на основании его утверждения, что он обладает радужным телом и умеет творить чудеса. Это общий совет вам.

Каждый раз я даю совет, подходящий для конкретной ситуации. В данный момент, я думаю, этот совет очень важен. Если у вас будет настоящий Духовный Наставник, вы обретете преимущество, извлечете много пользы. Если же ученик встречается с Учителем и начинает искренно упражняться в гуру-йоге и остается преданным Учителю, то он достигнет духовного совершенства очень быстро. С другой стороны, где есть преимущество, там есть и опасность.

Сейчас продолжим изложение учения. В прошлый четверг обсуждалось, каким образом преобразовать неблагоприятные условия духовный в путь, основываясь на мудрости. Этот раздел закончен.

Я рассказывал о пустотности и о том, как пользоваться этим учением. Возможно, я более подробно расскажу об этом. Это упражнение о преобразовании неблагоприятных условий в путь предназначено для периода, когда вы не занимаетесь медитацией непосредственно. Именно в постмедитативный период очень важно применять учение о пустотности. Чтобы практиковать это после медитации, нужно некоторое время заниматься медитацией перед этим. Возможно, ежедневно по десять минут. Но для людей, у которых нет хороших воззрений о пустотности, нет смысла медитировать. Те, кто имеет представление, могут заниматься медитацией. Во время медитации у вас возникает твердое убеждение в том, что образы, предстающие перед вами, существуют не так, какими они вам кажутся, они не обладают самобытием.

Мельчайшая частица также не обладает независимым существованием, потому что она образована более мелкими частицами, каждая из которых в свою очередь образована из более мелких частиц. Таким образом, более крупная частица существует в зависимости от наименования. Даже мельчайшая частица моего тела не обладает самобытием, независимым существованием. И мое сознание также не обладает самобытием.

Следует медитировать относительно тела, относительно сознания и относительно личности. Если нет самосущего тела, нет самосущего сознания, то как же может существовать самосущая личность? Личность является лишь наименованием, наложенным на эти два феномена. Представив это отсутствие самобытия личности, следует просто остаться в состоянии медитации.

Затем после медитации вы увидите множество предметов. Иногда у вас будут возникать трудности. Обычно, когда трудность встречается на вашем пути, вы говорите: «Этот предмет доставляет мне неприятность». Вы представляете себя как обладающего самобытием, а этот враждебный предмет также обладает самобытием и противостоит вам, и тогда у вас возникает злоба и так далее. При встрече с трудностью люди часто впадают в ярость, поскольку они считают, что этот самосущий предмет создает эту трудность для них. В этот момент не позволяйте вашей мысли идти по пути, по которой она шла многие ваши жизни до настоящего момента. Все это время на протяжении многих жизней вы винили внешние предметы в своих собственных неприятностях, считая, что все, что вам встречается, обладает самобытием. Тогда все клеши возникают и еще усугубляют ваше положение. У вас уже есть трудность, потом возникает гнев, который усугубляет эту трудность.

В этом случае нужно подумать тщательно, применив мудрость. Это называется преобразованием неблагоприятного условия в духовный путь. Следует сказать себе: «Этот предмет доставляет мне неприятность. Где он, и что это за предмет? Человек, который является моим врагом, кто он? Это его ум или его тело?». Следует внимательно рассмотреть: «Его тело – не мой враг. Его ум я не вижу, к тому же его сознание состоит из множества ментальных факторов». Объективно нет некоего цельного врага, вам противостоящего. Каким образом этот человек является вашим врагом? Так происходит потому, что, возможно, этот человек покритиковал вас, высказал что-то неприятное для вас или причинил вам вред, – и тогда вы именуете его врагом.

Если бы он был врагом по своей сущности, то он был бы врагом для всех существ. Но для некоторых он является лучшим другом. Отсюда вывод, что враг и друг определяются тем,

как вы именуετε данного человека. У вас так много врагов, которых вы именуετε таковыми, поскольку вы очень эгоистичны сами. Из этого проистекает то, что вы называете определенных лиц словом «враг». Чем более эгоцентричны вы, тем больше у вас врагов, и тем легче предмет становится вашим врагом. Даже камень может таковым стать. Даже красивая птичка прекрасным пением может вызвать у вас злобу и стать вашим врагом, поскольку она беспокоит вас.

Говорят, что чем больше у вас врагов, тем более эгоцентричны вы сами. Можно посмотреть на это с другой стороны. Если кто-то причиняет вам вред, вы должны понять, что тому есть причина: «Причина – мои собственные действия, которые создали карму, ведущую к тому, что данный человек наносит мне вред. Поэтому следует винить не того человека, а самого себя за свои действия».

В действительности все, что происходит с нами, подобно сновидению. Будда уподобляет нашу жизнь женщине, которая во сне видит, что родила ребенка и была необычайно счастлива. Затем она его потеряла и стала несчастной. А на самом деле ничего не происходит. Все ее неприятности происходят, поскольку она считает явью свой сон. Если бы она проснулась и поняла, что сон – это не явь, то ее горе быстро исчезло бы.

На самом деле мы не находимся постоянно в состоянии сна, но подобно тому, как это бывает в сновидениях, предметы, нас окружающие, не обладают самобытием. И наше тело, и наше сознание мы именуем словом «я». Мы обозначаем как-то и многие другие предметы. Эти предметы существуют лишь благодаря наименованию, а мы считаем их объективно существующими. Иногда мы пытаемся убежать от какого-то предмета или же искать счастья и радости в каких-то предметах вне нас. На самом деле эти предметы не обладают истинным бытием. Поскольку нет самосущих предметов, нет самосущего «я», отсюда делается вывод, что вам нет смысла бояться. Это непросто.

Вопрос: [Если я не имею самобытия и другие существа не обладают истинным бытием, как я могу породить любовь и сострадание к ним?]

Ответ: Есть условная (относительная) истина и высшая истина. Когда гнев и другие отрицательные эмоции проявляются, они все основаны на понятии о самосущем. В нашей жизни сострадание появляется большей частью тогда, когда мы считаем их самосущими. Есть три различных уровня сострадания: сострадание при наблюдении живого существа, сострадание при виде живого существа с пониманием того, что оно непостоянно. И третье сострадание – это видение живого существа, лишенного самобытия. Первый и второй уровни – низшие. Если мы обладаем состраданием к живому существу и оно основано на том, что мы представляем его самосущим, то это неистинное сострадание. Такое сострадание смешано с неведением. Все отрицательные эмоции и гнев имеют своей основой представление о самобытии. Чистое сострадание не основано на этом представлении, а основано на пустотности. Поскольку живые существа не самосущи, они являются продуктом взаимозависимого возникновения. Будучи такими, они зависят от причины. Если причина хороша, результат будет хорошим, плохая причина влечет за собой дурной результат. У вас возникает сострадание к этим существам и желание избавить их от неблагоприятных причин, заставляющих их страдать. При этом вы считаете их не самосущими, а продуктами взаимозависимого возникновения, считаете их зависимыми от наименования и пытаетесь освободить их от неблагоприятных причин, приводящих их к страданию. Поэтому вы должны понять, что все, что вы видите, всякий образ, возникающий перед вами, не обладает независимым существованием, а существует лишь в процессе взаимозависимого возникновения.

Люди, которые понимают устройство радуги, не бегут за ней и не хотят ее схватить. Такой человек не скажет, однако, что радуга не существует. Этот человек скажет, что радуга не

существует, в том виде, в каком я ее воспринимаю. Если вы даже приблизитесь к ней, вы не сможете ее схватить. Она обретает иллюзорное существование в процессе взаимозависимого возникновения.

Раньше говорилось о двух типах иллюзорности. Одна иллюзорность не имеет основания. Например, иллюзия, возникающая при давлении на глаз – раздвоение образа. Также, если вы воображаете, что летите, хотя на самом деле вы идете, это также иллюзия без основания. Это знают все. Но еще один тип иллюзии имеет место тогда, когда вы что-то видите, но то, что вы видите, существует не так, как оно вами воспринимается. Мы твердо убеждены в том, что все, что мы видим, имеет истинное существование. Например, когда мы едем в машине, нам кажется, что деревья двигаются мимо нас. Нам кажется, что они бегут мимо нас, но они стоят. Такого типа иллюзию каждый человек может распознать. Но есть утонченная иллюзия – условные явления. Все явления именуются существующими лишь в иллюзии. Это вы поймете очень хорошо, когда получите верное и глубокое представление о пустотности. Это нелегко понять.

Я не могу четко это описать и вложить вам в руки. С семнадцати лет я все время изучаю буддийскую философию и все время я нахожу что-то новое и уточняю свои знания. Тогда картина постепенно проясняется, и сознание становится все более и более спокойным. Есть пословица: если что-то вы можете сделать, то нет смысла беспокоиться по этому поводу. А если чего-то вы сделать не можете, то тоже нет смысла беспокоиться по этому поводу. Сами себе скажите, что никакого смысла беспокоиться нет и нужно быть счастливым. Такое мировоззрение происходит от правильного понимания пустотности. Когда у вас будет правильное понимание пустотности, вы будете очень осторожны в отношении причинно-следственных связей, и вам не надо будет совершать много поступков. Если какая-то трудность будет встречаться на вашем пути, вы искусно оцените эту ситуацию и сделаете в точности то, что нужно сделать для решения проблемы. С большим мастерством вы сможете создавать предпосылки для радостного бытия.

Учение о пустоте является одним из самых важных средств для совершенствования сознания. Поэтому вначале нужно как можно больше обрести познаний относительно этой темы и обдумать этот вопрос. Вначале не делайте скоропалительного вывода, что вы знаете точно, что такое пустота. Вначале я тоже убеждал себя, что хорошо понимаю пустоту, но постепенно выяснилось, что это не так. Чем больше я изучаю, тем больше знаний. Но если у вас нет хорошего понимания пустоты, очень трудно преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Но, понимая, что предметы не являются самосущими, легко держать в спокойствии сознание. Например, что-то причиняет вам сильную боль, вы себе говорите: «Я не обладаю самобытием, но чувствую боль». Вы понимаете, что хотя «я» не самосуще, но тело и сознание именуются словом «я», и таким образом это «я» испытывает боль. И эта боль вызвана причиной.

Физическое тело называется физической совокупностью. Будда говорил, что наша совокупность тела подобна водному пузырю. Пузырь возникает из океана, из воды. Точно так же наша совокупность тела есть продукт кармы и неведения. Будучи продуктом кармы и неведения, это тело имеет природу страдания, поскольку причина его – неблагая. До тех пор пока мы обладаем физическим телом, мы подвержены страданиям. Обдумывая это, вы должны понимать, что тело не имеет собственного существования, но зависит от причины. Ваша боль вызвана не тем, что кто-то прикасается, а тем, что у вас есть рана. Эта совокупность тела составляет третий уровень страдания – всепроникающее страдание. Третий уровень страдания – это всепроникающее страдание, которое является совокупностью тела.

Самое сильное страдание – это страдание страданий, которое мы испытываем в виде боли, головной боли или же боли при прикосновении к ране и т. д. Страдание страданий возникает, когда есть надлежащие условия. Люди знают, что они подвержены страданию страданий, они знают одну сторону процесса его возникновения и пытаются устранить условия, которые его порождают. Они знают, что это страдание возникает при наличии неблагоприятного условия. Если есть рана и кто-то до нее дотрагивается, вы чувствуете боль и пытаетесь устранить это условие таким образом, чтобы человек не дотрагивался до этой раны, но рана все равно остается.

Также тело является основой второго типа страданий – страдания перемен, которое мы рассматриваем как счастье. На самом деле оно таковым не является, оно называется страданием перемен. Если вы зимой находитесь на холодной улице и входите в дом, вы стремитесь сесть ближе к огню, вы говорите: «Как хорошо». На самом деле это несчастье, а страдание перемен. Поскольку страдание от холода уменьшается одновременно с увеличением страдания, вызванного жаром. В промежутке между этими страданиями вы чувствуете радость. Вы говорите: «Огонь очень хороший». Но если вы достаточно долго пребываете у огня, вы испытываете новое страдание. Это пример страдания перемен.

Рассмотрите все это, рассмотрите телесный состав, учение о пустотности и о трех видах страдания. Если вам приходится страдать, вы можете применять все эти учения в надлежащий момент. Вы должны себе сказать: «До тех пор пока у меня есть основа страдания, которое есть совокупность тела, страдание не прекратится». Тело производится неведением и кармой. Наша задача – освободиться от этого телесного состава. Самоубийство не решает проблему, поскольку, совершая самоубийство, вы пребываете в неведении, не понимая, что есть будущая жизнь. Ваш ум находится полностью под властью неведения, поскольку это неведение приводит вас к тому, что вы рассматриваете все предметы как истинно существующие, самосущие. Даже если вы покончите жизнь самоубийством, неведение остается и негативная карма также остается – и вам придется родиться вновь. Это также не решает проблему. Это тело происходит от неведения, а неведение состоит в том, что вы наделяете предметы собственным существованием. Но полной противоположностью этого неведения является мудрость, которая в свою очередь состоит из познания пустоты.

Вы не можете рывком устранить из своего сознания неведение. Если в доме темно, вы не можете убрать темноту из дома руками. Вы можете устранить темноту, установив источник света. Точно так же, чтобы устранить из нашего сознания неведение, нужно применить мудрость, познающую пустоту. Тогда вы поймете, что все трудности, проблемы порождаются неведением. Это неведение состоит в том, что вы себя считаете самосущими. Такое неведение должно быть уменьшено. Затем нужно все время вспоминать о пустотности в таких случаях, и постепенно проблема будет уменьшаться. Тогда даже, проблемы, которые будут возникать, будут служить вам напоминанием о пустотности. Таким образом осуществляется преобразование неблагоприятных условий в духовный путь.

Но для этого нужна определенная сила. Небольшое пламя легко задувается ветром. Поэтому для начала следует сохранить это пламя. Не пытайтесь насильно преобразовывать неблагоприятные условия в духовный путь. Но когда дерево уже загорелось, его можно выносить на ветер без прикрытия. И даже сильный ветер не будет его задувать, но напротив, будет еще больше его разжигать. На самом деле ветер не способствует пламени. Но когда огонь разгорелся, ветер усиливает огонь.

В соответствии с этим примером в начале не следует очень активно упражняться в преобразовании неблагоприятных условий в духовный путь, а нужно тихонько, наедине с

собой упражняться в этом, не выносить наружу. Но когда ваша практика укрепились и вы достигли некоторой устойчивости, можно выходить, искать таких неблагоприятных условий, чтобы их обратить в путь. Поэтому вам не следует пока отправляться в какие-нибудь плохие места с тем, чтобы находить неблагоприятные условия и обращать их в путь. Вам в повседневной жизни достаточно условий для практики. Когда вы встречаетесь с такими условиями, пытайтесь их использовать. Смотрите, набирайте силу ума. Очень важно в этом деле накопление заслуг. Самые большие заслуги дает любовь и сострадание.

Любовь – это не привязанность. В этом мире люди считают, что любовь равнозначна привязанности. Но есть огромная разница между любовью и привязанностью. Привязанность означает желание обрести что-то, сделать это своим. Вы пытаетесь присвоить себе всякий предмет. Мать не должна быть привязана к детям. Такая привязанность ведет к внутрисемейным проблемам. Иногда родители не дают свободу своим детям, а пытаются их сделать такими, какими они сами хотят быть. В этом также выражается привязанность. Но другая крайность, когда родители позволяют детям делать что угодно. Поскольку дети не могут предсказать своего будущего, очень важно дать им правильный совет. Поэтому для матери очень важно иметь чистое учение, которое наделит ее мудростью. Для матери очень важно иметь мудрость, которую дает чистое религиозное учение, и тогда она может дать верный совет детям, а затем предоставить их самим себе. Они, возможно, будут ошибаться, делать что-то неправильно. Но нужно позволить им совершать ошибки, и они на собственном опыте будут учиться, и тогда установятся очень близкие отношения между матерью и детьми.

Любовь стоит в желании другим существам счастья без всякой связи с самим собой. Если кто-то отрежет вам ногу, вы все равно должны желать ему счастья. Такая любовь, если сможете взрастить ее в себе, будет называться чистой. Такая любовь должна основываться на чистом рассуждении. Рассуждения такого рода: «Да будут они счастливы, поскольку они стремятся к счастью точно так же, как я сам. Да будут они счастливы» показывает, что каждое живое существо точно так же, как и я, стремится к счастью. У них есть право быть счастливым, но они никогда не бывают счастливы. Даже если на короткий момент они счастливы, очень быстро их состояние изменяется. Возникают многие трудности, неприятности. Нужно желать всем существам счастья на протяжении веков.

Чистое пожелание любви состоит в том, что вы не просто желаете им счастья, а готовы приложить свои усилия, чтобы сделать их счастливыми. Это одно из средств накопления благой заслуги, и тогда понимание пустотности будет углубляться. Следует больше думать о пустотности. Таким образом, вам рассказано, как посредством мудрости преобразовать неблагоприятные условия в духовный путь.

Вопросы, пожалуйста.

Вопрос: [Стараясь улучшить условия жизни других людей, может быть, мы вмешиваемся в их карму? Не опасно ли это?]

Ответ: Вы не вторгаетесь в карму. Карма есть причина. У каждого человека есть совокупность причин, которые ведут либо к счастью, либо к страданию. Когда вы помогаете человеку, вы просто создаете условия, которые позволяют проявиться благой причине, заключенной в этом человеке. Когда эта благая карма проявится, этот человек будет испытывать счастье. Иногда вы пытаетесь помочь человеку, и, что бы вы ни делали, человек не чувствует радости. Почему так происходит? Поскольку у него нет причины быть счастливым. Какие бы условия вы ему ни создавали для счастья, он не будет счастлив, потому что у него отсутствует семя. Если вы будете поливать почву, в которой отсутствует семя, ничего там не вырастет. Но, возможно, у него есть причина быть счастливым, но у него нет причины быть счастливым при наличии условий,

предоставленных вами. Есть много различных видов кармы. Наилучший способ помочь людям – это помочь им создать благую карму или сделать их добрыми людьми.

Карма означает действия тела, речи и ума. Если действие негативное, то оно создает отрицательную карму, которая приводит к страданию лица, совершившее этот поступок. Если действие благое, оно создает благую карму. Таким образом, основным производителем кармы является действие тела, речи и ума. Поэтому лучшая помощь, которую вы можете оказать другим, научить их действовать правильно. Это очень простой пример. Очень важно, чтобы родители научили своих детей совершать правильные действия. Нужно им дать понять, что некоторые действия не нужно совершать, поскольку они приводят к страданиям, порождая дурную карму. И эти действия вредят другим существам. Нужно объяснить им, что так же, как вы сами не хотите страдать, и другие люди тоже не хотят страдать, поэтому нельзя заставлять страдать других. Но нужно советовать детям, что нужно нести счастье и радость другим. И если окружающие счастливы, то и твое счастье будет определяться их радостью. Как воздание ты получишь собственное счастье. С детьми не нужно говорить о карме, а можно объяснить простыми словами. Таким образом, дети усвоят философию на понятном языке. Ребенок, обладая таким мировоззрением, будет все больше узнавать о философии и все больше будет становиться хорошим человеком.

Вопрос: Например, жена желает следовать духовному пути, а муж возражает. Муж страдает, что жена следует духовному пути. Должна ли жена уступить мужу, чтобы он не испытывал страдания, или же пусть муж страдает, а жена будет следовать своим путем?

Ответ: Все зависит от духовного учения, которое вы изучаете. Если учение очень чистое и полезное для вас, вы должны проверить это учение в отношении своего мужа. Вы должны благодаря этому учению сами измениться и стать мудрее и добрее. Вы станете добрее по отношению к своему мужу, и, если он будет сердиться или печалиться, вы можете объяснить ему многое. Можете ему объяснить, что вы не улетите куда-то в духовных фантазиях, вы останетесь такой, какой были раньше. «Я пытаюсь найти некую мудрость и учение, которые мне полезны» – можно так объяснить спокойно.

Вопрос: Это невозможно, потому что все мужья хотят, чтобы мы были преданными и сидели рядом. Мой муж хочет, чтобы я ела мясо, пила вино, сидела рядом с ним и не ходила на учение.

Ответ: В данном случае ваше собственное суждение имеет значение. Вы должны в отдаленной перспективе оценить результат вашего решения. Что более для вас ценно: духовное учение или муж? Вы не должны намеренно вредить своему мужу. Но если вы оцените, что это учение вам полезно и благотворно на вас действует, то вы можете продолжать изучать духовные дисциплины, и то, что муж страдает, есть лишь порождение его кармы. Вы не должны намеренно его расстраивать и заставлять страдать. Вы должны приложить все усилия сделать его счастливым. Но если вы не можете сделать его счастливым, это его собственная карма.

Пожалуйста, посвятите духовную заслугу. Посвятите духовную заслугу счастью мужей и счастью всех живых существ.

Я считаю, что люди, которые хотят духовно развиваться и совершенствоваться, не должны внешне сильно меняться и радикально менять свое поведение. Можно менять свое отношение, свою мотивацию, но не внешние проявления. Не нужно действовать внешне экстраординарно. В настоящее время есть много религиозных течений, которые вместо того, чтобы учить своих последователей сущности учения, внушают им изменить свои внешние манеры, надевать другую одежду, и такими внешними признаками выделить их в

определенную группу людей. Вот такой подход дурной. Не следует надевать длинные четки на шею, нужно выглядеть скромно и благородно, как обычный человек. Когда я учился в университете, я изучал философию, будучи мирянином. Мне было около двадцати лет. Хотя внутри меня все менялось, люди, которые смотрели на меня, считали, что я очень современный молодой человек, очень модно одетый, поскольку я любил хорошую одежду. Мне нравилось общаться с людьми и нравилось разговаривать с разными категориями людей. Вам также нужно быть открытыми для общения с другими людьми. Ничего дурного в общении нет. Но общение не означает тесного сближения. Сначала люди очень тесно сходятся, а потом у них начинаются противоречия. Нужно правильно определить момент, когда следует подойти, уйти, общаться. Если время практиковать, нужно заниматься этим. Если время развлекаться – развлекайтесь, время есть – ешьте, время спать – спите. Это очень важно помнить. В таком случае муж или другие вокруг вас не будут чувствовать неудобства, они не заметят этого.