

Я рад снова увидеться с вами и рад, что сегодня вас больше. Я подумал, что после того, как я назвал вас в прошлую встречу практиками низкого уровня, сегодня придет меньше людей. Сегодня людей больше, и это говорит о том, что у вас есть сила ума. Если бы я сказал вам об этом в самом начале, то на следующий день ко мне пришли бы два человека. Все это говорит о том, что сейчас стало больше учеников, которые являются подходящими сосудами. Если мяч не накачан воздухом, а я ударю по нему, он останется лежать на земле. Однако мяч, в котором есть воздух, при ударе с силой отскакивает от земли. Человек, которого любая критика повергает в уныние, подобен мячу без воздуха. У него нет ничего внутри, поэтому так происходит. Если же что-то есть, он с силой отскакивает, подобно мячу. Вы отпрыгиваете, но не очень высоко. (Смех).

Если вы хотите стать лучше, сравнивайте себя с существами гораздо более высокого уровня. Когда я вас критикую, то сравниваю с существами высокого уровня. А если говорю вам приятные вещи, то не для хорошего самочувствия. Чтобы поддержать, я сравниваю вас с очень плохими людьми. Если я назову вас хорошими, сравнив с людьми высокого уровня, это будет означать, что вы действительно хороши. Так что вы должны понять мою критику правильно. Мой духовный наставник был очень добр, все время критиковал меня, называл глупым, и я радовался, так как знал, что он сравнивает меня с существами высокого уровня. Если бы он называл меня великим, я бы не радовался, потому что это бы означало, что мой ум слаб.

В тибетском обществе существует традиция, что наставник бьет своего ученика. Но на самом деле это не побои, а мощнейший способ устранения препятствий. В Индии жил великий йогин, которого звали Сон Ринпоче. Он жил в монастыре Ганден. У него было много учеников, некоторые из них имели степень геше. Однажды Ринпоче сказал ученику, чтобы он немедленно привел сюда такого-то старого геше. И когда тот явился, без всякой причины Ринпоче вдруг стал бить его своими четками. Побив, он отпустил его. В то время этот пожилой геше был очень болен и страдал от болезни, хотя никто об этом не знал. На следующий день он полностью излечился. Потом этот геше говорил своим ученикам, что каждый раз, когда Ринпоче вызывал его к себе и бил, тем самым он устранял препятствия на его пути.

Так что с такими вещами нужно быть внимательными. Если вы встретитесь с подлинным наставником, практика «побоев» может быть очень полезна для вас. Но если это будет ложный учитель, такой способ может увести вас с правильного пути. Поэтому в начале вы должны проверить меня, не надо верить всему, что я говорю. Я говорю это новым людям. Что касается людей, которые приняли меня как духовного наставника, им уже поздно исследовать меня. А сейчас приступим к учению.

Мы с вами обсуждали учение о бодхичитте и дошли до пункта, который заключается в обмене себя на других. Я уже говорил вам, что обмен себя на других означает любить других больше себя, заботиться о них больше, чем о себе. После детального анализа всех положений медитации вы говорите себе: «Поскольку себялюбие открывает двери во все страдания, а забота о других открывает двери в счастье, я буду любить других больше себя и тем самым произведу обмен себя на других. Это означает, что я заменю себялюбие заботой о других. А вместо того чтобы забывать о других, я буду забывать о себе». И вы пребываете в этом чувстве, в желании обменять себя на других.

Одиннадцатое положение этой медитации – развитие в себе необычного подхода. Поскольку вы понимаете, что все живые существа были вашей матерью и были невероятно добры к вам, у вас возникает желание отблагодарить их. Но это уже не просто пожелание им счастья, вы приходите к выводу о том, что возьмете на себя ответственность за всех живых существ.

Простое желание, чтобы все существа были счастливы, – это любовь, но вы идете дальше, вы берете на себя ответственность привести их к этому состоянию счастья, это называется необычным намерением. Существуют два вида необычного намерения: связанное с любовью и связанное с состраданием. Второе можно назвать необычным состраданием. Оно заключается в том, что, созерцая живых существ, вы не просто хотите, чтобы они освободились от страданий, а развиваете в себе непреклонную решимость избавить их от страданий.

Все предыдущие положения медитации, которые я вам уже объяснял, крайне полезны для развития именно этого чувства, поэтому нет необходимости сейчас подробно останавливаться на этом. Вы думаете так: «Я родился человеческим существом. Но все живые существа, которые были моими матерями в бесчисленных предыдущих рожденьях и были чрезвычайно добры ко мне, сейчас переродились в низших мирах и невероятно страдают, умоляя меня о помощи. Именно я должен помочь им, освободить их от страданий и привести к состоянию счастья. Я беру на себя ответственность сделать это». Это и называется необычным подходом любви и сострадания. Это необычное намерение является непосредственной причиной порождения бодхичитты.

Когда в вас действительно родится это необычное намерение, появится чувство непреклонной решимости освободить живых существ от страданий, вслед за этим чувством возникнет вопрос, как вы можете осуществить это. У вас появился хороший фундамент, вы заложили основу, размышляя о любви и сострадании, об ущербности себялюбия, о развитии сознания, переходящего из жизни в жизнь, о преимуществе заботы о других. Когда вы действительно глубоко продумаете все эти положения медитации, тогда в вас с невероятной силой зародится это необычное намерение. Затем ваше высшее намерение усилится, и вы действительно почувствуете в своем сердце искреннее и непреклонное стремление освободить всех живых существ от страданий.

Затем вы думаете: «Каков лучший практический способ это сделать?» В процессе анализа вы понимаете, что, только дав им пищу, вы не освободите их. Если человек болен, накормив его, вы все равно не поможете ему, так как он останется больным. Вы можете помочь, только излечив его от болезни. Точно так же, для того чтобы действительно принести благо всем живым существам, не очень-то полезно доставлять им временные радости и блага. Самое лучшее – освободить их от сансарической болезни, от болезни трех омрачений. Если я смогу это сделать, они естественным образом освободятся от страданий. Способен ли я на это в настоящий момент? И вы приходите к выводу о том, что в настоящий момент вы сами не свободны от сансары, как же вы можете освободить всех живых существ? Можете ли вы вытащить из болота человека, если сами в нем тонете? Сначала нужно самому из него выбраться, а затем уже помогать другому человеку. Итак, вы хотите выбраться из этого глубокого болота, но не просто спастись самому, а для того, чтобы затем помочь всем существам выбраться оттуда. Таков подход Махаяны.

Итак, самый лучший способ помочь живым существам – стать буддой как можно скорее. Освободившись от сансары, жизнь за жизнью я смогу помогать множеству живых существ. Качества Тела, Речи и Ума Будды невероятны. Из своего тела Будда может эманировать множество тел для помощи живым существам, его речь также необычна, его ум познает все феномены, может давать учение в соответствии с потребностями живых существ – это ум, который знает прошлое, настоящее и будущее. Если у меня будет такое состояние ума, я действительно смогу приносить благо живым существам. Таким образом, когда вы смотрите на качества Тела, Речи и Ума Будды, вы видите, что он обладает огромным потенциалом для помощи живым существам. Тогда вы с сильным чувством любви и сострадания говорите себе: «Да стану я буддой, чтобы принести благо всем живым существам!» Подобное

намерение основано на правильной философии, о которой я вам уже давно рассказываю, и, если у вас появится подобное сильное чувство, это значит, что у вас появилась бодхичитта. Это двенадцатое положение.

Бодхичитта – это первичный ум, в котором присутствуют два намерения. Первое намерение – принести благо всем живым существам, второе – достичь состояния будды. Подобный ум называется бодхичиттой. С пониманием философии, с великой любовью и состраданием, которые распространяются на всех живых существ, вы желаете стать буддой, чтобы принести благо всем живым существам. Когда в вас действительно зарождается это чувство – из глаз льются слезы, и это желание присутствует в вас постоянно.

Например, вы и ваши родственники живете в отдаленном месте, и множество людей там болеют туберкулезом, но нет врачей и лекарств. Вы проводите исследование и убеждаетесь, что если эти люди не вылечатся, то они не будут счастливы и ничто им не поможет – ни еда, ни одежда, ни что-либо другое. Все это окажет лишь временную помощь. Тогда у вас появляется очень сильное чувство любви и сострадания к своим односельчанам. Чего тогда вы будете хотеть? Чем сильнее будет ваше чувство любви и сострадания, тем больше станет решимость помочь этим людям. Если я не помогу, кто же поможет? У меня есть потенциал для того, чтобы оказать помощь. Поэтому, когда вы берете на себя такую ответственность, вы задумываетесь: «А каков же лучший способ сделать это?» Вы понимаете, что если станете доктором, тогда действительно сможете им помочь. Если вы не станете доктором, ваша практика останется на уровне желания, чтобы они были счастливы и вылечились от своей болезни. А это просто мирская бодхичитта. Итак, размышляйте над двенадцатым положением, и тогда у вас возникнет некоторое чувство бодхичитты, основанное на логических доводах.

Эта теория безупречна, в ней нет погрешностей. Какой бы вопрос у вас ни возник по этой теории, я могу ответить вам, обосновывая свои выводы с помощью логических доказательств. Это очень глубокая теория. Когда вы ясно осознаете её, в вашем сознании действительно возникнет подобное намерение. Тогда учение станет очень сильным и полезным для вас. И тогда учение о пустоте окажет на вас мощное воздействие.

А теперь я расскажу вам о разновидностях бодхичитты. Существуют два различных вида бодхичитты. Первая называется бодхичиттой устремления, а вторая – бодхичиттой действия. Что такое бодхичитта устремления? Когда в результате медитации на бодхичитту у вас впервые появляется спонтанное желание достичь состояния будды ради блага всех живых существ, это называется бодхичиттой устремления. Но практически вы еще ничего не делаете для этого: еще не создаете причину для обретения состояния будды, не тренируете свой ум. У вас есть бодхичитта, но вы еще не практикуете шесть парамит. Бодхичитта без практики шести парамит называется бодхичиттой устремления. А когда вы, имея в сердце бодхичитту устремления, приступаете к практике шести парамит, это называется бодхичиттой действия. Итак, когда вы становитесь бодхисаттвой, вашей основной практикой является практика шести парамит. Никаких мистических практик у бодхисаттв нет, у них есть практика шести совершенств.

Сейчас я расскажу вам, в чем заключаются эти шесть парамит. Вы можете начать заниматься практикой шести парамит до того, как станете бодхисаттвой. Не откладывайте это на потом, не думайте, что начнете практиковать шесть парамит, когда зародите бодхичитту. Практикуя шесть парамит, вы помогаете своему уму созреть.

Существуют четыре действия оказания помощи другим. Вы должны заниматься этими четырьмя деяниями для того, чтобы помогать другим живым существам. Итак, после

порождения в себе бодхичитты, вам следует вступить на путь практики шести парамит, а также совершать четыре деяния, приносящих благо другим. Теперь я расскажу вам, в чем должна заключаться ваша практика.

Вас очень интересует практика, вы все время просите меня дать вам практику и думаете, что я дам вам визуализацию какого-либо божества, мантру защитника Дхармы, которую вы сможете произносить. Но такую практику я вам не дам, это очень легкая практика, даже маленькие дети смогут это делать. Кроме того, такая практика может заставить вас высоко взлететь. Вы скажете: «Как мне нравится моя практика, какое наслаждение она мне приносит! После практики я создаю вокруг себя такую атмосферу! Энергия выходит через голову!» Это все нехорошие признаки. Я вам уже говорил, что если вы видите Манджушри после медитации, то имейте в виду, что это не настоящий Манджушри. Когда вы увидите Манджушри после многолетней медитации, тогда это настоящий Манджушри.

То же верно по отношению к практике. Если практика приносит вам удовольствие сразу после того, как вы начали ею заниматься, это означает, что вы неправильно выполняете свою практику, вы «летаете». Это не что иное, как возбуждение: вы еще не принимаете лекарство, а просто играете с ним. Мне бы тоже хотелось заниматься такой практикой, которая приносила бы удовольствие, тогда бы я стал буддой очень быстро. Я бы просто наслаждался тем, что делаю: принятием лекарства, тренировкой – и стать буддой было бы нетрудно. Однако, если вы сразу начинаете наслаждаться практикой, значит, что-то не так с вашей практикой. Ваша практика это работа, духовный труд, духовная тренировка. Вы закладываете фундамент своего здания, разрабатываете стратегию строительства. Вы должны немного себя принуждать. Если вы немного себя подталкиваете, это означает, что вы практикуете правильно. А признаком неправильной практики будет радость вашего эго. Практика не будет тревожить эго, которому захочется практиковать все больше и больше. Ваше эго скажет: «Занимайся этой практикой почаще, и тогда ты станешь буддой очень быстро». За этим обманом стоит ваше эго.

Однако, если практика приносит вам трудности, но энтузиазм вас не покидает, и именно благодаря ему вы можете прилагать дальнейшие усилия, это говорит о том, что практика приносит вред вашему эго. Когда вы выполняете практику по Ламриму, ваше эго противится, говорит вам, что это очень скучная практика; а когда вы занимаетесь тантрическими визуализациями, вашему эго они очень нравятся. У вас возникают такие ситуации? Когда после длительной тренировки практика начинает приносить вам радость, это хороший знак. Вначале вам трудно, но вы продолжаете практиковать и позднее, благодаря силе привыкания, практика начинает вас радовать, тогда это хорошо. Об этом важно знать. В противном случае эго вас легко обманет.

Итак, не делайте практику, которая приносит вам временное счастье, выполняйте практику, которая полезна вам в перспективе. Это очень важно! Помните мой совет, он для вас очень полезен. В будущем, следуя этому совету, вы не потратите много времени впустую.

Сейчас я расскажу вам, в чем заключаются шесть парамит. Когда вы станете бодхисаттвой, они будут вашей основной практикой, но уже сейчас надо их выполнять. Первая парамита – даяние. Основным препятствием к выполнению этой практики является привязанность. Конкретным проявлением такой привязанности является чувство жадности, возникающее из-за привязанности. Вам хочется накапливать все больше вещей, вы не пользуетесь ими сами и не позволяете пользоваться ими другим, становясь похожими на крыс в человеческом теле. Какую практику выполняют такие люди? Они всю свою жизнь бегают туда-сюда, подобно крысам. Накапливая зерно, они не едят сами и не дают другим, а потом они умирают на горе зерна. То же самое сделают и их дети. Все это происходит из-за одной

ошибки – из-за привязанности: «Я хочу обладать всем!» Самая лучшая теория – не теория накопления, а теория созидания.

В чем заключается практика щедрости? В том, что зерно не надо накапливать, им надо засеять поле. А когда появятся ростки и вырастет урожай, им можно накормить множество людей. Так что жадность подобна теории накопления, а щедрость – теории созидания. Следуя теории накопления, вы никогда не станете богатым. Теория созидания принесет радость не только вам, но и многим другим существам. Теперь мы все знаем, что существование нашего ума не ограничивается только этой жизнью, и после смерти поток ума продолжит свое существование. Так что поле в этом примере символизирует поле ума. Вы засеиваете поле ума положительной кармой щедрости. Когда эти семена дадут ростки, из них вырастут деревья и будут приносить хорошие плоды жизнь за жизнью. Зная эту теорию, вы станете мудрым человеком. Так же, как в шахматной игре, вы будете разрабатывать план и стратегию действия, но уже на более тонком уровне.

Что такое щедрость? Она не означает просто давать что-либо. Вы можете отдавать с дурной мотивацией, например, чтобы обмануть людей, получить от них больше, или ради своей славы и репутации щедрого и доброго человека. Это не щедрость. Щедростью называется желание отдавать. Существуют четыре различных вида щедрости. Не думайте, что, если вы не богаты, вы не можете заниматься такой практикой. Это неправильно. Даже если вы очень бедны, вы можете заниматься очень мощной практикой щедрости.

Первый вид щедрости – даяние материальных вещей. Вы даете живым существам именно то, в чем они нуждаются. Но вы должны знать, когда, кому и где давать. В противном случае ваша щедрость не будет полезной. Например, давать водку детям – это не щедрость, а глупость. Когда человек голоден и нуждается в пище, поделитесь с ним пищей – это даяние. Когда человек испытывает финансовые трудности и вы даете ему деньги из сострадания – это щедрость. «Если бы я оказался в такой ситуации, – думаете вы, – то был бы очень рад, если бы кто-то мне помог. Он оказался в такой ситуации, поэтому я должен ему помочь». Так что давайте людям то, в чем они нуждаются и что им полезно. Одной потребности недостаточно, еще должна быть польза. Например, огромные суммы денег, которые вы тратите на пожертвования, вовсе не обязательно являются причиной накопления мощной позитивной кармы. В этом отношении наиболее мощную благу карму вам приносят такие действия, как, например, даяние стакана воды больному человеку, который остро в ней нуждается.

Нужно вести себя в соответствии с ситуацией и временем. Ваш характер должен быть подобен одежде: в жаркую погоду вы носите тонкую одежду, а в холодную – теплую. Если бы вы носили одну и ту же одежду в любое время года, это было бы глупо. Если вы скажете что у вас такой характер, поэтому вы должны поступать именно так, это будет большой глупостью. Можно объяснить еще так: летнее время – время для отдыха, и в это время у вас должен быть мягкий характер, вы надеваете легкую одежду, смеетесь, отдыхаете, шутите с друзьями; а зима в данном случае олицетворяет жесткие и трудные ситуации, в это время глупо было бы смеяться и шутить. Итак, ваш характер должен меняться в зависимости от времени и ситуации. Мотивация остается неизменной – доброта. В данном случае мотивация подобна вашему телу, именно ей нужна разная одежда в различные времена года.

Второй вид щедрости – даяние любви. Что такое даяние любви? Это состояние вашего ума, который желает счастья всем живым существам. Это очень мощный вид щедрости. Каждое утро, когда произносите молитву и доходите до четырех безмерных, постарайтесь прочувствовать эти слова, ощутить сильное желание счастья живым существам, таким образом вы будете заниматься практикой даяния любви и в будущем достигнете мощных

результатов. Будда сказал: «Если бы один человек занимался практикой даяния пищи в течение ста лет, а другой в течение двух минут медитировал на любовь, от всего сердца желая счастья всем живым существам, то второй накопил бы неизмеримо больше заслуг».

Даяние пищи людям создает позитивную карму, но желание счастья всем живым существам создает гораздо большую позитивную карму, потому что живых существ бесчисленное множество, и вы накапливаете заслуги в соответствии с количеством существ. Сильное желание счастья живым существам и посвящение им своих заслуг есть ваша практика даяния любви. Каждый день, совершая молитву и практику даяния любви, вы тем самым накапливаете мощную позитивную карму, закладываете причины для достижения состояния будды. Это не просто абстрактное желание, вы действительно закладываете причины.

Третий вид щедрости – даяние Дхармы. Щедрость не обязательно подразумевает даяние материальных вещей. Если вы из чувства любви и сострадания даете людям учение, это и есть даяние Дхармы. Но это вовсе не означает, что вы должны давать людям учение в качестве духовного наставника, сидя на троне. Когда кто-то поступает неправильно и вы чувствуете, что этому человеку будет полезно узнать о законе кармы, он в состоянии понять вас, вы можете рассказать ему об этом, объяснить, что его поступок неверен. При этом вы скажете: «Ты, конечно, решай сам, это всего лишь мой совет». Это также будет даянием Дхармы. Даяние Дхармы не означает выходить на улицу и говорить людям, что они должны медитировать, стать буддистами и т. д. Это приведение Дхармы в упадок.

Когда люди готовы, вы можете дать им совет. Вы должны быть искусны и обладать здравомыслием. Не надо давать даже Дхарму, если время еще не пришло. Вы просто можете молчать и улыбаться, даже своей улыбкой вы можете принести людям радость. Тогда этот человек будет все больше интересоваться вами и спросит, почему вы все время улыбаетесь, чему радуетесь. Тогда вы сможете немного рассказать ему о Дхарме. Если вы поступите противоположным образом, скажете ему, что он дурак и ничего не понимает, а вы все знаете, и поэтому он должен слушать вас, в этом случае вы окажетесь еще большим дураком и ничего не добьетесь.

Итак, практика даяния Дхармы очень важна, но вы должны научиться правильно ее выполнять. Не надо все время говорить о сансаре и нирване. Когда вы смотрите телевизор – смотрите его, не надо думать при этом о другом. Щедрость тоже нужно уметь практиковать. Это как бизнес: простая купля-продажа это еще не бизнес. Вы должны знать, что продавать, когда и где, подробностей и техник здесь очень много. Если вы знаете все техники практики Дхармы, тогда вы можете практиковать, даже смотря телевизор. Даже во время общения с маленькими детьми вы можете искусно совершать практику даяния Дхармы.

Четвертый вид практики щедрости – даяние бесстрашия. Если какому-либо живому существу грозит опасность, а вы спасаете его жизнь, это даяние бесстрашия. Когда вы спасаете друзей или близких от угрожающей им опасности, это практика даяния бесстрашия. Таковы четыре вида практики, связанные со щедростью. В своей повседневной жизни занимайтесь такой практикой, занимайтесь ею неформально.

Вторая парамита – парамита нравственности. Основным препятствием для практики нравственности также является привязанность. Мы лишены высокой нравственности из-за привязанности. Стоит нашим глазам, ушам, т. е. органам чувств начать функционировать, мы, подобно маленьким детям, гонимся за радугой. Стремиться осуществить свои желания – не плохо, но мы иногда не видим границ. Что такое границы? Это состояния, когда действия ваших тела, речи и ума перестают приносить пользу и начинают причинять вред другим и косвенно – вам. Подобные действия можно назвать переступанием границы. Не поступайте

так, потому что эти действия приносят вред вам. Нравственность означает ясное понимание своих действий тела, речи и ума: какие из них приносят пользу, а какие вред.

Таким образом, вы поступаете в соответствии с законом кармы. Такова практика. Не пытайтесь достичь счастья, причиняя вред другим, – незтичные способы не ведут к желаемому результату. В буддизме никогда не говорится о том, что быть счастливым – плохо. Когда в буддизме говорят о нравственности, не употребляют слово «должен». Ты можешь делать все что хочешь, но тебе необходимо знать о последствиях своих поступков. Если ты принимаешь ядовитую пищу, рано или поздно отравишься ею, и об этом ты знаешь сам. Поэтому в буддизме говорят: «Воздерживайтесь от вредной пищи, потому что пользы она вам не принесет». С таким пониманием легко перестать «есть плохую пищу» и соблюдать «диету». Действуя так, вы можете стать здоровым.

Итак, для улучшения здоровья вы нуждаетесь в соблюдении «диеты» – нравственности, а практика щедрости, подобно витаминам, укрепит ваш организм. Нравственность – это очень мощный фундамент для достижения реализаций. Без нее, практиками каких бы уровней вы ни занимались, результатов достичь не сможете. Например, я страдаю от язвы. Я не знаю, какая пища вредит желудку, и продолжаю есть острую, соленую и жирную пищу, т. е. пренебрегаю физической диетой, так как не уверен в том, что такая пища приносит вред. Раньше я с этим не соглашался, так как был обучен в другой области. Одновременно с этим я принимаю сильнодействующие лекарства, которые мне предлагают разные врачи. Вы поступаете подобным же образом. Каждый врач говорил мне, что лекарство, которое предлагает он, – самое лучшее. Я принимал все эти лекарства, но результата никакого не было. Позже я осознал, что телу тоже нужна хорошая диета, как в буддийском учении уму нужна диета нравственности. Когда вы воздерживаетесь от вредной пищи и придерживаетесь диеты, даже если вы используете слабое лекарство, для вас оно будет сильнодействующим. В наше время многие люди принимают самые мощные духовные лекарства, но они не помогают по той самой причине, о которой я рассказал. Я сделал ошибку по отношению к своему физическому здоровью, а вы совершаете такую же по отношению к духовному здоровью.

Ваша практика нравственности будет становиться все глубже и глубже по мере того, как в вас будет развиваться убежденность в законе кармы. Чем больше вы будете размышлять о карме, тем более это будет способствовать развитию вашей нравственности. Вам станет легко не причинять вред другим, и вы будете понимать, зачем это делаете. Запрещая маленькому ребенку есть сладкую отраву под угрозой наказания, вы не убедите его не есть. Когда вы находитесь рядом с ним, он не будет ее есть, но как только вы покинете его, он тут же ее проглотит. Вы только тогда сможете доходчиво объяснить ребенку, почему эта еда причиняет вред, когда сможете его в этом убедить. Тогда, даже если кто-нибудь попросит его съесть такую пищу, он не согласится.

В противном случае, если эта сладкая отраву вас сильно привлекает, а вы говорите себе: «Я не должен делать этого, мне нельзя!» – применяете силу для того, чтобы отвратить себя, этот запрет нельзя назвать нравственностью, это самобичевание. Такими методами развить нравственность очень трудно. Если бы буддизм не содержал в себе истинного учения о нравственности, я бы не стал монахом. Без этого понимания философии для меня бы было сущим наказанием, будучи монахом, жить в Москве. В монастыре легко быть монахом, но в Москве – гораздо сложнее. Если вы знаете, в чем заключается настоящая нравственность, вам легко быть там, где вы находитесь. Когда вы уже убеждены в том, что такая-то пища вредна для вас, очень просто отказаться от нее. Если вы увидите ее, никаких приятных ощущений она у вас не вызовет, наоборот, вызовет отвращение. Так что нравственность возникает благодаря пониманию. Раскрывая свой ум, вам очень легко отказаться от чего-то,

прекратить совершать негативные действия. Насилюя себя, вы не сможете воздерживаться от плохих поступков.

Существуют три вида нравственности: нравственность несовершения десяти негативных карм, или нравственность непричинения вреда другим; нравственность накопления благих заслуг; нравственность оказания помощи живым существам. В этом заключается ваша практика. Неформально в своей повседневной жизни выполняйте эту практику, она подобна стратегии в шахматной игре. В следующий вторник я расскажу об этом подробно.