

В начале нашей встречи я прочту молитву на тибетском языке о зарождении правильной мотивации. Вы со своей стороны также внутренне развивайте правильную мотивацию. Думайте о том, как важно иметь доброе сердце.

Я очень рад видеть вас сегодня, на моей третьей лекции о буддийском учении.

Вчера мы с вами говорили о том, как бороться с гневом, обсуждали, что такое механизм ума, почему негативные эмоции возникают в нем непроизвольно. Мы закончили лекцию на утверждении, что огонь гнева можно потушить только водой любви и сострадания. Для того чтобы залить огонь гнева водой любви и сострадания, мы в первую очередь должны знать, как развить в себе любовь и сострадание. Порождение любви и сострадания является одной из главнейших практик буддизма. В других религиях это также является одной из существенных практик. Нет какой-то специальной буддийской любви и буддийского сострадания, или христианской любви и христианского сострадания, или исламской любви и исламского сострадания – любовь и сострадание везде одни и те же.

Для того чтобы мы могли в своей повседневной жизни породить в себе любовь и сострадание, сначала я объясню вам, что такое любовь. Если мы хотим понять, что такое любовь, нам нужно ответить на два вопроса: во-первых, что такое *объект любви*, а во-вторых, что такое *аспект любви*.

Объектом любви является живое существо, которому не хватает счастья. Аспект любви – желание счастья этому живому существу. Когда вы наблюдаете живых существ, которым недостает счастья, у вас возникает естественное желание, чтобы они стали счастливыми. Это называется любовью. Чистая любовь никоим образом не связана с эгоистическими желаниями.

Наше обыденное представление о любви на самом деле является любовью, смешанной с привязанностью. Обычно люди думают так: «Я люблю тебя, потому что ты хорошо ко мне относишься. Если ты будешь хорошо ко мне относиться и дальше, я буду тебя любить; а если ты изменишь свое отношение ко мне, я разлюблю тебя». Поэтому любовь очень легко переходит в ненависть.

Чистая любовь – это неизменное чувство. Даже если ваш любимый человек оскорбляет вас, говорит вам что-то неприятное – это чувство никоим образом не поколеблется, потому что чувство чистой любви основано на заботе о нем, то есть на желании, чтобы этот человек был счастлив.

Обычная любовь – это нечто совершенно другое, она означает: «Если ты хорошо ко мне относишься, то я буду тебя любить, а в противном случае я утрачу это чувство любви к тебе, оно исчезнет, пропадет». Если же ваша любовь основана на понимании того, что любимый человек так же как и вы хочет счастья и не хочет страдать, то вы желаете этому человеку счастья, как бы он к вам ни относился.

Если ваш любимый человек в гневе скажет вам что-то неприятное, какова будет ваша реакция? Чистая любовь к этому человеку основана на том, что ему недостает счастья. Когда человек говорит вам что-то неприятное в гневе, то в этот момент ему действительно не хватает счастья, потому что он находится под контролем своего омрачения.

Вспомните, когда вас охватывает гнев, как вы себя при этом ощущаете? Вы говорите другим горькие и обидные слова, но потом очень жалеете о том, что сказали в гневе, вы чувствуете себя несчастными из-за этого. Точно так же чувствует себя и тот человек, который в гневе говорит вам что-то плохое. Это на самом деле простое здравомыслие, это понимание точки зрения другого человека. Даже если этот человек скажет вам: «Я тебя ненавижу», – вы будете продолжать любить

его. Это цивилизованный, культурный подход, это ум, который думает в правильном направлении. При этом от того что он вам говорит: «Я тебя ненавижу», – покой вашего ума не нарушается. В этом – проявление силы ума. Даже если десять человек вам скажут: «Я тебя ненавижу», – ваш ум останется в покое. Вы подумаете: «Если от того, что они мне скажут: я тебя ненавижу, – они будут счастливы, то – пусть это принесет им счастье».

Ваша реакция не должна быть основана на гневе, однако иногда вам все-таки стоит реагировать на чьи-то слова, но делать это нужно только из сострадания. При этом в сердце вы испытываете любовь, а внешне вы ведете себя как строгая мать. Когда ребенок переходит границы дозволенного, несмотря на то что мать очень сильно любит своего ребенка, она должна его остановить ради его же блага.

Если в сердце вы ощущаете чистую любовь, то внешне вы можете явить себя в гневном облике для того чтобы остановить человека, удержать его от совершения вреда. Буддийская любовь не означает: «Если я тебя люблю, то ты можешь делать все что тебе заблагорассудится» – это непрактично. Очень важно чтобы вы сами не садились другим на шею, но и не позволяли им делать этого с вами – это должно стать вашим принципом.

Вы должны понимать, что если вы позволите другому человеку сесть себе на шею, то тем самым вы его испортите, потому что в этой ситуации вы озабочены только чистотой своей практики терпения и не думаете о будущем этого человека. На этом этапе вы уже осознаете, что терпение для вас очень ценно, и вы начинаете действовать, исходя из этого понимания ценности терпения. В этом случае вы поступаете ради собственного блага: «Я буду терпеливым, потому что для меня это очень полезно», но при этом у вас может возникнуть склонность забывать о других людях, об их будущем, о том какие последствия повлекут за собой их действия. Правильнее думать: «Быть терпеливым – это очень хорошо, но если я буду позволять этому человеку вновь и вновь совершать одни и те же дурные поступки, то у него сформируется привычка к этому и более того, он будет усматривать в этом метод обретения счастья и пользоваться этим методом». Итак, никогда не давайте людям возможности поверить в то, что неверные, негативные методы – это удобный способ обретения счастья, то есть это путь, который ведет их к счастью.

Теперь поговорим об объекте любви, то есть о том, как мы воспринимаем живых существ. Мы воспринимаем живых существ либо как объекты любви, либо как объекты гнева или привязанности. Однако в повседневной жизни чаще всего живые существа не являются для вас объектами любви, они для вас являются объектами привязанности или гнева. Вы воспринимаете их вовсе не как существ, которым недостает счастья, поэтому вы их не воспринимаете как объекты любви.

Какими же вам кажутся живые существа, как вы их воспринимаете? Например, вы воспринимаете кого – то как привлекательного, милого человека, который может принести вам пользу. Этот человек сразу же становится для вас объектом привязанности. Вы думаете: «Я хочу быть с ним, никогда не хочу с ним расставаться, я боюсь потерять этого человека», – таков механизм ума.

Другая категория живых существ кажется вам нежелательной, потому что они не приносят вам пользу, вредят вам. Когда у вас возникает такое восприятие того или иного человека, вы моментально чувствуете к нему неприязнь. Он вам неприятен до такой степени, что вы даже не можете на него смотреть. Когда возникает такое восприятие, то за ним следует чувство гнева, потому что нежелательный объект является объектом гнева.

Итак, практически никогда вы не воспринимаете других живых существ как тех, кому не хватает счастья, кроме одного живого существа. Кто же это? Это вы сами. Вы думаете: «У меня этого не хватает, того не хватает».

На самом деле вы сами для себя не можете являться объектом любви, потому что объекты любви – это другие живые существа, которым не хватает счастья, но это не означает, что вы должны ненавидеть себя. Вы должны понимать, что сильные эгоистические желания вызывают депрессию, потому что из-за восприятия самого себя как того, кому не хватает счастья, возникает несчастливое состояние ума. Поэтому очень важно при встрече с живым существом, человеком или животным, попытаться воспринять это живое существо как того, кому не хватает счастья. В качестве примера вы можете взять себя. Например, когда по привычке вы начинаете жалеть себя и говорить: «Мне не хватает счастья, мне не хватает того, сего», – вы должны моментально обратить это чувство на других живых существ. Пусть это чувство станет зеркалом, в котором вы увидите отражение ситуации всех живых существ: «Так же как и мне, всем остальным тоже не хватает счастья».

Как правило, когда мы себя жалеем, мы чувствуем, что нам не хватает счастья, и это является причиной депрессии. Поэтому, как только у вас возникнет такое чувство жалости к себе, вы должны сразу же перенести его на всех других существ и сказать: «Точно также как и мне, всем другим живым существам не хватает счастья. Все они так же как и я желают счастья. Все они так же как и я имеют право на счастье. Я – всего лишь один человек, остальных живых существ – большинство. Что важнее: счастье одного человека или счастье большинства?» Несомненно, если у вас есть логические способности, вы сможете сделать вывод, что важнее счастье большинства. Если вы будете так думать, то ваше собственное счастье придет к вам само.

Механизм появления счастья в нашей жизни работает очень странно с обыденной точки зрения. Если вы все время думаете только о своем «я», если вы все время говорите: «Я хочу счастья, я хочу счастья», – в результате у вас будут только одни страдания. Из-за цепляния за свое «я» вы будете больше страдать, вы будете более несчастными. Мудрецы прошлых времен все время заботились о счастье других, и в результате они достигли состояния безупречного счастья. Благодаря заботе о других и любви к другим вы накапливаете причины для счастья. Поэтому даже если вы скажете: «Я не хочу никакого счастья», – счастье придет к вам само.

Молитва бодхисаттвы гласит: «Пусть все мое счастье, все мое благо, вся моя радость перейдут от меня ко всем другим существам, и пусть взамен во мне созреют страдания и причины страданий всех живых существ, чтобы я испытал, взял на себя страдания всех живых существ». Бодхисаттвы все время молятся об этом, и в результате они обретают счастье, то есть они полностью освобождаются от страданий. Вот таков невероятный механизм работы нашего ума.

Себялюбие подобно погоне за собственной тенью. Здесь ваша тень – это ваше счастье. Чем больше вы гонитесь за тенью своего счастья, тем дальше эта тень будет убегать от вас, вы никогда ее не догоните и не поймаете. С другой стороны, забота о других подобна следованию в сторону солнца. Когда вы пойдете в сторону солнца, что символизирует развитие ума, заботящегося о других, тень вашего собственного счастья сама последует за вами. Даже если вы скажете ей: «Не ходи за мной, иди лучше к другим людям, которые страдают больше меня», – все равно она будет сопровождать вас, следовать за вами. Это очень важная аналогия, никогда ее не забывайте.

Ваше счастье и страдание не зависят от вашего желания быть счастливыми и нежелания страдать. Они в значительной степени зависят от того, какие причины вы создаете для этого. Все ваше страдание возникает из себялюбия и эгоизма. Постоянное желание счастья для себя, стремление удовлетворять все свои прихоти – это основная причина ваших страданий. С другой стороны,

забота о других, желание чтобы все были счастливы, обрели причины счастья – становятся причиной вашего собственного счастья.

В повседневной жизни старайтесь культивировать в уме заботу о других и старайтесь бороться со своим себялюбием. Вы должны понимать, что себялюбие является основной причиной ваших страданий.

Самый злейший демон, самый злейший враг ваш находится не вне вас. Самым злейшим врагом и демоном является ваше собственное себялюбие, которое живет внутри вас. Основным источником всех ваших бед и страданий является себялюбие.

В настоящий момент себялюбие очень активно в царстве вашего ума, где безраздельно правит неведение, то есть представление о том, что все имеет самобытие. Себялюбие там занимает пост премьер-министра. В этом царстве нет никакого сострадания, никакой любви к живым существам, зато процветает желание использовать всех для достижения своего личного счастья. Себялюбие – очень активный премьер-министр. Из-за его активности возникает огромное количество негативных эмоций.

Наш ум является сансарическим из-за этой неорганизованной системы, которая сейчас действует в царстве нашего ума. Мы страдаем с безначальных времен, и в будущем, если мы никак не изменим эту ситуацию, если все останется так, как есть сейчас, мы будем страдать и дальше.

Сейчас я приведу очень простой пример того, как себялюбие вредит вам, и как ум, который заботится о других, приносит вам счастье в этой жизни.

Вам интересно? Я спрашиваю, интересно ли вам, потому, что в буддийской традиции учение должно даваться только в том случае, если слушатели испытывают к нему интерес. Если духовный наставник видит, что учение не вызывает интереса у слушателей, он должен сразу же остановиться.

Рассмотрим для примера одну и ту же ситуацию, в которой могут оказаться два разных человека. Итак, я приведу в пример двух женщин из Харькова. Их обеих пригласили на вечеринку. Одна из них очень эгоцентрична, она все время говорит: «я, я, я...» Итак, она собирается на вечеринку. Каковы при этом ее мысли? Все ее мысли основаны на себялюбии. Она думает: «Сегодня на вечеринке я должна быть самой красивой женщиной, все должны смотреть только на меня». С такой мотивацией она начинает краситься перед зеркалом и выбирать наряды: «Какой наряд самый красивый?» Но под влиянием сильного эгоизма почему-то так бывает, что вы выбираете как раз то платье, которое меньше всего вам идет. Когда в юности я шел в магазин покупать себе какую-нибудь одежду и при этом думал только о себе, то под влиянием эгоизма я очень долго выбирал, но в конечном итоге покупал себе что – то самое неподходящее.

Эгоизм омрачает людей, мешает им ясно видеть ситуацию. Некоторые женщины под влиянием эгоистичного настроения ходят задрав нос, вызывающе одеваются и красятся. Такой женщине очень сильно мешает ее эгоизм. Если бы она вела себя естественно, она выглядела бы очень красивой, но эгоизм заставляет ее заносчиво говорить, ходить странной походкой, а ее надменный вид – зрелище просто безобразное. Все это – пороки эгоизма.

Итак, эта женщина отправилась на вечеринку. По пути она увидела группу молодых людей, которые шутили и смеялись между собой. Ей сразу же показалось, что они смеются над ней, потому что она все время думала только о своем «я, я, я...» «Почему это вы надо мной смеетесь?» – недовольно спросила она.

На вечеринке эта женщина вдруг увидела свою подругу, которая выглядела лучше, чем она, более красиво. На ней были дорогие красивые украшения, она пользовалась большим вниманием. Какова же была ее спонтанная реакция, когда она это заметила? Если человек переполнен эгоизмом, если он думает только о своем «я, я, я...», то первая произвольная мысль будет такой: «Почему все смотрят на нее, а не на меня?» Из-за этого моментально возникает зависть. Зависть – это такое химическое соединение, которое состоит из трех элементов: во-первых – это себялюбие, во-вторых – это вопрос: «Почему у нее это есть?» и в-третьих – это вопрос: «Почему у меня этого нет?» Когда возникают эти три фактора и сходятся вместе, то возникает чувство зависти. В уме, конечно, нет таких химических элементов, я просто сравниваю с химической реакцией процесс возникновения зависти.

Когда у этой женщины возникла зависть, то она лишила ее покоя и счастья. Зависть и гнев, в особенности зависть – это основные факторы, которые лишают вас покоя.

Из-за зависти в ней тут же спонтанно вспыхнул гнев. Она уже почти лопалась от гнева, и если в этом состоянии она открывала рот, из этого рта вылетало множество отравленных стрел, которые впивались во всех окружающих. Ее лицо покраснело, и она стала похожа на очень опасную дьяволицу. Музыка перестала ее интересовать, еда показалась ей невкусной, и никто из гостей не показался ей достойным внимания. Она не могла уже оставаться на вечеринке – ей это было невыносимо. Кто разрушил ее покой? Ее собственный эгоцентризм. По пути домой она увидела собаку и пнула ее ногой. Потом она громко хлопнула дверью своего дома, разбудила всех домашних. Вернувшись домой, она заперлась у себя в комнате и стала рыдать.

Теперь поговорим о второй девушке из Харькова. Это мудрая девушка, она не так уж часто повторяет: «я, я, я...». Эта девушка понимает, что все хотят счастья так же как и она. Она думает: «Сегодня меня пригласили на вечеринку, и я пойду на туда, чтобы порадовать своих друзей», – такая мотивация является очень хорошей, потому что эта мотивация связана с заботой о счастье других людей. Затем она думает: «Если я пойду туда без косметики, то это будет проявлением неуважения к моим друзьям и хозяевам этой вечеринки. Если я нарядно оденусь и немного подкрашусь, то стану более симпатичной, и другие люди будут очень довольны, они очень обрадуются. Ради их счастья я сейчас и накладываю макияж.»

Если вы пользуетесь косметикой ради счастья других людей, то это само по себе является духовной практикой. Если у вас при этом нет большого себялюбия, то вы можете выбрать те оттенки и цвета, которые вам больше всего подходят. Походка ваша также будет естественной, в ней не будет видно вашего эго, вашего «я», и нос у вас не будет задран, и все будет, как положено.

Итак, вы идете из дома на вечеринку и встречаете группу молодых людей, которые продолжают шутить и смеяться. Та же самая ситуация. Вы подумаете про себя: «Эти ребята смеются, наверное, они довольны и счастливы». По пути вы весело здороваетесь с ними: «Привет ребята! Как дела?» Вы довольны, и они тоже довольны.

Если вы с любым человеком в этом мире заговорите с любовью, то не будет ни одного человека, который не оценит такого обращения.

После ваших приветливых слов вы сразу же вырастаете в глазах этих молодых людей, что способствует возникновению гармонии между вами.

Итак, эта вторая девушка приходит на вечеринку (та же самая ситуация), и сразу же замечает там свою подругу, которая более красива, пользуется большим вниманием, на ней больше драгоценностей. Какова теперь будет ваша реакция? Ваша основополагающая мотивация – это ум,

который заботится о других. Поскольку мотивация ваша такова, то моментально вы скажете: «Как здорово, что она сегодня счастлива! Обычно у моей подруги очень много проблем в жизни, но сегодня она выглядит такой довольной, счастливой, пусть она всегда будет такой счастливой». Все эти реакции появляются у вас спонтанно, сами собой, произвольно, благодаря этой основополагающей мотивации. Это правильный дебютный ход.

В шахматах, так же как и в других жизненных ситуациях, очень важен дебют. Когда хороший шахматист начинает с правильного дебюта, то все остальные ходы способствуют удаче в игре. Если же вы начали с неверного дебюта, то вам будет очень трудно во время игры.

Аналогично, если вы отправляетесь на вечеринку с ложной мотивацией и с себялюбивым умом, то есть с неправильной основой, то вам очень трудно, имея такую основу, суметь порадоваться за другого человека.

Итак, эта вторая девушка, благодаря тому, что ее мотивацией была забота о других, сразу же почувствовала большую радость за свою подругу и пожелала ей, чтобы она всегда была так же счастлива и так же красива, как в этот вечер. В ее сердце возникло сорадование. Сорадование – это то, что приносит вам в жизни больше всего покоя. В будущем проверьте на собственном опыте и убедитесь в том, что это действительно так: когда другие люди счастливы, и вы радуетесь за них, то вы будете еще счастливее, чем они.

Итак, лицо этой девушки просияло от радости за свою подругу. От этого она действительно стала самой красивой женщиной на этой вечеринке. Внутренняя красота является следствием заботы о других.

Если эта девушка что-то говорила на вечеринке, каждое ее слово было как цветок. Все, кто ее слушал, не могли наслушаться, им хотелось слушать и слушать ее дальше.

Не всегда люди, которые много говорят, поступают неправильно. Не надо их сразу осуждать за излишнюю болтливость. Если кто-то из чувства эгоцентризма постоянно обсуждает поступки других людей: «Он такой-то, она такая-то», – то такого человека можно обвинить в болтливости. Если же человек много говорит, но говорит из добросердечия, то ни в коем случае нельзя сказать, что он болтлив. Про него говорят, что это открытый, коммуникабельный человек.

Итак, второй девушке на вечеринке музыка показалась очень приятной, и угощение ей показалось очень вкусным. Когда она возвращалась с вечеринки, то шла тихо, никому не мешая. Она сама была счастлива, и все остальные были счастливы благодаря ей. Именно так всегда и бывает.

То же самое можно сказать и про мужчин. Если мужчины отправляются на вечеринку с сильным эгоизмом, то напиваются там и становятся очень опасными для окружающих, становятся подобными злым духам. Они ломают столы, дерутся, спорят, ссорятся со всеми. Если же мужчина идет на вечеринку с заботой о других, то результат будет только положительным и для него и для всех его друзей.

Теперь мы возвращаемся к нашей главной теме. Для того чтобы породить в себе любовь, очень важно понять, каким образом живые существа проявляют свою доброту к вам. Чем больше вы осознаете, каким образом каждое живое существо проявляет к вам доброту, тем больше у вас будет желания, чтобы живые существа были счастливы. Это действительно так, потому что каждое живое существо проявляло к вам невероятную доброту.

Об этом говорится не только в буддизме. В Библии приводятся слова Иисуса Христа: «Когда я был голоден, вы, люди, меня кормили, когда я был одинок, вы были моими спутниками, и когда я испытывал жажду, вы утоляли ее, когда я болел, вы служили мне, но не все из людей поступали так в этой жизни». То есть здесь указывается на то, что люди могли проявлять доброту к нам во множестве предыдущих жизней.

Очевидно, что эта наша жизнь – не единственная, что все мы живем уже множество и множество жизней с безначальных времен. Поскольку мы все существуем уже с безначальных времен, то за это время мы неоднократно рождались ребенком каждого живого существа. Каждое живое существо было нашей матерью, а мы были его ребенком.

Будда сказал: «Поскольку предыдущих жизней было неисчислимое множество, поскольку они тянутся с безначальных времен, каждое живое существо было нашей матерью».

Будда сказал: «Если собрать воедино все то материнское молоко, которое мы выпили у одного живого существа, бывшего нашей матерью за все время наших бесчисленных рождений, то этого молока будет целый океан».

Итак, каждое живое существо было матерью других живых существ. Вся проблема в том, что мы просто не помним этого. Во множестве предыдущих жизней я был вашей матерью, и вы были моей матерью, это на сто процентов так. Подумайте о том, как мы любили друг друга в то время. Сколько раз, будучи моей матерью, вы жертвовали своей жизнью, чтобы спасти меня, своего ребенка, потому что мать заботится о своем ребенке, пока он не вырастет и не встанет на ноги. Когда мы расстаемся с матерью, мы плачем, тоскуем друг без друга. Если собрать воедино все эти слезы, то мы уже выплакали океаны слез.

В этой жизни мы общаемся с определенными живыми существами – это наше окружение – и если мы расстаемся, то молимся о том, чтобы встретиться вновь. Если в прошлой жизни мы об этом молились, то в этой жизни наши молитвы исполнились, и мы опять встретились. Только мы забыли друг друга: вы забыли меня, а я забыл вас. Поэтому сейчас я пытаюсь логически доказать себе, что мы были матерью друг друга. Когда мы осознаем, что каждое живое существо было нашей матерью, то это дает нам очень богатый материал для размышления о том, как живые существа были добры к нам.

Мы, тибетцы, говорим не просто «живые существа», обычно мы говорим «наши матери живые существа». То есть даже на уровне терминологии мы пытаемся постоянно напоминать себе, что были матерями друг друга.

Чем больше вы размышляете о доброте других людей по отношению к вам, тем большее чувство близости вы к ним испытываете. С другой стороны, чем больше вы размышляете о том, как другие живые существа вредили вам, тем большее отчуждение от них вы ощущаете. Так работает механизм вашего ума.

Посмотрите на нынешнее состояние своего ума. Какой механизм в нем сегодня работает? Я могу вам продемонстрировать этот механизм. У вас в уме сейчас существует тенденция очень легко забывать о доброте других людей по отношению к вам, о том хорошем, что они для вас сделали. С другой стороны, вы очень четко и хорошо запоминаете весь тот вред, который они вам причинили, и все их недостатки вы также прекрасно помните. Так в настоящий момент работает механизм вашего ума. Поэтому вам очень трудно породить в себе любовь, зато гнев и все остальные омрачения возникают непроизвольно.

Этот механизм вам нужно изменить. Вы должны научиться запоминать то добро, которое вам принесли другие и научиться прощать их за те неприятности, тот вред, который они вам когда-то причинили.

Основная причина разлада в семье между мужем и женой заключается в том, что муж и жена очень четко помнят о недостатках друг друга. Если вы спросите жену: «Какие недостатки у твоего мужа, что он сделал тебе плохого?» – то она начнет очень быстро все это перечислять. Если же вы спросите: «Что твой муж сделал тебе хорошего?» – она скажет: «Мне надо подумать, я так сразу и не вспомню». Таков механизм вашего ума.

В будущем вы все это должны кардинально изменить: если вас спросят, что хорошего тебе сделал тот или иной человек, то вы должны сразу же, быстро как из пулемета и долго перечислять его заботу о вас. Если же спросят о вреде, то вам нужно будет ответить: «Я не помню, мне нужно подумать».

Если вы не измените этот механизм ума, если будете отчетливо помнить до мелочей весь тот вред и все те неприятности, которые вам причинили другие, то в вашем уме спонтанно будет возникать гнев.

Для примера рассмотрим ситуацию, когда вы спокойно сидите дома и смотрите телевизор. Вдруг в комнату заходит ваш приятель и говорит вам: «Представляешь, какую гадость сказал про тебя Андрей!» Эти слова являются толчком, который побуждает вас к началу размышлений над всем тем богатым материалом о вреде от Андрея, который уже хранится в вашей памяти. Моментально вы приступаете к детальному анализу всего этого накопленного негативного материала. Вы перебираете в уме: тогда-то он сказал про меня то-то и то-то, а сейчас он говорит вот это». Вы полностью погружаетесь в эти размышления и уже не видите того, что происходит на экране телевизора. В результате гнев вспыхивает у вас спонтанно.

Итак, если вы исследуете механизм возникновения гнева, то поймете, что причиной его является нежелание прощать других. Христианская религия также утверждает, что очень важно прощать других. Мне очень нравится христианский праздник, который называется «Прощенное Воскресение». Это очень хороший обычай – прощать других. В наше время люди не умеют прощать друг друга искренне, до конца. Это происходит на уровне слов, но в сердце остается осадок. Этот осадок нужно полностью убрать из своего сознания. Нужно стереть без остатка всю негативную запись, которую мы сделали на кассете своего ума. Это называется настоящим прощением.

Возьмите на вооружение все хорошие советы из буддийского и из христианского учений и воспользуйтесь ими, чтобы сделать себя лучше. Это очень важно. Вам не нужно надевать себе на голову некую большую шапку буддиста или христианина. Если вы носите большую буддистскую шапку и говорите всем, что вы буддист, а внутри ваш ум полон эгоизма, если вы утверждаете, что буддийская религия – самая лучшая, а все другие религии – плохие, то вы вообще не являетесь буддистом, в вас нет даже запаха буддизма.

Точно так же, если вы надеваете большую шапку христианина и утверждаете, что христиане – самые лучшие, а все остальные религии – от дьявола, в этом случае вы не являетесь настоящим христианином, вы слишком далеки от учения Иисуса Христа. Если бы Иисус Христос встретился с Буддой, они бы никогда не стали выяснять отношения: «Кто лучше: ты или я?» – они бы сразу стали проявлять уважение друг к другу. Иисус бы сказал: «Будда, ты очень помог людям на Востоке, внес большой вклад», а Будда сказал бы: «Да, Иисус, а ты сделал этот вклад на Западе, и я это действительно очень ценю». Самое основное – это помочь живым существам стать лучше.



В наши дни на религиозной почве возникает очень много конфликтов. Почему? Потому что на самом деле в этих конфликтах не участвуют настоящие последователи религий, настоящие духовные люди. В них участвуют только фанатики, такие, например, как исламские экстремисты, которые под знаменами религий конфликтуют друг с другом. Поэтому не думайте, что ислам – это плохая религия, в исламе есть очень много хороших, по-настоящему искренне верующих людей.

Итак, используйте в повседневной жизни такой метод: пытайтесь каждый день помнить о доброте других людей к вам и прощайте им любые их недостатки. Это очень важно. Помните, что все плохое, что они вам сделали, было совершено под влиянием их негативных эмоций. Эти люди являются жертвами своих негативных эмоций, они ничего не могут с ними поделать. Думайте так: «Если мне действительно надо обижаться на что-то, то я должен обижаться на гнев этих людей, но не на них самих».

Таким образом, если вы будете помнить о доброте других и научитесь прощать другим их недостатки, постепенно в вашем уме начнут порождаться чувства любви и сострадания. Затем подумайте о том, каким образом живым существам не хватает счастья. Тогда у вас появится естественное желание: «Пусть они будут счастливы!». Когда такая чистая любовь возникает в вашем сердце, вы освобождаетесь от депрессий. В таком состоянии ума депрессии у вас быть не может. Благодаря этому желанию: «Да будут счастливы все живые существа!», – вы за короткое время накопите неизмеримые заслуги, и эти заслуги станут причиной вашего счастья.

Будда однажды задал вопрос своим ученикам: «Если один человек сотню лет практиковал благотворительность, щедрость, то есть, если он давал множеству людей одежду и пищу, сколько заслуг накопил такой человек? – Огромные заслуги! Второй человек в течение одного лишь мгновения испытал искреннее желание, чтобы каждое живое существо было счастливо. Так кто из этих двоих людей накопил больше заслуг?» Ананда, его ученик, ответил Будде: «Второй человек!» и Будда сказал: «Правильно».

По какой причине второй человек накопил больше благих заслуг? Потому что второй человек пожелал, чтобы все живые существа были счастливы. Поскольку живых существ – бесчисленное множество, то он накопил бесчисленное количество заслуг.

По утрам, когда вы просыпаетесь, не надо сразу же думать о своем «я», о своем эго. Сначала постарайтесь хотя бы ненадолго зародить в себе чувство любви. Подумайте: «Пусть каждое живое существо будет счастливо!» Вспомните о доброте живых существ к вам, почувствуйте свою близость к ним и, подумав о том как всем живым существам не хватает счастья, пожелайте, чтобы они все были счастливы. Подумайте, что каждой семье чего-то не хватает и пожелайте счастья всем живым существам. Если вы хотя бы одну минуту подумаете об этом, то это уже будет минутная медитация о любви.

Постепенно время вашей медитации увеличится до двух минут, затем до трех минут. За эти краткие моменты вы по сути собираете бриллианты. Буддийской медитацией о любви является размышление о том как живые существа были добры к вам, о том как им всем не хватает счастья. Чем больше вы думаете о том как им не хватает счастья, тем сильнее у вас появляется спонтанное естественное желание: «Да будут они счастливы!»

Чувство, которое порождается в результате такой медитации, называется любовью. Пребывайте на этом чувстве так же, как вы обычно пребываете на своем гневе. Если вы сильно разгневаетесь утром, то потом весь день жар этого гнева не покидает вас, он не отпускает вас сразу же. Ваш ум постоянно подогревается огнем этого гнева, и вы не можете даже улыбнуться. Приходя на работу, вы говорите: «Сегодня лучше ко мне не подходить: у меня плохое настроение».

Вместо этого лучше с утра развейте в своем уме чувство чистой любви. Тогда в течение всего дня жар любви будет с вами, он не будет рассеиваться, и вы сами будете счастливы – это чувство принесет вам счастье. Каждый раз при встрече с другим человеком вы будете думать о том, как помочь ему. Весь день у вас будет очень хорошее настроение.

Итак, если вас интересует медитация, занимайтесь такой медитацией на чистую любовь две минуты или пять минут. Длительность вашей медитации не так важна как качество. Я на сто процентов убежден, что от такой медитации вам не грозит никакая опасность стать неадекватным человеком. Если же вы занимаетесь странной медитацией: посылаете какие-то астральные сообщения, представляете, что летаете где-то, то тогда у вас есть опасность сойти с ума.

Теперь поговорим о сострадании. Что такое сострадание? Объектом сострадания является живое существо, испытывающее страдания. Аспект сострадания – это желание, чтобы это живое существо освободилось от страданий. Поэтому очень важно думать о том, как сильно страдают живые существа. Подумайте о тех живых существах, которые страдают больше вас. Тогда ваша депрессия, ваша жалость к себе исчезнет сама собой.

Что вы обычно делаете? Когда вы испытываете страдание, то рассматриваете это ваше страдание с очень близкого расстояния, и вблизи оно кажется вам огромным, а страдания других людей, даже если это большие страдания, вы рассматриваете издалека, и в результате вы даже не замечаете их. Это ошибка. Вы должны поступать наоборот.

На свои собственные страдания вам нужно смотреть с очень большого расстояния. На страдания других живых существ посмотрите вблизи, рассмотрите их поближе, получше, тогда вы почувствуете больше сострадания. Кроме того не думайте, что если вы будете много думать о страданиях других людей, то это у вас вызовет депрессию – это невозможно. Чем больше вы думаете о страданиях других и желаете, чтобы они освободились от страданий, чем сильнее это желание, тем больше покоя у вас в уме. Может быть в это время из ваших глаз будут литься слезы, но в уме будет невероятный покой.

Почему вы страдаете? Потому что вы все время думаете о себе: «Я страдаю из-за того, что у меня очень большая проблема», – и это лишает вас покоя. Вы склонны все преувеличивать. Вы переживаете о том, что в будущем вам не будет хватать хлеба, колбасы, сала. Вы думаете: «Как я буду жить без этого?» – это преувеличение. Не беспокойтесь слишком о будущем. Посмотрите на собак, даже бездомные собаки могут выжить. Спросите себя: «Почему я – человек не смогу выжить?» Когда у вас возникают маленькие проблемы, например, у вас кончаются деньги, вы сразу же начинаете с ужасом смотреть в будущее: «Что будет завтра, что я буду кушать завтра?» – это неправильно. Не бойтесь: с голоду вы не умрете, это я вам могу гарантировать.

Итак, не надо слишком цепляться за прошлое, жить в прошлом, и точно так же не нужно слишком волноваться о будущем. О чем вы думаете по большей части? Вы либо находитесь в прошлом, либо думаете о будущем. Когда вы думаете о себе, вы не думаете о настоящем моменте. Все говорят про «старые добрые времена»: «Раньше мне было так хорошо, но теперь у меня этого больше нет». Нет, добрым временем как раз является настоящее. Именно настоящий момент – золотое время. Вы же все время думаете, что золотые времена ушли, а сейчас в вашей жизни – один кошмар.

Некоторые люди слишком переживают на религиозной почве из-за конца света: «Скоро будет конец света и все разрушится!» – это добавляет им пессимизма. Это неправильно. Конец света скоро не наступит, не волнуйтесь. Будьте осторожны с людьми, которые пропагандируют конец

света в рамках какого – то религиозного течения: возможно, что им просто нужны ваши деньги. Они говорят: «Скоро будет конец света – поэтому нет смысла жить, пожертвуйте нам свой дом, пожертвуйте все, что у вас есть – и вы накопите заслуги, и если вы так сделаете, то попадете в рай». Вы поддаетесь такой пропаганде и отдаете свой дом. Помните двухтысячный год, сколько раз тогда предрекали конец света? Этот год уже прошел, но конец света так и не наступил, а многие люди остались без квартир. Эти люди и в рай не попали и дом свой потеряли.

Буддийские пророчества утверждают, что в нашу эпоху в мир должна прийти тысяча Будд. На сегодняшний день в этот мир пришли и ушли из него только четверо Будд. Теперь грядет прибытие пятого по счету Будды Майтрейи, но это будет не скоро, через много-много лет. Где же конец света? Этот мир пока еще не собирается разрушаться, и нам в нем придется еще жить очень долго. Конечно, в конце концов этот мир будет разрушен, прекратит свое существование, но это произойдет не раньше, чем через много-много миллионов лет. Так что не спешите жертвовать своей квартирой.

С другой стороны, иногда вы слишком погружаетесь мысленно в будущие события, не пребывая в настоящем. Эти размышления о будущем вызывают у вас чувства страха и беспокойства, то есть вы становитесь несчастными, думая о будущем.

Вы должны понять, что прошлого уже нет, оно ушло. Зачем же слишком погружаться в прошлое? Будущее еще не настало, его еще нет. Зачем же переживать за него? Когда хлеба действительно не будет – будете искать хлеб. Зачем же вам беспокоиться об этом уже сейчас? Пока у вас дома достаточно хлеба. Так что не надо слишком бояться будущего. Живите настоящим.

Единственная ваша реальность – это настоящее. Что такое настоящее? Это отсчет часов. Каждое мгновение – это и есть настоящее. Старайтесь оставаться в настоящем моменте, то есть в реальности. Если каждое мгновение вы будете переживать, осознавая себя в настоящем, то концепций в вашем уме станет все меньше и меньше, и наступит спокойствие.

Но не надо все время жить только в настоящем. Иногда вам нужно, конечно, вспоминать и прошлое в качестве примера: «В прошлом я совершал такие-то ошибки, и мне не нужно сейчас их повторять». Прошлое предназначено для того, чтобы мы его помнили, учились на нем, как на примере. Иногда также полезно задуматься и о будущем: «Если я сейчас поступлю так-то и так-то, то в будущем будет то-то и то-то, поэтому я пойду по этому пути». Я не говорю, чтобы вы все время жили только в настоящем моменте. Когда вам нужно что-то запланировать, думайте о будущем. Если у вас нет необходимости строить планы – живите в настоящем, старайтесь разбудить в своем уме любовь и живите очень счастливо. Я сам стараюсь заниматься именно такой практикой – это очень полезно. Это универсальная религия: любой, кто применит этот метод, поймет, насколько он полезен. Для этого вам не обязательно считать себя буддистом или приверженцем какой-то другой религии – занимайтесь этим просто как человек. Вы должны сказать себе: «Прошлое нет – с ним покончено, а будущее пока еще не наступило, моя реальность – это настоящее». В одной русской песне есть такие слова: «Есть только миг между прошлым и будущим, именно он называется жизнь...» – это действительно мудрые слова.

Итак, в вашем уме существуют так называемые три яда: это неведение, привязанность и гнев. Эти три яда являются источниками всех ваших проблем и страданий. Учение о развитии любви и сострадания к живым существам является противоядием от себялюбия, которое порождает в уме привязанность и гнев. Труднее всего избавиться от третьего яда – неведения. Для этого вам очень важно обрести мудрость познания пустоты.

Учение Будды о четырех благородных истинах гласит: «Благородную истину о страдании нужно признать. Благородную истину об источнике страданий нужно отбросить. Благородную истину о пресечении страданий нужно осуществить. Благородную истину о пути следует практиковать».

Я объяснил вам подробно в чем состоит благородная истина о страдании, как признать ее.

Вторая строка гласит: «Благородную истину об источнике страдания нужно отбросить». Здесь имеется в виду, что до тех пор пока вы не устраните причину ваших страданий, вы не избавитесь и от самих страданий. Поскольку никто из нас не желает страдать, мы должны отбросить причину страдания. Причиной наших страданий являются эти три яда, три ядовитых ума, их нужно отбросить.

Третья строка гласит: «Благородную истину о пресечении страданий нужно осуществить». Что это значит? Здесь Будда говорит о том, что настоящее счастье – это пресечение в уме омрачений, которые являются причиной страданий. Это действительно непреходящее долговременное счастье. Все то, что в обычной жизни мы называем счастьем, на самом деле настоящим счастьем не является. Все это является страданием перемен.

Например, вы мечтаете о приобретении какого-то предмета, которого у вас сейчас нет. Вы думаете, что будете счастливы, когда приобретете его, но через некоторое время после его приобретения у вас начинаются страдания от обладания этим предметом, и это не решает ваших проблем.

Если же вы обладаете объектом настоящего счастья, то чем больше вы с ним соприкасаетесь, чем больше вы его используете, тем более счастливыми вы становитесь. В данном случае – это ум, который свободен от омрачений. Ум полностью свободный от умственных омрачений, от аффектов является безупречным счастьем. Если вы пребываете в таком состоянии ума, вы никогда от него не устанете. Вы никогда не захотите изменить это состояние на какое-то другое.

Будда сказал, что подобное пресечение омрачений в уме должно быть осуществлено. Это должно стать вашей целью: обретение ума, полностью свободного от омрачений. Этого достичь очень трудно, но как только вы этого достигнете, то решите все свои проблемы, и вам не надо будет в дальнейшем вновь и вновь бороться с какими-то новыми проблемами.

Итак, это наша цель. Теперь нужно посмотреть, возможна ли эта цель, достижима она для нас или нет, возможно ли полностью освободить ум от омрачений? Если это невозможно, зачем тогда пытаться? Тогда можно просто отдохнуть, расслабиться.

Что бы вы ни делали, какую бы цель вы ни преследовали, вы должны сначала очень четко для себя уяснить, возможно это или не возможно, реально это для вас или нереально. Если вы строите какой-то план, не исследовав при этом насколько он реалистичен, то план лопаются, как мыльный пузырь. Поэтому, если вам что-то пришло в голову, не надо сразу же бежать выполнять эту идею. Это будет ошибкой. В повседневной жизни мы часто делаем такие ошибки.

Когда четыре или пять человек собираются вместе и пьют водку, то между делом они задумывают какой-то план. Этот радужный план кажется им очень интересным в тот момент: например, как разбогатеть за одну ночь или за день. Этот план им кажется таким привлекательным, что они говорят: «Все, на следующий день начинаем его осуществлять!». При этом их совершенно не волнует насколько этот план реалистичен, насколько его возможно осуществить – такого анализа они не делают. Они думают только об одном: о доходах, которые они получают. Через несколько дней у них возникают проблемы, препятствия, и им приходится расстаться с этой идеей. Не только

в духовной области, но и в своей повседневной деятельности, какой бы план у вас в голове ни возник, сначала проверьте его на достижимость, на реалистичность.

Теперь вернемся к обсуждению истины о пресечении страданий, то есть ума, который полностью свободен от омрачений. Так возможно это или нет? Чтобы получить ответ на этот вопрос, мы должны понять: заложены омрачения, аффекты в природу нашего ума или нет? Если омрачения присущи нашему уму по природе, то сколько бы мы ни пытались избавиться от них, это будет невозможно. С другой стороны, если омрачения не заложены в природу ума, то их можно будет отделить от ума подобно тому, как при очистке грязной воды от нее можно отделить загрязнения. Если бы грязь была заложена в природу воды, то грязную воду невозможно было бы очистить никаким способом.

Буддийское учение утверждало еще две с половиной тысячи лет назад, что грязь не заложена в природу воды, поэтому воду можно очистить, какой бы грязной она ни была. Если применить правильный метод очистки, то даже очень грязную воду можно сделать очень чистой.

Точно так же, если омрачения не заложены в природу нашего ума, то эти омрачения можно устранить. Каким бы негативным человеком вы в данный момент ни являлись, все ваши омрачения и дурные качества можно устранить, потому что они не являются частью природы вашего ума.

Для того чтобы развить в себе уверенность в том, что ум можно освободить от омрачений, нам нужно логически доказать себе, что омрачения не являются природой нашего ума. Если мы убедимся в том, что омрачения не заложены в природу нашего ума подобно тому, как грязь не заложена в природу воды, нам будет очень легко понять, что наш ум может быть полностью и совершенно освобожден от омрачений.

Возникает вопрос: почему омрачения не заложены в природу ума? Ответ такой: если бы омрачения, например гнев, являлись частью природы ума, то гнев должен был бы присутствовать в нашем уме постоянно, он должен был бы везде сопровождать нас. Здесь уместна аналогия с природой огня: природой огня является жар, поэтому везде где есть огонь, есть и жар. Точно так же, если гнев является природой ума, то там где есть сознание – там и должен быть гнев.

Исследуя свой личный опыт, мы обнаруживаем, что иногда очень сильно гневаемся на кого-то, а иногда мы испытываем очень сильное сострадание и желание помочь другим. Наши переживания являются доказательством того, что гнев не заложен в природу ума. Эта логика основана на нашем непосредственном опыте: судя по своим ежедневным ощущениям, мы можем сказать, что не испытываем гнева постоянно.

*Таким образом, на основании личного опыта вы можете логически заключить, что гнев не является природой вашего ума.*

Я считаю эту логику просто потрясающей, невероятной, а что эта логика значит для вас – вы должны решить сами. В результате такого логического исследования у вас появится убежденность, что все омрачения являются наносными: гнев и привязанность возникают в вашем уме, но потом исчезают. Конечно, большую часть времени эти омрачения присутствуют в вашем уме. Они подобны грязи в воде вашего ума. Когда вы взбалтываете воду палкой, перебирая в уме, кто что сказал по вашему поводу, вся эта грязь поднимается на поверхность. Палка – это ваши концепции, которые взбалтывают воду вашего ума и поднимают на поверхность всю грязь. В результате возникает гнев. Когда эта палка останавливается – вся грязь медленно оседает.

Все эти омрачения: гнев, зависть, привязанность – берут начало в неведении, возникают из него. Неведение – это цепляние за свое «я» как за самосущее. Для устранения этого неведения должно быть противоядие. До тех пор пока мы не найдем противоядие, устраняющее неведение, в нашем уме будут продолжать возникать то гнев, то привязанность, то зависть. Существует ли такое противоядие?

Что такое противоядие? Противоядие должно быть противоположностью чего-то, противоречить чему-то.

Различают два вида противоречий: первое называется *прямым противоречием*, а второе – *несовместимым или взаимоисключающим противоречием, дихотомией*. Например, эта чашка и эти часы – прямое противоречие, потому что между ними нет ничего общего. Пример несовместимого противоречия, дихотомии: тьма и свет. Там где есть свет, тьма существовать не может, тьма и свет – несовместимы, они взаимоисключающие, они не могут пребывать одновременно. Чашка и часы – это противоречие, но не взаимоисключающее, не несовместимое противоречие.

Итак, противоядием от неведения должно стать нечто несовместимое с неведением, это противоядие и неведение должны быть взаимоисключающими понятиями так же, как тьма и свет. В данном контексте неведение – это тьма, а мудрость, познающая пустоту – это свет. Почему они взаимоисключающие? Неведение, существующее в нашем уме – это цепляние за наше «я», нашу личность как за нечто самосущее. Мудрость, познающая пустоту, наблюдает то же самое «я», но при этом она постигает отсутствие в этом «я» самобытия, то есть пустоту «я» от самобытия. Итак, неведение постигает самобытие этого «я», то что «я» – самосущее, а мудрость постигает пустоту «я» от самобытия. Поэтому неведение и мудрость являются взаимоисключающим противоречием или дихотомией. Когда мудрость, познающая пустоту, укрепится в вашем уме, вам станет очевидно, что «я» пусто от самобытия. Тогда неведение, цепляние за самосущность «я» не сможет уже существовать в вашем сознании, потому что неведение и мудрость – взаимоисключающие понятия, они несовместимы.

В ходе длительной медитации эта мудрость, концептуально познающая пустоту, становится прямым постижением пустоты. В результате прямого постижения пустоты и долгой практики медитации, привыкания и освоения этой мудрости неведение полностью покинет ваше сознание. Когда же неведение полностью прекратит существование в вашем уме, прекратят существовать в нем и все аффекты: гнев, привязанность, себялюбие, зависть, ревность – все они исчезнут сами собой. Благодаря этому вы перестанете создавать негативную карму. В результате, когда будут устранены причины страдания – исчезнет и само страдание.

Итак, пресечение омрачений есть безупречное счастье, которое в буддизме называется *нирваной*. Нирвана не является чем-то внешним, вы не можете долететь до нирваны на ракете. Если вы будете курить гашиш с марихуаной, вы тоже не достигнете нирваны, это будут галлюцинации. Настоящая нирвана является следствием полной свободы ума от омрачений. *Полное, бесповоротное пресечение в уме омрачений и страданий есть нирвана.*

Время, отведенное на лекцию, закончилось. Вы можете задать один вопрос.

Вопрос: Что такое «Восемь противоядий от пяти ошибок?»

Ответ: Всех ли интересует эта тема, все ли хотят узнать подробнее о пяти ошибках и о восьми противоядиях? Тогда я завтра об этом поговорю, потому что за короткое время я не могу объяснить всю эту тему. Я очень рад, что вы задали этот вопрос, потому что когда вы стремитесь

понять технические детали, подробности – это очень важно. В наше время людей часто интересуют обобщенные, приблизительные знания, в результате которых они имеют обобщенное, приблизительное понимание Дхармы. Такое понимание вообще никак вам не поможет. Когда вы что-то поверхностно узнали о сутре, о тантре, начинаете перескакивать с одной темы на другую, но ни одну тему до конца не понимаете – это не принесет никакого результата.

Основополагающая медитация однонаправленного сосредоточения – это медитация шаматха. Это базовая медитация, основа всех других реализаций, и это для вас – практично, это достижимая цель для вас. Шаматху вы несомненно способны развить.

Такие темы, как ясный свет, иллюзорное тело – это слишком далеко от вас, вы пока на это не способны. Точно так же, если вы живете в Харькове, вы должны спрашивать, какие магазины есть в Харькове и что можно в них купить подешевле. Если же вы живете в Харькове, а интересуетесь тем, как бы вам чего-то подешевле купить в Нью-Йорке, то это глупо, потому что это для вас – бесполезная информация. Даже если кто-то подробно вам объяснит, какие магазины есть в городе Нью-Йорке: «Иди прямо, потом налево по Пятой Авеню, и ты найдешь там такой-то недорогой магазинчик», – то вы сможете заниматься шопингом в Нью-Йорке только в своем воображении.

Что же касается шаматхи, то это для вас действительно достижимо, хотя тоже нелегко. Легко ничего не дается, хорошие результаты всегда требуют тяжелого труда и самопожертвования, жертвования своим временным счастьем, временными удовольствиями, требуют силы и целенаправленности – нужно идти в этом до конца. Тогда вы достигнете результата, а если вы кусочек урвете отсюда, кусочек – оттуда, все перемешается у вас в голове, и вы ничего не достигните.

Что касается той или иной системы: духовной или философской, то сначала вы должны понять одну систему до конца. Это очень важно. В противном случае получится следующее: вы наливаете в миску сначала молоко, потом мед, потом йогурт, потом суп туда добавляете, мясо кладете, сахара, и все перемешиваете. Будет ли вкусной эта смесь? Это похоже на учение, которое называется «new age». В нем из всех духовных и философских систем взято понемножку, в результате получается «духовный винегрет», который совершенно сбивает людей с толку.

Если вы хотите вылечить болезнь, сначала вы должны узнать, какие существуют лекарства от этой болезни: есть тибетская медицина, есть европейская медицина, есть гомеопатия. Что вам больше всего подходит? Все эти лекарства хороши. Исследуйте, что для вас более практично. Если вы убедились, что вам, например, подходит больше всего тибетская медицина, то не надо вешать себе на лоб повязку с надписью большими буквами: «Я последователь тибетской медицины». Это – глупо. Пройдите полный курс лечения, и вы увидите результат.

Если вы, например, в течение одного месяца принимаете тибетские лекарства, потом короткое время – европейские лекарства, потом – гомеопатические препараты, то есть не дожидаясь появления результатов от применения какой-то одной системы, вы переходите к другой системе, то после таких экспериментов в вашем теле вырабатывается невосприимчивость к лекарствам. Это очень опасно.

То же самое можно сказать и о религии, это медицина для вашего ума. Если вы хотите лечиться в духовном плане, очень важно пройти полный курс чего-то одного, какого-то одного духовного лекарства. Сначала исследуйте, что вам подходит, потом пройдите курс полностью. Все духовные лекарства хороши, но вы должны понять, какая система подходит лучше всего именно вам. До свидания. Посвящение заслуг.

