

Буддийское учение гласит, что все встречи заканчиваются разлукой, расставанием. Через несколько дней я уеду от вас. Меня не будет почти четыре месяца. Я еду, в первую очередь, на церемонию открытия нового здания монастыря Сэра, это мой монастырь. Потом будет аналогичная церемония в монастыре Гоман. И в монастыре Сэра и в Гоман Его Святейшество Далай-лама будет давать учение, на которое мне важно попасть. На церемонии открытия нового здания монастыря Сэра Его Святейшество Далай-лама будет давать комментарии ламы Цонкапы «То, что требует интерпретации, и то, что следует понимать буквально», то есть учения, буквальные учения и учения, требующие интерпретации. Это более глубинное учение о пустоте, которое давал лама Цонкапа. В этом своём труде – «Буквальное и требуемое? интерпретации», лама Цонкапа очень подробно разъясняет воззрение о пустоте, и в особенности в подробностях он излагает воззрения на пустоту школ Читаматра и Мадхьямика Прасангика. Я получал уже это учение раньше, но в этот раз намерен снова получить его от Его Святейшества. И я думаю, что это будет очень техничное учение, в том плане, что там будет масса терминологических сложностей. Если вы поедете слушать это учение, вам будет очень тяжело его понять.

Осталось только девять дней до моего отъезда в Индию. Сегодня значит у нас одна лекция, следующая лекция будет у нас в среду здесь же. Это будет завершающее учение по шаматхе. А затем с пятницы по воскресенье, начиная с вечера пятницы, у нас будет загородный ретрит. Это будет учение по тренировке ума – лоджонг. Это учение исходит от Атиши, но это учение Атиша не давал открыто, он, на самом деле, в тайне передал его своему ближайшему ученику Дромптомпе. Дромптомпа же в свою очередь передал это учение геше Потове. Это учение – крайне драгоценное учение. Если это учение, драгоценное учение, не усмирит ваш ум, то вряд ли какое-либо другое учение сможет усмирить ваш ум, поэтому это учение не давалось открыто.

В течение многих лет я готовил вас к этому учению, то есть давал вам подготовительные какие-то вещи. Сейчас я чувствую, что пришло время – вы уже готовы. И поэтому на этот раз я дам вам, передам это учение вам впервые. Это называется «Учение по тренировке ума семи смыслов». Мне необязательно рекламировать вам сейчас это учение, вы сами всё поймёте, когда его получите. И это одно из моих драгоценнейших сокровищ, которыми я обладаю, и я собираюсь его передать вам. Если это будет сокровище, если оно будет с вами, то куда бы вы ни попали, с чем бы вы ни столкнулись, все обстоятельства своей жизни вы сможете преобразовать в практику дхармы. Даже если у вас в уме возникнут омрачения, то если вы вспомните об этом учении в этот момент, то даже ваши омрачения смогут помочь вам породить в себе больше сострадания и больше доброты. Поэтому многие мастера Кадампы, получив подобные наставления, говорили: «Теперь мне ничего не нужно. Мне нужно только одно – это внимательность. Теперь всё, чтобы у меня ни возникло в жизни, может приносить мне пользу, будет приносить мне пользу».

Это значит, что если вы богаты, это очень хорошо – ваше богатство поможет вам практиковать дхарму благодаря этому учению, если вы сможете его применить. А если у вас нет этого учения, то вы рискуете полностью утонуть в своём богатстве, потеряться в этом богатстве, оторваться от всего остального. И если же вы бедны, то это тоже очень хорошо. Поэтому мастера Кадампы всё время повторяли: «Если я болен – это хорошо, если я не болен – тоже хорошо». Ясно да. Если я богат – тоже хорошо, бедный – тоже хорошо да. Если я жив – это хорошо, если я умру – тоже хорошо. Всё хорошо. Потому что вы знаете как всё преобразовывать, всё трансформировать в духовный путь. Это подобно хорошему шахматисту. Когда он создаёт, строит хорошую стратегию, то есть закладывает хорошую основу для своей игры, то любой его ход работает на него. То есть он может сказать вам: «Ты можешь пойти так или так, но любой ход мне очень хорош, для меня очень выгоден, очень хорош». Ясно да. Но люди могут играть в подобные игры на шахматной доске, но в настоящей жизни, в реальной жизни они не способны так поступать, потому что у нас очень убогая, очень ограниченная стратегия в реальной жизни.

На самом деле эти шахматы для вас пример стратегии, которая у вас должна быть в реальной жизни. Вы должны в своей реальной жизни строить такую стратегию вот в своей жизни, чтобы любая ситуация была вам выгодна, была для вас хороша. И тогда если ваша жена вас бросила – это тоже очень хорошо. Понятно, да. (Смеется) Или если от вас ушел муж – тоже хорошо, очень хорошо. Вы, если так с вами это случится, скажете: «Ну это вот мне подсказывают, что мне пришло время жить в одиночестве и заниматься более интенсивной практикой. Ясно да. Если вы потеряете ногу – это тоже очень хорошо. Вы должны понять это так: «Мой духовный наставник говорит мне, что ты слишком много бегал туда-сюда, поэтому отнял у меня ногу или обе ноги и тем самым сказал, что пора бы тебе посидеть на одном месте и позаниматься практикой более интенсивно». Если вы будете относиться ко всему именно так, если вы будете принимать все те ситуации, с которыми вы в жизни сталкиваетесь, то вы будете от всего получать удовольствие, проблем у вас не будет. Ясно да. А если же вы что-то отвергаете, если вы заиклены на одной идее, то когда вы не получаете желаемого, у вас будет возникать депрессия. Поэтому очень важно, чтобы у вас в жизни не было идеи фикс, вы не должны заикливаться на какой-то одной идее. Вы должны понимать, что всё что со мной происходит и будет происходить, зависит от моей кармы, а не от моих собственных желаний. Карма и затем условия. Кто знает, что с нами будет через два дня? Что угодно может случиться. Готовьтесь к худшему вообще, думайте, что если самое худшее вот наступит, да я и с этим справлюсь. Хороший шахматист никогда не думает только о своей победе: «Вот я пойду так-то и так-то, и так-то, и поставлю мат своему противнику», – потому что это называется детский мат, когда вот такие детские представления у людей об игре. Когда хороший шахматист продумывает свою стратегию, он всё время предполагает, что если я пойду так-то, мой противник пойдёт так-то. И он может пойти в худшем случае так-то и так-то, и на этот случай у него есть варианты, он заготавливает варианты. И поэтому, даже если противник действительно пойдёт вот так вот, как он предполагал, он будет к этому готов, он не скажет, что это кошмар. Ясно да.

Когда мой духовный наставник Паноре Ринпоче давал мне это учение, он меня предупредил, он сказал: «Сейчас времена упадка, поэтому если у тебя не будет этого учения, то вначале, в начале твоего пути будет очень много препятствий твоей практике, которые вообще отвратят тебя от практики, эти препятствия вообще отвратят тебя от практики дхармы, в середине ты не сможешь продолжать свою практику, если у тебя не будет такого учения, и в конце ты не сможешь достичь результатов, реализаций, потому что ты не сможешь свою практику довести до конца, не располагая вот таким учением». В общем именно это учение вы получите во время ретрита.

А сейчас мы вернёмся к нашей основной теме. Во время ретрита также будет принятие на один день восьми обетов Махаяны, это будет в последний день. И я решил вам не давать во время ретрита благословение Авалокитешвары, потому что девятнадцатого вы получите уже благословение Тары. Это тоже самое, Тара, Авалокитешвара – одно и то же. Я решил больше сосредоточиться на самом учении.

Вы должны понимать, что для вас сейчас важнее учение. Благословение для вас тоже хорошо, но важнее для вас всё-таки учение.

Теперь возвращаемся к комментариям на текст Шантидевы «Бодхичарья-аватара». Мы сейчас обсуждаем четвёртую главу «Самоконтроль». Здесь говорится о том, как развить в себе самоконтроль, самодисциплину, самоконтроль. Самодисциплина, усердие – всё это является следствием сильной решимости в уме, которую вы зародили в уме.

(45)

Когда обычный враг изгнан из страны,  
Он находит себе пристанище в другом государстве  
И, восстановив свои силы, возвращается вновь.  
Но иначе ведут себя мои недруги-клеши.

(46)

Поверженные клеши! Куда отправитесь вы,  
 Когда, [обретя] око мудрости, я изгоню вас из своего ума?  
 Где затаитесь вы, чтобы затем вновь причинить мне вред?  
 А я, неразумный, опять не прилагаю усилий.

(47)

Этих клеш не найти ни в объектах, ни в органах чувств,  
 Ни между ними, ни где-либо ещё.  
 Где же пребывают они, нанося урон всему миру?  
 Они – всего лишь иллюзия, и потому  
 Изгони страх из сердца и будь настойчив в достижении мудрости.  
 Ибо к чему безо всякого смысла обрекать себя на адские муки?

Итак в этих трёх строфах, трёх шлоках говорится о даровании вам уверенности в том, что вы можете действительно отринуть свои клеши, свои омрачения. Шантидева здесь говорит о том, что когда обычных врагов изгоняешь из страны, то они где-то в другом государстве вновь набирают силы и возвращаются с новыми силами. Поэтому подобных врагов невозможно до конца истребить, они всё время будут возвращаться. Но в этом отношении омрачения отличаются от обычных внешних врагов. Когда мы полностью изгоняем из ума своих врагов – свои омрачения, с помощью мудрости, познающей пустоту, когда они исчезают из ума, полностью исчезают из ума, они уже не смогут вернуться. Поэтому когда мы достигаем полного уничтожения своих омрачений, нам уже больше не придётся трудиться над искоренением омрачений, снова и снова этим заниматься уже не придётся. Каким же образом достигается это уничтожение омрачений? Как говорит Шантидева, око мудрости, познающее пустоту, изгоняет омрачения из ума. И когда происходит изгнание омрачений из ума, это подобно рассеиванию мрака. Когда включается свет, мрак в доме рассеивается. Но этот мрак не выбрасывают из окна, чтобы он потом опять вернулся, он просто рассеивается. И точно также наши омрачения, когда в уме порождается сильная мудрость, познающая пустоту, то омрачения в уме просто перестают существовать подобно мраку в комнате при включении света. «И с другой стороны, – продолжает Шантидева – если мы начнём искать омрачения, эти омрачения, то где они находятся?» Эти омрачения не существуют ни в объектах, ни в ваших органах чувств. И когда вы с помощью ока мудрости будете искать эти омрачения, анализировать, то есть заниматься аналитическим поиском этих омрачений, то вы не найдёте ни единого объекта, который являлся бы этими омрачениями. Даже если вы будете исследовать свой ум, применяя абсолютный анализ, то не найдёте ни единой части своего ума, которая бы являлась этими омрачениями. И, кроме того, вы не можете найти и объекта этих омрачений. И посредством этого анализа не обнаруживаете и самого себя, который ищет эти объекты омрачений. Итак, всё это всего лишь подобно иллюзии. Итак, как говорит Шантидева, нужно породить в себе энтузиазм, усердие к изгнанию омрачений. «Не занимайся бессмысленными делами, которые ввергают нас в адские страдания и так далее», – говорит он.

(48)

Так, тщательно всё обдумав,  
 Должен я старательно применять вышеизложенные поучения.  
 [Ибо] разве исцелит больного лекарство,  
 Если он не внемлет советам лекаря?

Итак, в конце, в заключении этой главы Шантидева советует: «Тщательно всё это обдумай и развеивай в себе энтузиазм к искоренению омрачений, иначе если больной не слушается советов врача, который прописывает ему лекарства, возможно ли больному исцелиться от своей болезни». Поскольку все мы страдаем от болезни омрачений, болезнью омрачений,

для нас для всех очень важно прислушиваться к советам нашего врача, то есть Будды. То есть нам необходимо понять, что самая худшая болезнь – это болезнь омрачений. По сравнению с этой болезнью такие болезни как рак и СПИД, это просто ничто. Самая худшая болезнь, которая только существует, это болезнь омрачений. И из-за того, что мы не лечимся от этой болезни омрачений, мы с безначальных времён и до сих пор находимся в сансаре. Сейчас, когда мы обрели драгоценную человеческую жизнь, мы обладаем всеми благоприятными условиями и всеми свободами для полного исцеления от этой болезни омрачений. И если мы сейчас не предпримем усилий для того, чтобы исцелиться от болезни омрачений, то в будущем, если у нас даже и будут свободы, мы не сможем получить полное учение, а если мы даже и получим это учение, у нас не будет времени для практики этого учения, и тогда наше положение будет слишком печальным. Сейчас же вы должны понимать: вы обрели безупречную драгоценную человеческую жизнь, вы обрели все полные свободы и все благие условия, а также вы обрели целостное полное учение, то есть вы имеете все возможности для практики дхармы для того, чтобы полностью устранить из своего сознания все омрачения. В будущем вы не сможете вновь и вновь обретать подобную драгоценную человеческую жизнь. Поэтому вы должны сказать себе: «Сейчас со мной случилось нечто невозможное. Если же сейчас я не проявлю активность, то когда же мне ещё проявлять эту активность».

Мастера Кадампа говорили: «Наше положение хорошо иллюстрирует следующая аналогия. Слепой безногий человек, который спал на скале, на большом камне на скале, – это мы. Понятно да. Мы – слепой и безногий человек, который спит на скале. Почему мы безноги? Потому что у нас очень мало заслуг. И поэтому мы не можем достичь того, что хотим, мы не можем достичь желаемого из-за недостатка заслуг, из-за очень малого количества заслуг. Если у человека есть ноги, он может легко попасть куда захочет, если же у него нет ног, то его передвижения затруднены. У нас нет ног благой позитивной кармы, поэтому мы и не можем достичь желаемого. Понятно, да. Поэтому это нету, это нету, да.

Почему же мы слепы? Потому что мы не видим реальность феноменов. Мы омрачены ложной видимостью феноменов. Мы не видим их реальность, мы не видим того, как они существуют на самом деле. И из-за непонимания абсолютной конечной природы феноменов, из-за невидения конечной природы феноменов, мы слепы. Понятно, да. И вот такие вот слепые и безногие мы спим на камне на скале.

И затем во сне вы падаете с этой скалы. И вот, когда вы падаете, скатываетесь с этой скалы или с утёса, то под ним как раз находится большой дикий олень в этот момент. И вы падаете прямо на спину этому оленю и хватаете, обхватываете его за шею. И когда олень начинает бежать с этим человеком на спине, этот слепой и безногий человек начинает ощупывать: кто это, на ком он оказался, – и понимает, что это дикий олень. После чего говорит, он говорит: «Сегодня со мной случилось невозможное – такой слепой и безногий человек как я, и вдруг едет верхом на олене, на диком олене. Поэтому если я сегодня не спою песню, то когда я ещё спою песню?» И он начинает петь песню.

Точно также, тоже самое вы должны сказать и себе: «Сегодня я, слепой и безногий человек, обрёл драгоценную человеческую жизнь, то есть сегодня со мной произошло нечто невероятное, невозможное, и я получил полное учение по дхарме – по сутре и тантре. Полное учение по сутре – это Ламрим, вы получили его. Полное учение по тантре – это Нагрим-ченмо, комментарий к Нагриму-ченмо, вы не получили его полностью, но тем не менее до некоторой степени вы его получили. И поэтому вы должны сказать себе также как этот человек: «Если я сегодня не буду практиковать дхарму, то когда же мне ещё практиковать дхарму». Также как этот человек сказал: «Если я сейчас не спою песню, то когда же мне ещё петь». Понятно, да. Ясно, да.

И вот эта аналогия, которую приводили мастера Кадампа, она для меня очень полезна. То есть, когда вы будете видеть оленей, диких оленей, они должны напоминать вам об этой аналогии, и вы должны про себя думать: «Если я сегодня не буду практиковать дхарму, то когда же мне ещё её практиковать».

Итак мы закончили четвёртую главу и переходим к пятой главе. Пятая глава – глава о развитии бдительности. Шантидева здесь говорит: «Для того, чтобы хранить свои обеты и клятвы, очень важно охранять свой ум, следить за своим умом».

(1)

Те, кто желает неотступно практиковать Учение,  
Должны внимательно следить за своим умом,  
Ибо тем, кто за ним не следит,  
Не удастся практиковать неослабно.

Большинство из присутствующих здесь получили обеты бодхичитты, обеты прибежища и обеты тантры. И подавляющее большинство из вас получали обет прибежища – это обет не вредить другим. Ни телом, ни речью, ни умом не вреди другим – это ваши главные обеты. Хотя обеты бодхичитты и обеты тантры тоже очень хороши, в первую очередь вы должны сконцентрироваться на соблюдении этого главного обета – обета не вредить другим. То есть, в первую очередь вы должны очень тщательно следить за соблюдением именно этого обета, то есть следить за несовершенством десяти негативных карм. А если же вы не будете следить за этим главным обетом, а будете тщательно охранять какие-то более второстепенные тантрические самайи, например, то это будет неразумно. Понятно да. И Шантидева здесь очень чётко объясняет, что наша основная цель – устранить все омрачения из ума, это наша главная основная цель. Шантидева говорит, что целью практики всех учений сутры и тантры должно быть полное устранение, искоренение из ума омрачений, это должно быть целью.

Но здесь тоже, в этом деле борьбы с омрачениями тоже должна быть оборонительная тактика и тактика нападения. В первую очередь нужно продумать именно оборонительную стратегию. Поэтому Шантидева здесь и говорит, что для того, чтобы осуществить свою главную цель, то есть устранение из ума, полное устранение из ума всех омрачений, сначала нужно правильно построить и держать оборону, то есть не совершать десять негативных карм. Это очень интересное учение. Это настоящее философское учение. Шантидева здесь не пишет о том, что нужно визуализировать Будду, что из него исходят, будут исходить лучи света, которые будут очищать вас и так далее. Он даёт настоящее основополагающее философское учение. Подобных практик как те, он не даёт здесь. Да, подобные практики полезны, но для начинающих людей, которые не способны понять философию, они какую-то пользу им принесут. Ясно, да.

Здесь же Шантидева разъясняет нам стратегию практики дхармы. Он даёт и стратегию и тактику, как полностью устранить из своего ума омрачения. Вам интересно? Да?

Итак, в первую очередь очень важна, очень важна оборонительная практика. То есть он говорит: «Для того, чтобы добиться полного устранения всех омрачений, первый шаг к этому – это практика обороны, то есть следить за своим телом, речью и умом, и не позволять им совершать десять негативных карм». Это та практика, которую мы должны выполнять в повседневной жизни, не просто один час в день, сидя в медитации, а всю свою... То есть в течение одного часа вы не будете вредить никому, никому дурного слова не скажете. Это надо делать не один час в день, а постоянно в течение всего дня. Если у вас будет внимательность, если вы будете внимательно следить за своим телом, речью и умом, то постепенно вы этого добьётесь, в течение всего дня вы будете удерживать себя от совершения десяти негативных карм. Ясно да.

Здесь Шантидева говорит, что для того, чтобы удерживать себя от совершения десяти негативных карм и для того, чтобы удерживать себя от нарушения других обетов, нужно очень внимательно следить за своим умом. Если вы не будете следить за своим умом, вы не сможете в чистоте соблюдать свои обеты.

Негативные действия тела и речи исходят от вашего ума, от вашей мотивации. Понятно, да. Ясно, да? Итак, если вы исследуете, то вы поймёте, что все десять негативных действий,

десять негативных карм порождаются вашим собственным умом. Поэтому если вы будете следить за своим умом, то вы будете автоматически охранять и свои тело и речь, то есть вы будете охранять и тело и речь и ум. Ясно да.

Поэтому, когда вы просыпаетесь, каждое утро вы должны первым делом порождать в себе внимательность и говорить себе: «Сегодня я буду следить за своими телом, речью и умом, и не позволять им делать всё, что им заблагорассудится. Я буду следить за своим умом и не позволять уму вытворять всё, что ему заблагорассудится». С подобной решимостью вы должны отправляться по своим повседневным делам, и когда вы будете встречаться с неблагоприятными условиями в течение дня, вы должны будете напоминать себе об этой своей решимости и и удерживать себя от совершения негативных действий, и это будет очень мощной практикой. Когда практика является очень мощной практикой? Когда кто-то говорит вам, вы с кем-то сталкиваетесь в своей повседневной жизни, кто-то говорит вам что-то плохое, но вы, напоминая себе о вот этой своей решимости, мотивации, останавливаете себя от негативной реакции, то есть вы уже готовы сказать ему, этому человеку что-то плохое в ответ, но сдерживаете себя, в последний момент вы вспоминаете об этом и удерживаете себя от этой негативной реакции. Вот эта практика является очень мощной. Иногда вы говорите: «О, я очень сегодня занят, я не могу практиковать дхарму». Но именно в течение вот своего занятого рабочего дня, занимаясь своими повседневными делами, вы можете заниматься гораздо более мощной практикой, чем сидя дома. Ясно, да. Вот когда вы способны охранять свои тело, речь и ум при возникновении неблагоприятных условий в вашей жизни, значит вы способны по-настоящему заниматься практикой дхармы.

(2)

В этом мире непокорные и безумные слоны  
Не сумеют причинить столько вреда,  
Сколько вырвавшийся на свободу слон моего ума,  
Способный низвергнуть меня в ад Авичи.

А здесь Шантидева говорит о недостатках, возникающих вследствие неслежения за своим умом. Он говорит: «Если ты не охраняешь свой ум, подобный безумному дикому слону, он низвергнет тебя в страдания ада». Обычные дикие слоны не причиняют столько вреда. Понятно, да. Ясно, да. Когда мы видим обычного дикого слона, мы очень боимся его и в страхе от него убегаем. Но самый опасный дикий слон – это ваш неусмирённый ум, вот это вот самое опасное. И поэтому, если вы не следите за своим умом, ваш ум может с лёгкостью превратиться в дикого слона, безумного слона. Когда ваш ум превращается в дикого слона, то он становится очень опасен. Если в этот момент кто-то будет снимать вас на видеокамеру, когда вы по-настоящему впадаете в гнев, и кто-то заснимет все ваши реакции, все ваши слова в этот момент, как вы будете ломать стол, бить посуду. Если вы посмотрите эту видеопленку на следующий день, когда уже придёте в себя, вы скажете: «Ой, ой, ой, я хуже дикого слона, хуже безумного слона». Но вот эти вот внешние последствия безумства вашего ума – это ещё очень мелкие последствия. Самые худые вы увидите через одну или две жизни, последствия такого безумства ума. Понятно, да. Когда вы в гневе устраиваете скандал в доме, нарушаете спокойствие в доме, то это всего лишь симптомы, это ещё не результаты вот таких вот действий ума, подобного дикому слону. Настоящий же результат всего этого вы испытаете через несколько жизней, и этими результатами будут ужасные страдания. Будда объяснил очень чётко, что очень сильный гнев, сильный интенсивный гнев является причиной к рождению в аду. Гнев средней силы приводит к рождению голодным духом. Небольшой гнев приводит к рождению животным. Итак, от интенсивности гнева зависит рождение в одном из трёх низших миров. А страдания в низших мирах просто невероятны, ужасающи. И всё это, все эти страдания являются следствием вашего неусмирённого ума. Подобные страдания низших миров не

могут причинить вам обычные безумные дикие слоны, в подобные страдания вас может ввергнуть только дикий слон вашего ума.

(3)

Но, если слон ума крепко-накрепко связан  
Верёвкой памятования,  
Все страхи исчезнут,  
А все добродетели сами придут в мои руки.

Здесь Шантидева даёт сущностные наставления. Он говорит, что если вы будете заниматься этой практикой, выполнять эту практику, то все остальные практики будут на вашей ладони. Если вы верёвкой внимательности или памятования, что одно и то же, свяжете дикого слона своего ума, то все страхи и все страдания исчезнут, все же добродетели сами придут в ваши руки. Поэтому свяжи верёвкой внимательности дикого слона своего ума. Здесь Шантидева говорит о том, как важна верёвка внимательности для усмирения ума. Будда во многих своих учениях подчёркивал необходимость внимательности. Внимательность – это очень крепкая верёвка, которая связывает дикого слона вашего ума. И именно с помощью верёвки внимательности вы сможете приручить, дисциплинировать дикого слона своего ума. Если у вас нет этой внимательности, верёвки внимательности, то без внимательности вы можете на один или на два дня пытаться не совершать негативных действий, но из-за отсутствия внимательности вы не сможете продолжать вот такое вот воздержание от негативных действий, у вас просто не получится. Поэтому развитие внимательности это очень необходимо, важно. Для усмирения ума, для удержания себя от негативных действий внимательность очень важна. И для того, чтобы все добродетели сами пришли в руки, внимательность очень важна.

Что такое десять добродетельных действий? Само по себе несовершенство десяти негативных действий – это и есть десять добродетельных действий, десять добродетелей. Поэтому если вы, имея внимательность, удержите свой ум от совершения десяти недобродетелей, десять добродетелей сами придут в ваши руки.

А знаете ли вы, помните ли вы, что такое десять недобродетелей? А если вы не знаете в чём заключаются эти десять негативных карм, то значит вы не знаете азбуки буддизма. А если вы не знаете азбуку буддизма, как вы можете практиковать тантру и так далее. Я надеюсь, что все вы помните про десять негативных карм, но всё же, чтобы лишний раз напомнить вам о них, я сжато повторю их.

Значит десять негативных карм – это, во-первых, три негативных действия на уровне тела. А узнать о том, что такое десять негативных карм, вы должны не для того, чтобы следить за другими людьми и выявлять у них, вот кто из них совершает какие недобродетельные кармы, а для того, чтобы следить за собой, в первую очередь, для того, чтобы себя удерживать от совершения этих десяти недобродетелей. Не ваше дело – следить за тем, кто создаёт негативную карму, а кто не создаёт негативную карму, вы – не КГБ. Вы должны помнить об этих десяти негативных кармах и следить за собой: «Совершаю ли я эти десять негативных карм или не совершаю». Понятно, да. Ясно, да.

Мои духовные наставники говорили мне, что знание дхармы должно быть подобно зеркалу, оно не должно быть подобно увеличительному стеклу. Что такое зеркало? В зеркале дхармы вы сможете увидеть своё истинное лицо. Вы сможете увидеть на своём лице грязь, где, в каком месте оно испачкано. Увидев эту грязь, вы сможете и смыть грязь со своего лица. Ясно, да. Итак, любое учение дхармы должно быть для вас подобным зеркалу, в котором вы видите свои собственные недостатки. Ясно, да. Знание дхармы не должно быть подобно увеличительному стеклу, в котором вы крупным планом разглядываете недостатки других людей. Потому что если у вас есть увеличительное стекло, то какое-то маленькое чёрное пятнышко в этом увеличительном стекле покажется вам очень большим чёрным пятном. И вы говорите, начинаете говорить: «Ой какой

кошмар. У него такие-то недостатки, у него такие-то пороки, а у неё такие-то пороки и такие-то недостатки». Если у вас есть, появляется такая тенденция, такая склонность, то рано или поздно вы начнете видеть недостатки в своём духовном наставнике, а потом начнёте замечать недостатки и в самом Будде. И во всём этом виновата одна ошибка – превращение дхармы в увеличительное стекло. Понятно, да. Поэтому для вас очень важно никогда, ни в коем случае не превращать свои знания дхармы в увеличительное стекло, а превращать их в зеркало. Когда ваши знания дхармы превратятся в зеркало, у вас появится покой, вы будете просто замечать свои недостатки, всё новые и новые, устранять их последовательно, и будете становиться всё лучше и лучше, и у вас будет всё больше и больше покоя.

Итак, первые три негативные кармы тела – это убийство, воровство и сексуальная распущенность. Четыре негативные кармы речи – это ложь, злословие, грубая речь и пустая болтовня. А три негативных кармы ума – это алчность, злонамеренность и ложные взгляды.

Итак, старайтесь делать всё, что в ваших силах для того, чтобы уменьшать совершение этих десяти негативных карм. И вы должны понимать, что все ваши страдания являются следствием этих негативных карм. И если вы чего-то боитесь, то вы должны бояться только этих десяти негативных карм. Если вы боитесь страданий, то вы должны больше бояться причин страданий. Поэтому скажите себе: «Я сделаю всё возможное, чтобы как можно меньше совершать эти десять негативных карм».

Итак, вначале вы должны понять, во-первых, что десять негативных карм являются причинами моих страданий, и я должен, в первую очередь, бояться причин своих страданий. И после этого вы с внимательностью, применяя внимательность, стараетесь воздерживаться от этих десяти негативных карм. Это первый уровень практики дхармы. Не пройдя этот первый уровень практики дхармы, невозможно заниматься более продвинутыми, более высокими практиками. И поэтому сам Будда говорит в коренном тексте, в сутре: «Сначала прекрати совершение негативной кармы, являющейся причиной страдания, в середине устрани омрачения, и в конце устрани все ложные взгляды». Итак, первый начальный уровень практики или оборонительный, оборонительная ваша тактика, как я говорил уже, – это в своей повседневной жизни стараться воздерживаться от десяти негативных карм. И в сутре Будда говорит: «Несовершенство негативной кармы, накопление богатства заслуг, полное укрощение своего ума, – таково учение Будды». И в эти строки включено всё учение, вся стратегия. Понятно, да. Ясно, да.

Поэтому в буддизме нет никаких тайных каких-то практик, мистических практик. Основная цель буддизма – это полное устранение из ума всех омрачений и полное укрощение своего ума. И для достижения этой цели, в качестве обороны, в первую очередь мы воздерживаемся от накопления негативной кармы, а также накапливаем заслуги. Ясно, да. Вам интересно? И таким образом вы поймёте, осознаете, что всё это учение, всё учение Будды полностью целиком, служит для того, чтобы один человек, применяя их в качестве наставлений, достиг состояния Будды. И поэтому Шантидева здесь объясняет нам, что первоочередная оборонительная практика – это следить за своим умом, не позволяя ему совершать никакую негативную карму. И это одна из самых мощных практик. Итак, у вашей практики не должно быть ограничений по времени: «Один час в день я сижу практикую, и в течение этого часа я не совершаю никакую негативную карму, а потом, когда этот час заканчивается, можно расслабиться и совершать негативную карму». И когда заканчивается этот час вашего хорошего поведения, вы начинаете ходить и говорить, обсуждать других: «Он такой-то, она сякая», – показывать на всех пальцем. В течение одного часа вы великий йогин, вы как божество, вы благословляете всех живых существ, (смеётся) вы говорите: «Все живые существа – вы мои матери. Пусть все живые существа будут счастливы». Но, итак, заканчивается один час вашей практики, после чего ваша мать живое существо, то есть ваш сосед, начинает немножко шуметь за стенкой, и вы начинаете на него кричать: «Ой, ты мне мешаешь, ты такой плохой». Итак, в повседневной жизни



очень важно следить, охранять свои тело, речь и ум, не позволять им совершать негативную карму. Вначале это трудно, но когда вы привыкнете к этому, трудностей уже не будет. Ясно, да.

Мы совершаем негативные действия не потому, что нам нравится совершать негативные действия, мы делаем их по привычке. Например, если человек курит, то ничего вкусного нет в курении, он просто курит по привычке, в силу привычки. Если у человека нет такой привычки курить, то ему будет очень трудно, труднее курить, чем не курить. И точно также, если у вас нет привычки к негативным эмоциям, негативным состояниям ума, то вам очень трудно породить в себе эти негативные эмоции. Понятно, да. Например гнев. Если меня кто-то будет заставлять разгневаться, то это будет невозможно, я не способен медитировать на гнев, и это очень трудно. Самое трудное для меня поручение, задание – это целый день сидеть и медитировать на гнев. Зачем мне это делать? Это же полностью разрушит мой покой, такая медитация, и никакого покоя она мне не принесёт. Но если я весь день буду пребывать с умом, который заботится о других, пребывать с любовью, с состраданием, то весь день у меня пройдёт необыкновенно спокойно. Итак, Будда не просит вас приучить себя к гневу, потому что это действительно лишает вас покоя, временного покоя. Будда просит вас приучить себя к любви и состраданию, потому что сколько бы вы ни приучали себя к любви и состраданию, они мгновенно дадут вам ощущение покоя и всё больше возрастающего покоя. И вы увидите сразу же результат этого.

Но мы продолжаем совершать негативные действия. Даже, если мы проанализируем, поймём, что действительно приучать себя к негативным эмоциям очень глупо, мы это поймём. Почему же мы продолжаем тогда? Одна причина в том, что мы привыкли к негативным эмоциям, подобно алкоголику. Алкоголики знают, что водка – это плохо, но из-за привычки к водке, он всё время пьёт водку, он зависит от водки. В такую же зависимость наш ум впал от омрачения, потому что мы привыкали к этим омрачениям с безначальных времён. Если говорить с вами откровенно, то все мы наркоманы своих омрачений. Понятно, да. То есть мы в наркотической, находимся в наркотической зависимости от омрачений. Если в течение целого дня у вас не возникнет ни одной негативной эмоции, вы не проживёте, вы не можете прожить целый день вообще без негативных эмоций, хотя бы одна, но должна возникнуть за день. И не потому, что вам это нравится, а потому что мы стали зависимы от своих омрачений. Поэтому мы должны излечиться от своей наркотической зависимости от этих омрачений. Понятно, да. Вам интересно?

И это одна причина, это только одна причина почему наш ум не привык, не приучен к позитивным состояниям, позитивным эмоциям. Это была одна причина. А вторая причина состоит в том, что мы не понимаем ценности любви, доброты, сострадания. Когда вы осознаете ценность всех этих качеств, вы всё время будете желать стремиться, приучить себя вот к такому позитивному мышлению.

И, на самом деле, лучший способ пресечь негативные эмоции – это культивировать в себе позитивные эмоции, позитивные состояния ума. Каким образом? В нашем уме может зародиться один аспект, то есть одна мысль. Имеется в виду, что две мысли одновременно в уме породиться не могут, это невозможно. Такова функция ума.

Пример такой. В потоке ума, например, находится только один стул. И если этот стул занимает позитивная мысль, негативная мысль породиться уже не может, то есть на одном стуле две мысли сидеть в уме не могут. Но для нас, поскольку в настоящий момент мы находимся в зависимости от негативных эмоций, если этот стул в уме пуст, то сразу же на него садится негативная мысль, потому что мы очень привыкли к негативному мышлению. То есть можно сказать, что эти негативные мысли все и негативные состояния ума, они стоят и выжидают, когда же освободится этот стул, и стоит ему освободиться, как они тут же на него садятся. Например, когда вы сидите и делаете свою практику, все негативные мысли, они наготове стоят, поджидают, когда же вы закончите свою практику. И даже если

вы ещё не завершили свою практику, в середине практики, если вы отвлекаетесь от позитивной мысли, от позитивного настроения, на этот стул освободившийся тут же садится, тут же его сразу занимает негативная мысль, и тогда вам практиковать становится очень тяжело.

Итак, этот механизм вы должны понять, осознать. Необходимо осознать ценность позитивного мышления и постоянно культивировать его в себе. И я так сам поступаю и для меня это очень полезно. Но иногда правда бывает, что когда позитивная мысль у меня уходит, на освободившийся стул прыгает негативная мысль и начинает мне мешать. И когда я об этом вспоминаю, о том, что я делал в это время, я думаю: «Как же я мог поступить так глупо». Потому что, когда негативная эмоция занимает этот стул, она делает вас дураком, то есть в это время вы превращаетесь, на это время, в дикого слона. Дикий слон. Сам себя не знаю, да. Ясно, да.

Поэтому, как говорит Шантидева, очень важно понять, что эти негативные мысли, негативные эмоции, негативный ум подобен дикому слону и хуже даже дикого слона, обычного безумного слона. Потому что этот дикий слон вашего ума свергнет вас в низшие миры.

И таким образом необходимо понимать всю опасность негативных мыслей, негативных эмоций и всю ценность позитивных мыслей и эмоций. А ценность их заключается в том, что если вы хотя бы на мгновение породите в себе чувство любви ко всем живым существам, то вы накопите столько же заслуг, сколько живых существ, то есть бесчисленное количество. Это очень чётко сказано в сутре, то есть в слове Будды. Понятно, да. Океан может высохнуть, гора может разрушиться, но слово Будды никогда вас не обманет. Если вы способны зародить в себе такое чистое чувство на одно мгновение: «Пусть все живые существа будут счастливы!», – такое чистое желание, чистое чувство, почему оно не может зародиться в вас на две минуты, на два мгновения или на три мгновения. Таким образом, если вы будете всё больше и больше привыкать к подобному мышлению, осваивать его, то в уме у вас будет становиться всё больше и больше покоя. Вам не надо будет сидеть и строго медитировать в такой формальной медитативной позе, вы можете лежать и размышлять об этом. Я, в основном, я не сижу в позе медитации, я довольно часто лежу думаю об этих вещах. Даже когда я смотрю телевизор, для меня все эти телепередачи, фильмы очень полезны, потому что они, в них ярко прослеживается вся ущербность негативных эмоций, все преимущества таких чувств как любовь, других благих достоинств. Такие сериалы как Санта-Барбара, например, служат прекрасным образцом всех глупостей и всех недостатков, которые исходят от негативных эмоций. Итак, телесериалы для вас должны быть как зеркало. Вы должны, смотря их, говорить себе: «Если я буду себя вести также, я буду настоящим дураком». Потому что вы видите что это очень глупо, вы как третье лицо постороннее смотрите, наблюдаете за ними и вам легко увидеть всю глупость их поступков. Вы не должны сериалы смотреть просто так: «О, какие дураки эти люди». Вы в своей повседневной жизни тоже живёте по правилам этого сериала Санта-Барбара, но вы этого не осознаёте. Вы проверьте, проанализируйте, и вы увидите, что ваша жизнь это та же Санта-Барбара. Потому что вы очень сильно зависите от своих негативных эмоций. Если вы видите человека, который зависит от наркотиков, вы говорите: «О какой он неразумный, глупый и так далее». Но мы тоже находимся в наркотической зависимости от своих омрачений. Думайте об этом, думайте именно так, размышляйте об этом. Для меня подобные размышления очень полезны. И таким образом вы в Москве сможете практиковать дхарму, живя в Москве.

Далее.

(4)

Тигров, львов, больших слонов, медведей,  
Змей и недругов всех мастей,  
Стражей адских миров,

Дакинь и ракшас –

(5)

Всех можно укротить,  
Укротив лишь свой ум.  
Всех можно покорить,  
Покорив лишь свой ум.

И здесь Шантидева опять же повторяет преимущества укрощения ума. Все мы боимся диких зверей: львов, слонов, тигров. Почему? Потому что мы думаем, что они могут причинить нам вред. Но они причиняют нам очень мало вреда. Так же мы боимся страданий адов, адских миров. «Кто, – говорит Шантидева – создал этот ад». Нет, ни кто создал – это будет позже. (Смеётся) А здесь в этой строфе Шантидева говорит о том, что всех стражей адских миров, дикинь и ракшасов, всех можно укротить, укротив собственный ум. Понятно, да. Итак, как только вы укротите дикого слона своего ума, все внешние враги перестанут причинять вам вред. А из-за того, что ваш ум не усмирён, вы совершаете негативные поступки, неверные поступки, и поэтому все эти силы вам вредят. Поэтому вам не надо менять ничего во внешнем мире и усмирять кого-то во внешнем мире. Если вы боитесь тигров, например, вам не надо убивать всех тигров. Ясно, да. Да вы всех тигров и не поймаете. Усмирите свой ум, укротите свой ум, и тем самым вы укротите всех тигров. Точно также, если вы боитесь вредоносных духов, вы не можете подчинить себе всех вредоносных духов и контролировать их. Усмирите свой собственный ум, и тем самым все вредоносные духи будут в вашей власти.

В Тибете на одной горе, одна гора считается очень опасным местом. Ни один человек не поднимался на эту гору для медитации, потому что считается, что она очень густо населена всякими вредоносными духами. Но один геше однажды пошёл на эту гору медитировать специально. Люди его предостерегали от этого, говорили, что там полно опасностей. Но на это геше им сказал: «Самая большая опасность живёт в моём сердце. А все существа – это мои матери, и они не представляют опасности. Ясно, да. Понял мысли, да. Наши омрачения, наш эгоцентризм – вот, что самое худшее и самое опасное, а всё остальное не опасно».

Итак, он пошёл туда медитировать на эту гору. И ни один вредоносный дух не мог причинить ему вреда. Тогда все вредоносные духи, обитавшие на той горе, собрались вместе и стали обсуждать: «Почему нам не удается навредить этому геше?» И тогда их предводитель этих духов сказал: «Как мы можем навредить этому человеку, он же заботится о нас больше, чем о себе, любит нас больше, чем себя? Такому человеку навредить невозможно». Понятно, да.

Таким образом, укротив свой ум, вы укротите всех вредоносных духов. И в итоге те вредоносные духи на той горе стали учениками этого геше и стали получать от него учение. И у Миларепы было тоже много нечеловеческих учеников. Некоторые учителя говорят, что некоторые нелюди – нечеловеческие существа, более практичны, чем люди. Раз уж они получили учение, они будут искренне пытаться его практиковать. Если они дают обещание не вредить другим, они действительно, по-настоящему перестают вредить другим. И так многие духовные наставники дают учение вредоносным духам, и связывают их клятвой не вредить живым существам. И они дают эту клятву и после этого становятся мирскими защитниками дхармы. Они перестают вредить другим, вместо этого начинают помогать людям, практикующим дхарму. Таких существ называют мирскими защитниками дхармы. Но вы не должны принимать в них прибежище. Они всего лишь как друзья вам, помогают вам в практике дхармы.

Итак, всего лишь укротив свой собственный ум, вы можете укротить и все внешние вредоносные силы.

(6)

Ибо Проповедующий Истину молвил:  
 «Все страхи,  
 А также все беспредельные страдания  
 Берут начало в уме».

Итак, в сутре Будда сказал: «Все опасности, все страдания, бесконечные, беспредельные страдания, все они берут начало в уме». А под умом здесь имеется в виду неукрощённый, неусмирённый ум. И здесь очень чётко показано, говорится о том, что все страдания берут начало в неусмирённом уме.

(7)

Чей злой умысел породил  
 Орудия [пыток] ада?  
 Кто создал твердь из раскаленного железа?  
 И откуда взялись все эти женщины?

(8)

Мудрый сказал, что всё это –  
 [Порождение] порочного ума.  
 И потому во всех трёх мирах,  
 Кроме ума, нечего опасаться.

Понятно, да. Здесь Шантидева более подробно говорит о пороках, порочности неукрощённого ума. Кто создал орудия пыток в аду? Когда существа рождаются в аду, разнообразные орудия пыток разрубают их тело на части и так далее. Кто сделал, породил все эти орудия пыток? И твердь из раскалённого железа – это тоже земля в аду представляет собой раскалённое железо. И бушующее пламя адское, откуда всё это появилось? И Будда очень чётко сказал, что никто не создал все эти адские вещи, это творение вашего негативного ума, неусмирённого ума. Именно неукрощённый, негативный ум создаёт все эти вещи, и потом, когда проявляется эта карма, она проявляется в виде вот таких адских вещей. Итак, мы видим, здесь очень чётко показано, что ад – это проявление нашей негативной кармы.

Про женщин, геше ла говорит, что в оригинале ничего не сказано. Этот перевод. Переводчик наверное был мужчиной, и он здесь пытается сказать, что женщины это тоже порождение негативной кармы. Так что не бойтесь, про женщин там ничего не сказано. Потому что если женщины – порождение негативной кармы, то и мужчины тоже – порождение негативной кармы. И поэтому, как говорит Шантидева, в этих трёх мирах самая главная опасность – это негативный ум. Потому что этот негативный ум создаёт негативную карму, а в результате этой негативной кармы мы испытываем все эти невероятные чудовищные страдания. Поэтому не думайте, что ад находится слишком далеко от вас, ад – это всего лишь проявление одной из ваших негативных карм. Некоторые люди попадают в ад ещё до смерти. Понятно, да. Когда они уже находятся на пороге смерти, у них начинаются видения ада. И из-за этого они впадают в панику, начинают очень сильно бояться. Я смотрел один японский фильм про одного японского правителя, который в течение своей жизни убил очень многих людей. И вот в старости, когда ему уже недолго оставалось жить, его начали преследовать видения, что все эти убитые им люди приходят к нему и убивают его. Эти видения были чисто на уровне его сознания, в действительности никто к нему не входил, и никто этих людей не видел кроме самого этого царя. Но для него это было реально, то есть они приходили, нападали на него, убивали. Это вот и есть проявление ада, кармы ада уже вот в этой жизни. Ясно, да. Таким образом все наши депрессии, все наши страдания, все наши страхи являются порождением этого негативного ума. Поэтому вы должны понимать, что во всех этих трёх мирах самое опасное, что есть это ваш собственный негативный ум. А никаких опасных людей или

опасных внешних сил на самом деле не существует, то есть они существуют, но они не настолько опасны. Самое опасное, самая ваша большая опасность, которая вам грозит, – это ваш собственный негативный ум. Об этом здесь и говорит Шантидева. Понятно, да. Ясно, да. Итак, если вам и нужно чего-то бояться, то вам нужно бояться своего негативного ума, негативных эмоций.

Некоторые мастера Кадампы тоже говорили, что когда у вас порождается негативная эмоция, негативная мысль или негативное состояние ума, вы должны реагировать также, как если бы вам на колени заползла ядовитая змея. Увидев, только увидев змею, моментально вы её сбрасываете со своих колен. И точно также вы должны отбрасывать свои негативные мысли только лишь они у вас породятся. Это очень полезное наставление. Ясно, да.

Почему, когда к вам заползает на колени ядовитая змея, вы тут же её хватаете и швыряете подальше от себя? Потому что вы знаете, что она очень опасно. Если она вас укусит, она ядовитая, то это будет очень опасно. Понятно, да. Ясно, да. И подобным же образом негативные состояния ума, негативный ум гораздо вреднее, гораздо опаснее чем эта змея, потому что она лишит вас временного покоя во временном отношении, а в долговременном плане принесёт вам только больше страданий.

И что касается негативных эмоций, то в начале справиться с гневом это не так-то трудно, но вот избавиться от привязанностей гораздо труднее. Если вы не можете справиться даже со своим гневом, вы находитесь на очень низкой стадии, на очень низком уровне, вы должны это понимать. Почему легче справиться с гневом? Потому что вам легко понять, что гнев лишает вас самих покоя. Понятно, да. Ясно, да. Гнев подобен огню – если залить его водой, то вы можете его легко потушить. Привязанность же подобна пятну масла, масляному пятну на бумаге или капле масла на бумаге. Поэтому привязанность устранить сразу же очень тяжело. Даже у ботхисаттвы на первом бхуми возникает привязанность, но она у него очень мимолётна, подобна надписи на воде – сразу же исчезает. А когда масло попадает на бумагу, масло очень трудно остановить от распространения по бумаге. Если вы будете его водой заливать это масляное пятно, вы его не выведете водой. Поэтому для того, чтобы ослабить в себе привязанность и справиться с привязанностью, очень важно держаться подальше от шести причин порождения привязанности. Я уже объяснял вам раньше, что это за шесть причин. Но, в частности, не находитесь близко к объекту, который у вас порождает привязанность, не говорите слишком много об объекте привязанности, не слушайте слишком много об объекте привязанности (Ясно, да.) и не думайте слишком много об объекте привязанности. Вместо этого порождайте позитивный настрой ума.

Посадите на стул своего потока ума позитивную мысль, позитивный настрой, и тогда ваша привязанность будет всё больше и больше от вас отдаляться. И по мере того, как ваш ум будет всё больше привыкать к позитивному настрою, будет всё больше отвыкать от негативного настроения, ваш ум будет всё больше и больше выходить из под этой наркотической зависимости. Ясно, да. Но в начале мы должны ослабить свою зависимость. Сначала ослабить зависимость, а потом, применяя противоядия, сможем полностью устранить из ума омрачения. Таково подлинное, чистое учение, которое давал Будда, которое давал Шантидева, которое давал Лама Цонкапа, подобное учение я действительно очень высоко ценю. И я стал монахом по основной этой причине, потому что я встретился с этим учением, это была основная причина, почему я стал монахом. В противном случае такому человеку как я было бы очень тяжело стать монахом. Я был большим хулиганом в молодости. И если бы кто-то меня попытался заставить стать монахом, это было бы невозможно, я бы стал сопротивляться, я бы сказал: «Где же моя свобода, если я буду монахом. Я хочу иметь свою свободу». Вот когда я понял эту философию, я также осознал: то, что я имею сейчас, это не свобода. То, что люди считают свободой, это не свобода. Настоящая свобода – это свобода от омрачений. Итак, все эти учения, в особенности Ламрим и вот это учение Шантидевы «Бодхичарья-аватара», постепенно обратили мой ум к дхарме. И если такой необузданный человек, как я, мог обратиться к дхарме, почему вы не

можете тоже повернуться к дхарме. Если бы я не встретился с дхармой, то я могу вам честно сказать, у меня поскольку ум острый, большой ум, я мог бы стать очень деструктивным человеком. Стать деструктивным очень легко, но стать конструктивным, научиться созидать – это очень тяжело. Итак, я получил в своей жизни очень много учений по сутре и тантре, но больше всего я из них ценю Ламрим, этот труд Шантидевы – «Вступление на путь деяния Бодхисаттвы – Бодхичарья-аватара», а также учение Лоджонг. Эти учения действительно лекарство, это действительно бесценный нектар. И сейчас, если вы слушаете это учение в течение часа, то вы в течение часа получаете нектар, умиротворяющий ваши омрачения. Это учение также подобно целебному дереву. Если вы сможете получить даже хотя бы крошечный кусочек, крошечный листочек этого целебного дерева, то это вам, даже этот крошечный листочек поможет вам, облегчит вам вашу болезнь до какой-то степени.

До свидания. Время кончилось.